



**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA DI SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH
PANGKAH TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh
SITI KHUJATIYANI
2101000001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NAHDLATUL ULAMA KABUPATEN TEGAL**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA DI SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH PANGKAH TAHUN
PELAJARAN 2024/2025**

Oleh

SITI KHUJATIYANI
NIM. 2101000001

Disetujui untuk mengikuti sidang skripsi dan komprehensif oleh

Pembimbing I

Pembimbing II


Ira Palupi Inayah Ayuningtyas, M.Pd
NIDN.0606118504


Ganjar Suargani, M.Pd
NIDN. 0629099602

LEMBAR PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA DI SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH PANGKAH TAHUN
PELAJARAN 2024/2025**

Oleh

SITI KHUJATIYANI
NIM. 2101000001

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi

Pada Tanggal 23 Juli 2025

Dinyatakan telah memenuhi syarat.

Tegal, 23 Juli 2025

Pembimbing I



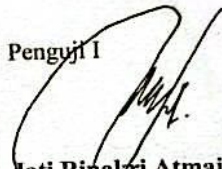
Ira Palupi Inayah Avuningtyas, M.Pd
NIDN.0606118504

Pembimbing II



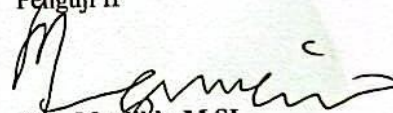
Ganjar Suargani, M.Pd
NIDN.0606118504

Penguji I



Jati Rinakri Atmaja, M.Pd
NIDN. 0607049102

Penguji II



Drs. Muslikh, M.Si
NIDN. 2117026501

Mengetahui,

Ketua STKIP Nahdlatul Ulama Kabupaten Tegal



Dr. Ahmad Taufiq, M.Pd.I
NIDN. 2112126901

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Siti Khujatiyani

NIM : 2101000001

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Management*
Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP
Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran
2024/2025

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi/falsifikasi/fabrikasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi/falsifikasi/fabrikasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Tegal, 23 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Siti Khujatiyani
NIM. 2101000001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah : 6)

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, terkhusus Ibu Muslimah sebagai Ibu saya *figure* dan panutan hebat yang pantang menyerah dalam mengupayakan kebahagiaan untuk saya dan keluarga serta selalu mendoakan anaknya sukses.
2. Kakak dan adikku, Siti Uswatun Khasanah dan Afnan Azril Amin yang selalu mendo'akan segala hal baik dalam kehidupan saya.
3. Segenap civitas akademik, teman-teman seperjuangan almamaterku tercinta, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nahdlatul Ulama Kabupaten Tegal yang telah bersama-sama dalam meraih gelar pendidikan.
4. Segenap dewan guru dan peserta didik di SMP Takhasus 99 Nurul Falah Pangkah yang telah memberikan kesempatan dan waktu dalam penelitian ini.

STKIPNU
TEGAL

ABSTRAK

Khujatiyani, Siti. 2025. *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah*. Skripsi. Bimbingan dan Konseling, STKIPNU Kabupaten Tegal. Pembimbing 1. Ira Palupi Inayah Ayuningtyas, M.Pd; Pembimbing 2. Ganjar Suargani, M.Pd.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda mengerjakan tugas akademik yang berdampak negatif terhadap hasil belajar siswa. Fenomena ini ditemukan di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025, di mana hasil observasi dan wawancara menunjukkan sebagian siswa memiliki kecenderungan menunda tugas, kurang disiplin waktu, dan lemahnya kontrol diri terhadap tanggung jawab akademik. Permasalahan ini perlu ditangani melalui pendekatan layanan Bimbingan dan Konseling, salah satunya dengan konseling kelompok. Konseling kelompok dipilih karena memberi ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, serta mengembangkan keterampilan sosial. Teknik *self-management* digunakan karena mampu melatih siswa mengatur perilaku, waktu, dan target akademik secara mandiri. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Penelitian menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi berjumlah 110 siswa, 52 menjadi sampel awal, dan 8 siswa ditentukan sebagai subjek menggunakan *purposive sampling* dan *random assignment*. Instrumen berupa skala prokrastinasi akademik berdasarkan teori Ferrari (1995). Hasil *pretest* menunjukkan skor rata-rata 66,50 (kategori sangat tinggi), sedangkan *posttest* turun menjadi 24,25 (kategori sangat rendah). Uji *paired sample t-test* menunjukkan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan. Seluruh item valid ($r = 0,430-0,720$) dan reliabel ($\alpha = 0,906$). Dengan demikian, konseling kelompok teknik *self-management* efektif mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Self-Management*, Prokrastinasi Akademik.

ABSTRACT

Khujatiyani, Siti. 2025. The Effectiveness of Group Counseling Using Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination Among Students at SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah. Undergraduate Thesis, Guidance and Counseling Study Program, STKIPNU Kabupaten Tegal. Advisor 1: Ira Palupi Inayah Ayuningtyas, M.Pd; Advisor 2: Ganjar Suargani, M.Pd.

Academic procrastination is a behavior of delaying academic tasks that negatively impacts students' learning outcomes. This phenomenon was found at SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah in the Academic Year 2024/2025, where observations and interviews revealed that some students tend to postpone assignments, have poor time discipline, and show weak self-control over their academic responsibilities. This issue needs to be addressed through guidance and counseling services, particularly through group counseling. Group counseling was chosen because it provides space for students to share experiences, support each other, and develop social skills. The self-management technique was applied as it helps students regulate their behavior, time, and academic goals independently. Based on this, the study aimed to determine the effectiveness of group counseling using the self-management technique in reducing students' academic procrastination. This study employed a quantitative experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population consisted of 110 students, with 52 selected as the initial sample, and 8 students determined as subjects using purposive sampling and random assignment. The instrument used was an academic procrastination scale based on Ferrari's (1995) theory. The pretest results showed an average score of 66.50 (very high category), while the posttest score decreased to 24.25 (very low category). The paired sample t-test showed a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference. All items were declared valid ($r = 0.430-0.720$) and reliable ($\alpha = 0.906$). reducing academic procrastination of students at SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah in the 2024/2025 academic year..

Keywords: Group Counseling, Self-Management, Academic Procrastination.

PRAKATA

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat, taufiq, hidayah, dan inayah-Nya. Shalawat dan salam senantiasa kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi suri tauladan bagi kita semua selaku umat-Nya.

Skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025”** ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nahdlatul Ulama Kabupaten Tegal.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu bentuk tanggung jawab akademik sekaligus bukti nyata kontribusi penulis dalam pengembangan ilmu di bidang Bimbingan dan Konseling. Selain sebagai tugas akhir, skripsi ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis bagi sekolah tempat penelitian, khususnya dalam menangani permasalahan prokrastinasi akademik siswa. Melalui proses panjang mulai dari penyusunan proposal, pengumpulan data, hingga analisis hasil, penulis telah memperoleh banyak pelajaran berharga yang tidak hanya memperkaya wawasan keilmuan, tetapi juga membentuk kedewasaan dalam berpikir dan bertindak sebagai calon pendidik dan konselor profesional.

Penulis menyadari juga bahwa sebuah keberhasilan tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala

hormat dan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang dengan tulus memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini, terutama kepada:

1. Bapak Dr. Ahmad Taufiq, M.Pd.I selaku Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nahdlatul Ulama Kabupaten Tegal yang telah mengizinkan kepada kami untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Ira Palupi Inayah Ayuningtyas, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling dan Dosen Pembimbing I yang telah memberi motivasi selama menempuh studi di STKIP NU Kabupaten Tegal.
3. Bapak Ganjar Suargani, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan kesabaran dalam membimbing serta memberikan arahan dan nasihat selama melakukan penelitian.
4. Bapak Jati Rinaktri Atmaja, M.Pd selaku Dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Muslikh, M.Si selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan arahan dan evaluasi yang berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Segenap Dosen dan Karyawan STKIP NU Kabupaten Tegal yang dengan sabar mendampingi penulis selama menjadi mahasiswa.
7. Ibu Nur Amalatuzzahro, S.Pd selaku Kepala SMP Takhasus 99 Nurul Falah Pangkah yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di lembaga yang dipimpinnya.

8. Ibu Sisi Lestari, S.Pd. selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah yang telah memberikan waktu untuk penulis dalam menyelesaikan tugas studi Prodi Bimbingan dan Konseling.
9. Kepada teman-teman angkatan 2021 Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP NU Kabupaten Tegal yang setia menemani, bekerjasama, dan memberi motivasi kepada penulis.

Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala bantuan, dukungan dan do'a. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Amin.

Tegal, 23 Juli 2025

Penulis

Siti Khujiyani
NIM.2101000001



STKIPNU
TEGAL

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Rumusan Masalah	11
1.4 Tujuan Penelitian	12
1.5 Manfaat Penelitian	12
1.5.1 Manfaat Teoritis	12
1.5.2 Manfaat Praktis	12
1.6 Sistematika Penulisan.....	13
BAB II KAJIAN TEORITIS	14
2.1 Prokrastinasi Akademik	14
2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik	14
2.1.2 Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik	15

2.1.3	Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik	17
2.1.4	Indikator Prokrastinasi Akademik.....	19
2.2	Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	20
2.2.1	Pengertian Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i>	20
2.2.2	Tujuan Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i>	22
2.2.3	Tahapan Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i>	24
2.3	Penelitian Terdahulu	28
2.4	Kerangka Berpikir.....	34
2.5	Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN		39
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	39
3.2	Variabel Penelitian	41
3.2.1	Identifikasi Variabel.....	41
3.2.2	Definisi Operasional Variabel.....	41
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	45
3.3.1	Populasi Penelitian	45
3.3.2	Sampel dan Teknik Sampling	46
3.4	Jenis dan Sumber Data	48
3.5	Metode Pengumpulan Data	49
3.6	Alat Pengumpulan Data	61
3.6.1	Penyusunan Instrumen	61
3.7	Validitas dan Reliabilitas	63
3.7.1	Validitas Instrumen	63
3.7.2	Reliabilitas Instrumen	64
3.8	Teknik Analisis Data.....	65

3.8.1	Statistik Deskriptif	66
3.8.2	Uji Hipotesis	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		68
4.1	Hasil Penelitian	68
4.1.1	Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025.....	68
4.1.2	Efektivitas Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> Mereduksi Prokrastinasi Akademik	70
4.1.3	Uji Hipotesis	72
4.2	Pembahasan.....	77
4.2.1	Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa	77
4.2.2	Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik	81
4.2.3	Keterbatasan Penelitian.....	83
BAB V PENUTUP		85
5.1	Kesimpulan	85
5.2	Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA		87
LAMPIRAN.....		92
RIWAYAT HIDUP		150

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian Ekperimen One-Group Pre-test Post-test.....	40
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian.....	46
Tabel 3. 3 Pembobotan Item Skala	51
Tabel 3. 4 Kriteria Penilaian Prokrastinasi Akademik.....	52
Tabel 3. 5 Kriteria Penilaian Prokrastinasi Akademik Indikator 1	54
Tabel 3. 6 Kriteria Penilaian Prokrastinasi Akademik Indikator 2	56
Tabel 3. 7 Kriteria Penilaian Prokrastinasi Akademik Indikator 3	57
Tabel 3. 8 Kriteria Penilaian Prokrastinasi Akademik Indikator 4	59
Tabel 3. 9 Kisi-kisi Angket Skala Psikologis.....	61
Tabel 3. 10 Hasil Validitas Skala Psikologis	63
Tabel 3. 11 Tingkat Reliabilitas Koefisien <i>Alpha Cronbach</i>	65
Tabel 3. 12 Hasil Uji Realibilitas Statistik <i>Alpha Cronbach</i>	65
Tabel 4. 1 Distribusi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa	69
Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	70
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Data.....	72
Tabel 4. 4 Hasil Uji Paired Sample t-test.....	73
Tabel 4. 5 Hasil Uji T Berpasangan Skor Pretest dan Posttest	74
Tabel 4. 6 Perbandingan Skor Pree-test dan Post-test	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Prokrastinasi Akademik	37
Gambar 4. 1 Diagram perbandingan skor pretest dan posttest.....	75



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	92
Lampiran 2 Surat Bukti Selesai Penelitian.....	93
Lampiran 3 Kisi-kisi Skala Psikologis	94
Lampiran 4 Instrumen Skala Psikologis	95
Lampiran 5 Pedoman Penelitian	99
Lampiran 6 Pedoman Wawancara	101
Lampiran 7 Surat Persetujuan	103
Lampiran 8 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL Konseling Kelompok).....	105
Lampiran 9 Prosedur Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	111
Lampiran 10 Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	134
Lampiran 11 Hasil Uji Validitas	140
Lampiran 12 Hasil Reliabilitas Uji Cronbach Alpha	141
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas	142
Lampiran 14 Hasil Uji Paired Sample t-test	142
Lampiran 15 Hasil Uji T	142
Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan	143
Lampiran 17 Surat Keterangan Perpustakaan	146
Lampiran 18 Surat Keterangan Turnitin	147
Lampiran 19 Hasil Turnitin.....	148
Lampiran 20 Surat Selesai Revisi	149

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang memberikan pelajaran, bimbingan serta pelatihan untuk membantu para siswa untuk mengembangkan potensi setiap siswa. Tujuan pendidikan sesuai UU Nasional Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003 “Pendidikan Nasional bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Khairani et al., (2021) menjelaskan proses pendidikan adalah seseorang harus menjadi individu yang utuh, yang mempunyai kemampuan untuk mengembangkan diri secara proporsional secara akademis dan secara pribadi. Pendidikan terjadi selama proses belajar mengajar, di mana idealnya siswa harus menyelesaikan tugas sekolah, mematuhi peraturan sekolah, dan menyelesaikan tugas akademik dan non-akademik berkaitan dengan potensi, minat, bakat, dan hobi mereka.

Amelia & Wahidin (2024) menjelaskan tugas akademik dan non-akademik yang diberikan oleh guru harus diselesaikan dengan benar dalam waktu yang ditentukan. Namun, saat mengerjakan tugas, siswa sering

membuang waktu untuk kegiatan yang tidak berguna seperti bermain *game online* larut malam (Fauzi 2019; Salimah & Zukdi 2020).

Suargani & Muslikah (2022) menjelaskan menjelaskan bahwa individu yang kecanduan *game online* kurang mampu mengatur waktunya dengan baik. Manajemen waktu adalah tindakan dan proses perencanaan serta pengendalian waktu secara sadar untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas untuk mencapai tujuan. Pada akhirnya, siswa menggunakan sistem kebut semalam atau SKS karena mereka tidak dapat mengatur waktu mereka secara efektif.

Karena sistem kebut semalam (SKS) diterapkan dengan cepat dan dalam waktu yang terbatas, maka berdampak negatif pada hasil tugas karena biasanya di bawah standar dan bahkan tugas tidak dikumpulkan, yang menyebabkan penundaan akademik (Yospina 2019; Saka & Wirastania 2021; Sarisafitri et al., 2024).

Ferarri dalam Putri & Edwina (2020) menjelaskan prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda yang dapat berakibat negatif. Jika dibiarkan terus-menerus, kebiasaan ini dapat menghambat produktivitas, menurunkan kualitas pekerjaan, serta menimbulkan stres akibat tugas yang menumpuk.

Menurut Ilyas & Suryadi (2019) prokrastinasi merupakan tindakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang, dengan mengalihkan perhatian ke aktivitas lain yang kurang bermanfaat. Prokrastinasi dibagi menjadi dua, yakni prokrastinasi akademik dan non-akademik. Prokrastinasi

akademik merujuk pada kebiasaan menunda pengerjaan tugas akademik hingga mendekati batas waktu, sedangkan prokrastinasi non-akademik terjadi dalam aktivitas sehari-hari, seperti menunda pekerjaan rumah atau tugas kantor.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Munawaroh et al., (2024) hasil penelitian menunjukkan bahwa 17,2% pelajar SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta memiliki prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% sedang, dan 5,7% rendah. Kebiasaan penundaan terhadap kegiatan yang seharusnya dikerjakan tepat waktu seperti yang telah disebutkan di atas dikenal dengan prokrastinasi.

Dapat dikatakan seseorang memiliki perilaku prokrastinasi akademik telah menunjukkan ciri-ciri tertentu. Menurut Ferari dalam Putri & Edwina (2020) tanda prokrastinasi akademik adalah melakukan penundaan pelaksanaan tugas akademik, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, senang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Jika tidak segera di atasi perilaku ini dapat berdampak buruk pada prestasi siswa.

Layanan bimbingan dan konseling adalah salah satu jenis dukungan yang harus ditawarkan sekolah untuk mencegah efek negatif ini. Guru bimbingan dan konseling harus membantu siswa dalam mengurangi penundaan akademik dan mempersiapkan kesuksesan di masa depan. Guru dapat menggunakan layanan bimbingan dan konseling berdasarkan kebutuhan siswa atau konseli (Ahirrudin et al., 2024 ; Ndruru et al., 2022).

Aini & Heni (2018) menjelaskan siswa yang mendapatkan layanan bimbingan dan konseling akan merasa lebih antusias, penuh kasih, dan percaya diri. Siswa dibantu untuk mengatasi berbagai masalah, termasuk prokrastinasi akademik dengan menggunakan berbagai layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling seperti konseling individu, konseling kelompok, layanan klasikal, dan bimbingan kelompok.

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang mampu menangani permasalahan siswa, seperti kesulitan belajar, masalah perilaku, emosi, sosial, dan pengembangan potensi diri. Menurut Nugraheni dan Wibowo (2020) yang menyatakan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan keterampilan sosial, disiplin diri, dan kepercayaan diri siswa. Layanan ini fleksibel dan dapat dikombinasikan dengan berbagai teknik, seperti *self-management*, *self-instruction*, *reinforcement*, *cognitive restructuring*, dan *problem solving* (Astuti & Maharani, 2021; Harahap et al., 2023).

Prayitno dalam Ummah (2019) menambahkan konseling kelompok adalah upaya konselor untuk membantu siswa atau konselor yang memiliki masalah khusus dalam dinamika kelompok. Ketika anggota kelompok terhubung dan mendukung satu sama lain, orang mungkin lebih cenderung mengubah perilaku mereka.

Berbagai strategi, seperti *problem solving* (pemecahan masalah), *role playing* (bermain peran), diskusi, sosiodrama *self-regulation* (regulasi diri), dan *self-management* (manajemen diri) dapat digunakan dalam konseling

kelompok. Di antara beberapa strategi tersebut, manajemen diri telah terbukti berhasil membantu individu dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Selain itu, dapat meningkatkan motivasi belajar, mengurangi kecemasan akademik, dan membantu siswa dalam membentuk kebiasaan belajar yang lebih terorganisir dan disiplin (Sarisafitri et al., 2024; Abdillah & Fitriana 2021; Saka & Wirastania 2021).

Menurut Sa'diyah dalam Lismawati (2023) menjelaskan *self-management* adalah adalah teknik *behavior* yang mengkaji perilaku individu dengan tujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif. Tujuan *self-management* menurut Zimmerman dalam Fitara et al., (2023) adalah untuk membantu individu belajar bagaimana mengendalikan emosi, waktu, dan tugas mereka. Pemantauan diri, penetapan tujuan, dan perencanaan dan penjadwalan adalah beberapa strategi yang digunakan dalam teknik *self-management*.

Beberapa penelitian mengenai efektivitas teknik *self-management* dalam konseling kelompok. Menurut penelitian Rimayanti et al., (2024) perilaku penundaan akademik mahasiswa PGRI Universitas Banyuwangi dapat direduksi secara efektif dengan layanan konseling kelompok teknik *self-management*. Peserta didik yang menggunakan layanan ini mengakui bahwa kemampuan mereka untuk menangani tugas sekolah mereka telah meningkat. Selanjutnya penelitian Dewi et al., (2024) teknik *self-management* efektif untuk membantu siswa dalam mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik.

Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak difokuskan pada siswa SMA/SMK atau mahasiswa, penelitian ini memiliki keunikan tersendiri karena berfokus pada siswa SMP, sehingga dapat mengisi celah pada penelitian terdahulu. Selain itu, lokasi penelitian yang merupakan sekolah baru dan belum banyak menjadi objek penelitian memberikan perspektif yang berbeda.

Secara teoritis, prokrastinasi akademik merupakan perilaku negatif yang dapat menghambat pencapaian akademik siswa. jika tidak ditangani akan berdampak pada stres, rendahnya motivasi, dan penurunan prestasi belajar. Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa perilaku ini dapat dikurangi melalui intervensi psikologis, salah satunya adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* (Saka & Wirastania, 2021 ; Sarisafitri et al., 2024).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan hal yang berbeda. Berdasarkan studi pendahuluan di SMP Takhasus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025 masih banyak siswa yang mengalami prokrastinasi akademik, seperti menunda mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan pekerjaan, serta lebih memilih aktivitas menyenangkan daripada belajar. Sayangnya, strategi penanganan yang diterapkan masih terbatas pada pendekatan administratif seperti pemberian surat peringatan dan pemanggilan orang tua, yang terbukti kurang efektif dalam mengubah perilaku siswa secara berkelanjutan. Dengan demikian, terdapat kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan.

Secara teori, teknik *self-management* dalam konseling kelompok telah terbukti efektif mereduksi prokrastinasi akademik, namun secara praktik, pendekatan tersebut belum diterapkan di sekolah. Penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menerapkan teknik *self-management* melalui konseling kelompok, dengan harapan dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan mengelola waktu, tanggung jawab, dan perilaku akademiknya secara mandiri.

Dalam penelitian Agoukei et al. (2019) menunjukkan bahwa 80–95% pelajar di berbagai negara mengaku pernah menunda pengerjaan tugas akademik, dengan sekitar 20–25% termasuk dalam kategori *chronic procrastinators*. Fenomena ini bukan hanya muncul di perguruan tinggi, tetapi telah terbentuk sejak jenjang pendidikan menengah seperti SMP dan SMA/K, di mana kebiasaan tersebut mulai berkembang dan mengakar sebagai bagian dari pola perilaku sehari-hari.

Menurut Luna et al., (2024) bahwa setiap jenjang pendidikan membawa tugas perkembangan yang berbeda. Saat di SD, anak belajar keterampilan dasar serta mulai menyesuaikan diri dengan struktur belajar. Di SMP, individu memasuki fase remaja awal yang ditandai dengan perubahan biologis, sosial, dan kognitif. Siswa mulai menghadapi tekanan akademik yang lebih besar dan dituntut untuk lebih mandiri dalam belajar, namun pada saat yang sama, kemampuan regulasi diri mereka belum sepenuhnya matang, sehingga sangat rentan terhadap perilaku prokrastinasi.

Menurut García-Ros et al. (2023) ketika memasuki jenjang SMA/K, tantangan semakin kompleks siswa mulai mempersiapkan diri untuk ujian nasional, seleksi perguruan tinggi, dan pemilihan jurusan masa depan. Di jenjang perguruan tinggi, mahasiswa menghadapi kebebasan yang lebih besar dalam mengatur waktu belajar, tetapi justru hal ini sering menjadi pemicu peningkatan prokrastinasi. Menurut teori dalam Izzatur (2022) masa remaja merupakan tahap krusial untuk membentuk identitas diri dan menghindari kebingungan peran (*identity vs role confusion*). Selain itu, kemampuan self-regulation atau pengendalian diri menjadi fundamental, karena otak remaja khususnya area *prefrontal cortex* masih dalam proses matang, sehingga rentan terhadap gangguan impuls, manajemen waktu, dan fokus belajar.

Oleh karena itu pada jenjang SMP, kemampuan regulasi diri dan manajemen waktu sangat krusial, namun belum sepenuhnya matang. Jika intervensi berupa pembinaan keterampilan pengelolaan diri tidak diterapkan sejak dini, kebiasaan menunda tugas (prokrastinasi) dapat menjadi pola yang mengakar, dan terbawa hingga SMA maupun perguruan tinggi.

Kondisi siswa di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025 menunjukkan adanya permasalahan serius terkait manajemen waktu dan tanggung jawab akademik. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, banyak siswa yang memiliki kecenderungan kuat untuk menunda-nunda tugas sekolah. Ketika diberikan pekerjaan rumah atau tugas kelas, sebagian besar siswa memilih untuk tidak langsung mengerjakannya. Tugas-tugas tersebut sering kali

dibiarkan hingga mendekati batas akhir pengumpulan, bahkan tidak sedikit siswa yang tidak mengerjakannya sama sekali. Sikap pasif dan kecenderungan menghindar juga terlihat ketika siswa menghadapi pengumuman tugas.

Beberapa siswa terlihat bingung, namun tidak mengambil inisiatif untuk bertanya atau mencari penjelasan lebih lanjut. Alih-alih menunjukkan rasa tanggung jawab, mereka justru mengalihkan perhatian dengan aktivitas lain seperti bermain, atau memberikan alasan seperti tidak membawa buku, tidak memahami materi, atau merasa kelelahan. Respon yang diberikan saat ditanya tentang tugas pun cenderung menghindar, seperti diam, menunduk, atau pura-pura tidak mendengar. Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi telah menjadi pola kebiasaan yang mengakar dan dilakukan secara kolektif oleh sebagian besar siswa.

Alasan yang melatarbelakangi perilaku menunda tugas tersebut beberapa mengaku merasa malas, tidak termotivasi, bingung harus mulai dari mana, hingga merasa takut hasil tugas tidak sesuai harapan. Ada pula siswa yang menghindari tugas karena merasa tidak mampu bersaing, atau merasa tertekan oleh ekspektasi yang tinggi. Situasi ini bukan hanya berdampak pada capaian akademik, tetapi juga menimbulkan dampak psikososial, seperti rendahnya kepercayaan diri, sikap pasif saat belajar kelompok, hingga kecenderungan menarik diri dari aktivitas pembelajaran yang menantang.

Di sisi lain, dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari teman sebaya maupun keluarga, juga belum sepenuhnya mendorong siswa untuk bertanggung jawab atas tugas akademik. Beberapa siswa mengungkapkan

bahwa orang tua mereka jarang memantau perkembangan tugas atau memberikan motivasi belajar di rumah. Selain itu, dinamika kelompok teman sebaya justru lebih banyak mendorong perilaku menunda, karena siswa merasa tidak ingin terlihat berbeda atau dianggap terlalu serius di antara teman-temannya. Fenomena prokrastinasi akademik ini tidak hanya berdampak pada pencapaian hasil belajar siswa, tetapi juga menghambat proses pengembangan karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian belajar.

Oleh karena itu, perlu adanya intervensi yang mampu menyentuh aspek internal siswa serta memberikan ruang untuk pengembangan kemampuan mengelola diri, khususnya dalam hal pengaturan waktu, pengendalian perilaku, dan penguatan motivasi. Salah satu pendekatan yang relevan adalah layanan konseling kelompok dengan teknik self-management, karena memungkinkan siswa untuk merefleksikan kebiasaan buruknya, menetapkan tujuan belajar secara realistis, serta berlatih strategi pengelolaan diri dalam suasana yang suportif dan terarah.

Berdasarkan latar belakang serta fenomena yang sudah diuraikan di atas, peneliti melakukan penelitian berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Takhasus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang fenomena yang terjadi peneliti mengidentifikasi beberapa masalah antara lain.

- 1.2.1 Peserta didik mengalami masalah menunda mengerjakan tugas akademik dan gagal menepati *deadline*.
- 1.2.2 Peserta didik mengalami masalah kesulitan mengatur waktu belajar.
- 1.2.3 Peserta didik lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan daripada menyelesaikan tugas akademik.
- 1.2.4 Peserta didik mengalami tantangan karena tidak yakin dengan kemampuan mereka sendiri.
- 1.2.5 Belum ada layanan konseling kelompok teknik *self-management* yang diterapkan disekolah.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai pokok penelitian yaitu.

- 1.3.1 Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025 ?
- 1.3.2 Bagaimana efektivitas konseling kelompok teknik *self-management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa?

1.4 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah.

1.4.1 Mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025.

1.4.2 Mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *self-management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat dan bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan, dan juga sebagai sumbangsih terhadap pengetahuan umum, atau bahkan pengetahuan khusus, lebih khusus lagi pada bidang bimbingan dan konseling.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membagikan manfaat diantaranya.

1.5.2.1 Untuk kepala sekolah, sebagai fasilitator dalam rangka pelaksanaan program bimbingan dan konseling disekolah.

1.5.2.2 Untuk guru bimbingan konseling, sebagai rekomendasi untuk melakukan layanan bimbingan dan konseling sesuai teknik dengan tepat.

1.5.2.3 Untuk penelitian selanjutnya, sebagai referensi dalam pengembangan penelitian dengan variabel, populasi, atau teknik

yang berbeda guna memperkaya kajian dalam bidang bimbingan dan konseling.

1.6 Sistematika Penulisan

- BAB I : Berisi pendahuluan yang mencakup latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika penulisan.
- BAB II : Berisi mengenai kajian teoritis, penelitian terdahulu, kerangka berfikir dan hipotesis penelitian.
- BAB III : Berisi mengenai jenis dan desain penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, jenis dan sumber data, metode pengumpulan data, alat pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, dan teknik analisis data.
- BAB IV : Bab ini menguraikan analisis data penelitian dengan pendekatan kuantitatif dan statistik, serta diperkuat oleh literatur relevan untuk mendukung atau mengkritisi temuan.
- BAB V : Bagian ini menyajikan kesimpulan yang merangkum jawaban atas rumusan masalah dan tujuan penelitian berdasarkan hasil pembahasan.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

2.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu menunda penyelesaian tugas akademik yang seharusnya diselesaikan dalam waktu tertentu. Steel dalam Supriadi et al., (2024) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kebiasaan menunda tugas yang dilakukan secara sadar dan berulang, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap hasil akademik mereka.

Ferari dalam Putri & Edwina (2020) mendefinisikan prokrastinasi sebagai perilaku menunda-nunda yang dapat berakibat negatif, jika dibiarkan dapat menghambat produktivitas, menurunkan kualitas pekerjaan, serta menimbulkan stres akibat tugas yang menumpuk. Ferrari dalam Supriadi et al., (2024) membedakan antara dua jenis prokrastinasi (1) *functional procrastination*, yang melibatkan penundaan tugas untuk mendapatkan informasi yang lebih menyeluruh dan akurat, dan (2) *dysfunctional procrastination*, yang berarti menunda tugas tanpa alasan, berakibat buruk, serta menimbulkan masalah.

Menurut Lay dalam Lismawati (2023) prokrastinasi akademik dikategorikan sebagai bentuk maladaptif dari regulasi diri, di mana

seseorang gagal dalam mengontrol dorongan untuk menunda pekerjaan, meskipun mengetahui bahwa hal tersebut akan membawa konsekuensi negatif, seperti tekanan psikologis, kecemasan, hingga penurunan prestasi akademik.

Menurut Septaniar (2020) prokrastinasi akademik sering kali muncul sebagai bentuk ketidakmampuan individu dalam mengatasi tekanan dan ekspektasi akademik, mereka berpendapat bahwa individu yang mengalami prokrastinasi akademik cenderung mengalami konflik internal antara keinginan untuk sukses dan ketakutan terhadap kegagalan, sehingga memilih untuk menunda tugas sebagai mekanisme perlindungan diri.

Berdasarkan beberapa uraian di atas disimpulkan prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku penundaan tugas akademik yang disengaja dan berulang. Ini sering disebabkan oleh masalah psikologis seperti kurangnya motivasi, takut gagal, dan ketidakmampuan untuk mengatur waktu dan tanggung jawab akademik.

2.1.2 Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik

Ferrari dalam Ulfa (2020) menjelaskan tentang penyebab prokrastinasi akademik, meliputi.

1. Faktor internal meliputi kondisi fisik (kelelahan), kondisi psikologis (kepribadian perfeksionis, kepercayaan diri rendah, takut gagal atau sukses, dan keengganan), dan kondisi fisik (individu kurang tertarik pada pekerjaan).

2. Faktor eksternal meliputi banyaknya kegiatan, tempat yang tidak nyaman, kurangnya sumber daya, dan kurangnya informasi mengenai tugas.

Tice & Baumeiste dalam Cahyono (2020) menjelaskan penyebab penundaan sebagai berikut.

1. Berpikir secara irasional, seperti percaya bahwa tugas harus diselesaikan dengan sempurna.
2. Mereka mempunyai rasa cemas karena keterampilannya dievaluasi, takut gagal dan kesulitan mengambil keputusan.
3. Malas, berjuang sulit mengelola waktu, dan tidak menyukai tugas nya
4. Mereka tidak menyukai *punishment* dan *reward*, mereka merasa lebih aman menunda tindakan karena mereka akan melakukan pekerjaan di bawah standar.
5. Faktor lingkungan, khususnya tidak adanya pengawasan orang tua, guru/dosen, dan teman.
6. Memiliki tugas-tugas yang menumpuk dan perlu segera diselesaikan, artinya menunda satu tugas menyebabkan tugas lain ditunda.

Dari penjelasan di atas disimpulkan bahwa pengaruh internal dan eksternal dapat berdampak pada prokrastinasi akademik. Faktor internal meliputi kelelahan, ketidaktertarikan pada tugas, perfeksionisme, rendahnya percaya diri, serta ketakutan akan kegagalan atau kesuksesan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kurangnya alat dan informasi, lingkungan yang tidak kondusif, serta banyaknya tugas. Selain itu, pikiran

irasional, kecemasan, dan kesulitan dalam manajemen waktu juga berkontribusi terhadap prokrastinasi. Dengan memahami faktor-faktor ini, strategi yang tepat dapat diterapkan untuk mengatasi kebiasaan menunda tugas akademik.

2.1.3 Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Ferrari dalam Andhika Mustika Dharma (2020) membagi prokrastinasi akademik menjadi dua kategori sebagai berikut.

1. *Functional Procrastination*

Functional Procrastination adalah menunda tugas untuk mengumpulkan informasi yang lebih tepat dan komprehensif untuk membuatnya lebih baik. Misalnya, siswa menunda menyelesaikan tugas akademik karena mereka percaya bahwa informasi yang mereka terima masih belum mencukupi dan mereka terus mencari lebih banyak informasi dari berbagai sumber.

2. *Disfunctional Procrastination*

Penundaan yang tidak efektif dikenal sebagai penundaan disfungsional atau penundaan yang tidak ada manfaatnya, penundaan ini dibagi menjadi dua kategori yaitu.

a. *Decisional procrastination*

Penundaan yang terjadi karena kurangnya identifikasi tugas sehingga menimbulkan konflik pada diri siswa sehingga menyebabkan individu tersebut menunda untuk memutuskan masalah. Misalnya siswa kurang memahami tugas yang diberikan

guru dan tidak langsung memutuskan untuk meminta bantuan dengan bertanya kepada teman sehingga tugas yang harusnya dikerjakan menjadi tertunda.

b. *Avoidance Procrastination*

Penundaan dalam perilaku yang terlihat biasa dikenal dengan *avoid procrastination*. Penundaan dilakukan sebagai strategi yang digunakan untuk menghindari tugas-tugas yang tidak menyenangkan dan menantang. Misalnya, meskipun siswa tidak menyukai kelas matematika, mereka tetap diberi tugas aritmatika. Akibatnya, siswa menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru.

Dari uraian yang telah dipaparkan, disimpulkan jenis-jenis prokrastinasi akademik terdiri dari *funksional procrastination* dan *disfunksional procrastination*. *Fungsional procrastination* adalah penundaan yang memiliki tujuan positif, seperti mencari informasi tambahan agar tugas lebih baik. *Disfunksional procrastination* adalah penundaan yang tidak mempunyai manfaat dan berdampak negatif, yang terbagi menjadi dua bentuk yaitu *decisional procrastination* adalah menunda keputusan karena ragu atau stres dan *avoidance procrastination* yaitu menunda tugas untuk menghindari ketidaknyamanan atau kegagalan.

2.1.4 Indikator Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dalam Wahyuni dan Fadhilah (2023) perilaku menunda-nunda dapat diidentifikasi dengan indikator tertentu, antara lain.

1. Melakukan penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik

Individu yang menunda-nunda sadar bahwa tugas itu harus dihadapi dan segera diselesaikan. Namun demikian, orang tersebut memutuskan untuk menunda memulai dan menyelesaikan tugas sampai selesai.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Individu yang menunda-nunda sering mengambil langkah ekstra untuk mengerjakan proyek tanpa memperhitungkan berapa sedikit waktu yang mereka miliki. Akibatnya, orang tersebut tidak dapat melakukan pekerjaannya secara efektif.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja

Seseorang yang menunda-nunda merasa sulit untuk menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu. Ketika seseorang menunda-nunda, mereka sering melewatkan tenggat waktu yang telah ditetapkan oleh orang lain atau oleh persiapan mereka sendiri. Ada kemungkinan bahwa penundaan menjadwalkan awal tugas pada waktu tertentu. Namun, ketika saatnya tiba, ia tidak melakukan tindakan yang direncanakan, yang mengakibatkan penundaan atau penyelesaian pekerjaan yang tidak tepat.

4. Senang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seorang proksinator tidak akan segera melakukan tugasnya. Namun, dia memanfaatkan waktunya dengan terlibat dalam pengejaran lain yang dianggap lebih menyenangkan dan menarik.

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan prokrastinasi akademik adalah praktik menunda menyelesaikan tugas. Hal ini ditandai dengan kecenderungan untuk memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada tugas akademik yang perlu diselesaikan, penundaan penyelesaian tugas, dan kesenjangan antara perencanaan dan pelaksanaan. Perilaku ini dapat berdampak buruk pada kinerja akademik dan mempersulit siswa untuk memenuhi tujuan pembelajaran mereka.

2.2 Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management*

2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok Teknik *Self-Management*

Prayitno dalam Mustofa (2024) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses bimbingan yang dilakukan dalam dinamika kelompok oleh seorang konselor profesional untuk membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi. Wibowo (2019) mengatakan ukuran kelompok yang ideal dalam konseling kelompok berjumlah 5-8 orang.

Menurut Corey dalam Ulfa (2020) konseling kelompok adalah interaksi terapeutik yang terjadi dalam kelompok di bawah bimbingan seorang konselor terlatih. Melalui proses ini, individu dapat mengeksplorasi perasaan, membangun pemahaman baru tentang diri

sendiri, serta memperoleh umpan balik dari anggota kelompok lainnya, yang pada akhirnya dapat membantu mereka dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Pendapat serupa dikemukakan oleh Gladding dalam (Fauziah, 2024) konseling kelompok sebagai intervensi yang memungkinkan individu memperoleh pengetahuan dari pengalaman rekan-rekan mereka. Untuk mengubah perspektif dan perilaku seseorang ke arah yang lebih konstruktif, proses ini memerlukan keterlibatan aktif, percakapan jujur, dan introspeksi.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses bantuan yang dilakukan dalam setting kelompok kecil atau dinamika kelompok, di mana anggota kelompok saling berinteraksi dan didampingi oleh seorang konselor untuk mencapai tujuan tertentu, seperti pengembangan diri, pemecahan masalah, atau peningkatan keterampilan sosial.

Sementara itu Menurut Corey dalam Astuti (2019) *self-management* merupakan aliran behaviorisme adalah aliran dalam psikologi yang didirikan oleh John B. Watson pada tahun 1913 dan digerakkan oleh Burrhus Frederic Skinner. Behaviorisme lahir sebagai reaksi atas psikoanalisis yang berbicara tentang alam bawah yang tidak tampak. Behaviorisme ingin menganalisis bahwa perilaku yang tampak saja yang dapat diukur, dilukiskan dan diramalkan. Terapi perilaku ini lebih mengkonsentrasikan pada modifikasi tindakan, Belakangan kaum

behavioris lebih dikenal dengan teori belajar, karena menurut mereka, seluruh perilaku manusia adalah hasil belajar. Belajar artinya perubahan perilaku organisme sebagai pengaruh lingkungan.

Uno dalam Suryanti et al., (2021) mengemukakan bahwa definisi konseptual *self management* yaitu perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, lebih independen dan lebih mampu memprediksikan masa depan. Manajemen diri merupakan aplikasi terbaru dari pandangan behavioral dalam belajar, yaitu membantu siswa agar mampu mengontrol kegiatan belajarnya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self-management* adalah suatu pendekatan dalam konseling kelompok yang memadukan dinamika kelompok dengan prinsip-prinsip manajemen diri untuk membantu individu mengembangkan kemandirian, meningkatkan kemampuan mengambil keputusan, dan mengubah perilaku secara positif melalui proses belajar dari pengalaman diri sendiri maupun orang lain dalam kelompok.

2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management*

Prayitno dalam Yandri et al. (2022) menjelaskan dengan melaksanakan konseling kelompok maka anggota kelompok akan memperoleh tujuan utama dari pelaksanaan konseling kelompok, yaitu mengembangkan perasaan, pikiran dan persepsi anggota kelompok, serta memiliki sikap fokus dan komunikatif dalam sosialisasi dan komunikasi

antar rekan kelompok serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, menghilangkan permasalahan anggota kelompok yang merupakan dampak dari penyelesaian masalah salah satu anggota kelompok.

Selain itu, tujuan konseling kelompok Fahmi & Slamet dalam Beno et al. (2022) menjelaskan adalah untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan bersosialisasi, terutama kemampuan komunikasi mereka. Dalam konseling kelompok, faktor-faktor yang dapat menghambat atau menghalangi kemampuan bersosialisasi dan komunikasi siswa diidentifikasi dan ditangani dengan menggunakan berbagai strategi untuk memastikan bahwa kemampuan bersosialisasi dan komunikasi siswa tumbuh secara maksimal.

Dalam konteks pendidikan, konseling kelompok memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi berbagai masalah akademik dan sosial. Menurut Yani et al., (2019) konseling kelompok di sekolah bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar, mengurangi kecemasan akademik, serta membantu konseli dalam menciptakan hubungan positif dengan teman sebaya serta guru.

Menurut Neitzel dalam Suryanti et al., (2021) *self-management* bertujuan untuk menurunkan perilaku belajar yang mengganggu dan meningkatkan keterampilan sosial dan komunikasi. Manajemen diri dapat membantu siswa menjadi lebih tanggung jawab, mengatasi perilaku menyimpang, dan mengaturnya untuk mencapai disiplin belajar. Secara

alami, seiring dengan meningkatnya disiplin belajar, kemauan siswa untuk belajar juga akan tumbuh dan prestasi belajar mereka akan lebih sempurna.

Dari pemaparan di atas disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk mengajarkan siswa keterampilan manajemen diri untuk meningkatkan disiplin sosial, komunikatif, dan akademik mereka. Konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* membantu siswa dalam mengontrol pikiran, perasaan, dan perilaku mereka secara mandiri untuk mengatasi tantangan bersosialisasi dan belajar. Selain itu, metode ini membantu individu membangun kemampuan baru yang meningkatkan pertumbuhan akademik dan sosial mereka, mengurangi perilaku yang mengganggu, dan meningkatkan kemauan mereka untuk belajar.

2.2.3 Tahapan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management*

Menurut Raharjo dalam Safithry & Anita (2019) 4 tahapan konseling kelompok adalah sebagai berikut.

1. Tahap pembentukan yang merupakan tahap pertama yang berdampak signifikan pada proses konseling kelompok selanjutnya.
2. Tahap peralihan adalah ketika anggota melepaskan sikap atau sentimen ragu-ragu, ketidakpastian, rasa malu, atau ketidakpercayaan untuk melanjutkan ke fase berikutnya. Semakin stabil lingkungan dan persatuan kelompok, semakin stabil minat untuk mengikuti kegiatan kelompok.

3. Tahap kegiatan adalah untuk melakukan diskusi yang komprehensif dan mendalam tentang suatu masalah atau subjek yang berkaitan dengan kehidupan anggota.
4. Tahap penutup yaitu evaluasi dan tindak lanjut bertujuan untuk menyampaikan bagaimana perasaan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, menunjukkan bahwa hasil dari kegiatan kelompok komprehensif dan mendalam, membuat rencana untuk kegiatan yang akan datang, dan memastikan bahwa anggota kelompok merasakan kekerabatan dan persatuan bahkan setelah kegiatan selesai.

Sementara itu menurut Garry & Joseph dalam Yospina (2019) mengemukakan bahwa ada lima langkah dalam *self-management* yaitu :

- 1) Menspesifikkan masalah dan menetapkan tujuan

Untuk dapat menspesifikkan masalah atau *self-monitoring* dan menetapkan tujuan, dengan cara memperjelas penyebab pasti perilaku dan tujuan pasti pencapaiannya.

- 2) Membuat komitmen untuk berubah

Yospina (2019) mengemukakan berikut langkah melakukan komitmen untuk berubah atau *self-contracting*.

- a) Daftarliah semua manfaat yang akan diterima setelah mengubah perilaku.
- b) Nyatakan secara publik komitmen untuk berubah, yaitu menjadikan beberapa orang sebagai saksi komitmen anda.

c) Menata ulang lingkungan dan menyediakan pengingat yang cukup sering bagi komitmen dan tujuan anda. seperti menempelkan tujuan di stiker atau catatan di tempat-tempat yang sering anda kunjungi seperti pintu kulkas atau meja belajar.

3) Mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah

Langkah berikutnya adalah mengambil data terkait kemunculan perilaku bermasalah kapan, dimana dan seberapa sering ia muncul. Ini sangat penting ketika tujuannya adalah menurunkan perilaku berlebih

4) Merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan

Ada beberapa langkah untuk merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan yang masuk dalam kategori *stimulus control* yaitu.

a) Lingkungan sekitar

Strategi yang efektif untuk memodifikasi perilaku adalah dengan menata kembali lingkungan kita. Contoh ketika seseorang mengalami kesulitan belajar di rumah, maka hendaklah mencoba untuk belajar di perpustakaan.

b) Orang lain

Mengamati model termasuk salah satu cara yang mampu menyediakan dorongan kuat bagi untuk terlibat di sejumlah perilaku.

c) Mengelola konsekuensi

Salah satu strategi dalam mengelola konsekuensi adalah dengan menghilangkan atau mengurangi penguat-penguat tertentu yang secara tidak sengaja telah memperkuat perilaku yang tidak diinginkan dalam situasi tertentu. Misalnya, seseorang mungkin terbiasa menunda pekerjaan karena merasa lebih nyaman atau terhibur setelah bermain game. Rasa nyaman ini tanpa disadari menjadi penguat bagi perilaku menunda. Oleh karena itu, untuk mengubah perilaku tersebut, perlu dilakukan pengelolaan konsekuensi, seperti menghindari akses terhadap penguat negatif, dan menggantinya dengan penguat yang lebih positif dan sesuai dengan tujuan perilaku yang diharapkan.

5) Mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan bertahan lama

Jika telah melakukan kemajuan dalam program manajemen diri, langkah selanjutnya adalah mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan agar bertahan lama.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tahapan konseling kelompok teknik *self-management* meliputi empat tahapan konseling kelompok yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup, yang dipadukan dengan langkah-langkah *self-management* seperti pemantauan diri, evaluasi, pemberian penguatan, penetapan tujuan, komitmen perubahan, pengelolaan konsekuensi, serta pencegahan kekambuhan, agar individu

mampu mengatur dan mengubah perilaku secara mandiri dalam dinamika kelompok.

2.3 Penelitian Terdahulu

Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang ditemukan dan dilakukan oleh peneliti lain sebelum ini.

1. Penelitian oleh Saka dan Wirastania (2021) dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya”. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Hasil penelitian nilai rata-rata *pretest* sebesar 106,17 menurun menjadi 90,33 pada *posttest*. Uji *wilcoxon* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,028 ($< 0,05$). Artinya, layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Perbedaan penelitian dilakukan pada siswa SMA, sedangkan penelitian penulis dilakukan pada siswa SMP, serta dari segi analisis, yaitu *wilcoxon* (non-parametrik) dan *paired sample t-test* (parametrik) yang belum pernah menerima intervensi serupa sebelumnya.
2. Penelitian oleh Rahman et al., (2020) dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi *Self-Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one group pretest-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata *pretest* sebesar 135,20 menurun menjadi 116,20 pada *posttest*. Penurunan ini menunjukkan

bahwa strategi *self-management* yang diberikan dalam konseling kelompok efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Perbedaan penelitian dilakukan pada jenjang SMA, sedangkan penelitian ini di jenjang SMP.

3. Penelitian Kumalasari et al., (2023) dengan judul "*Penerapan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas*". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen dua kelompok (kontrol dan eksperimen). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor prokrastinasi akademik kelompok eksperimen menurun dari 101,33 (*pretest*) menjadi 80,00 (*posttest*), sedangkan kelompok kontrol tetap di angka 103,00. Artinya, teknik *self-management* terbukti efektif menurunkan prokrastinasi akademik. Perbedaan penelitian dilakukan di jenjang SMA, menggunakan desain dua kelompok, dalam penelitian penulis yang dilakukan pada siswa SMP di sekolah yang belum pernah menerima intervensi konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebelumnya
4. Penelitian oleh Rimayanti et al., (2024) dengan judul "*Efektivitas Konseling Kelompok dengan Strategi Self-Management dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa*". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one group pretest-posttest*, dan analisis data dilakukan menggunakan uji *wilcoxon*. hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,021$ (p

$< 0,05$). Artinya *self-management* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Perbedaan penelitian dilakukan pada jenjang SMA dan menggunakan teknik analisis non-parametrik, sedangkan penelitian ini dilakukan pada jenjang SMP, menggunakan analisis parametrik (*paired sample t-test*), serta dilaksanakan di sekolah yang belum pernah menerima intervensi serupa sebelumnya.

5. Penelitian oleh Dewi et al., (2024) dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI SMK LPI Semarang”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one group pretest-posttest*, dan analisis data dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pretest sebesar 57,4 (kategori tinggi) dan posttest sebesar 34,1 (kategori rendah) yang artinya efektif. Perbedaan penelitian dilakukan pada jenjang SMK, Sementara penelitian ini dilakukan pada jenjang SMP, dan dilaksanakan di sekolah yang belum pernah menerima intervensi konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebelumnya.
6. Penelitian oleh Yospina (2019) dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 3 Tarakan”. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen dua kelompok (eksperimen dan kontrol), serta analisis data menggunakan uji

mixed ANOVA (test of within-subject effect). Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan, dengan nilai $F = 157,370$ dan $p = 0,000 (< 0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan teknik *self-management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik. Perbedaan penelitian dilakukan pada jenjang SMA, menggunakan dua kelompok, serta analisis (*mixed ANOVA*). Sementara penelitian ini dilakukan pada jenjang SMP, menggunakan satu kelompok *pretest-posttest* dan analisis *paired sample t-test*

7. Penelitian yang dilakukan Abdillah & Fitriana (2021) dengan judul “Penerapan Konseling *Cognitive Behaviour* dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Intervensi dilakukan dengan menggabungkan *CBT (Cognitive Behavior Therapy)* dan teknik *self-management*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi akademik, namun tidak disertai data angka atau nilai signifikansi. Perbedaan penelitian dilakukan pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa SMP.
8. Penelitian Yustika et al., (2023) dengan judul “Penerapan Teknik *Self-Management* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik di Sekolah Menengah Atas”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi-experimental non-equivalent control group design*. Subjek

dibagi menjadi dua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan signifikan dari kategori tinggi ke rendah, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Uji hipotesis menghasilkan *Asymp. Sig* = 0,018 ($< 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan teknik *self-management*. Perbedaan penelitian terletak pada jenjang SMA dengan dua kelompok, sedangkan penelitian ini dilakukan pada jenjang SMP.

9. Penelitian Amelia & Wahidin (2024) dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Berdasarkan Surah Al-Ashr dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik”. Penelitian ini menggunakan metode mixed method dengan dominan kuantitatif, serta desain *one group pretest-posttest*. Analisis data menggunakan uji t Hasil uji t menunjukkan nilai $0,000 < 0,05$, yang berarti intervensi efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik. penggunaan nilai-nilai religius dalam Surah Al-Ashr sebagai dasar teknik *self-management*. Perbedaan penelitian dilakukan pada jenjang SMA sedangkan penelitian penulis dilakukan pada jenjang SMP
10. Penelitian Sarisafitri et al., (2024) engan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Tahun Pelajaran 2023/2024”. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one group pretest-posttest* dan teknik analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian

menunjukkan pe rata-rata *pretest* 74,83 menjadi *posttest* 57,33, dengan nilai signifikansi 0,027 ($< 0,05$), sehingga disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Perbedaan penelitian dilakukan pada siswa SMA, sedangkan penelitian penulis dilakukan pada siswa SMP, serta dari segi analisis, yaitu *wilcoxon* (non-parametrik) dan *paired sample t-test* (parametrik).

Berdasarkan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* secara umum efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik di berbagai jenjang pendidikan, Meskipun setiap penelitian memiliki pendekatan, *setting*, dan metode yang berbeda-beda, hasilnya tetap menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi setelah dilakukan intervensi. Beberapa penelitian menekankan pada penerapan teknik tertentu secara intensif, pendekatan religius, penggabungan dengan terapi kognitif perilaku, ataupun penggunaan desain eksperimen dua kelompok.

Namun demikian, perbedaan utama dari penelitian ini terletak pada konteks pelaksanaannya yang dilakukan di jenjang SMP. Penelitian ini juga dilaksanakan di sekolah yang sebelumnya belum pernah menerima layanan serupa, sehingga memberikan kontribusi yang relevan bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling.

2.4 Kerangka Berpikir

Lembaga pendidikan yang memberikan pelajaran, bimbingan dan pelatihan untuk membantu para siswa untuk mengembangkan potensi setiap siswa adalah sekolah. Tujuan pendidikan sesuai UU Nasional Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003 “Pendidikan Nasional bertujuan mengembangkan 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”.

Akan tetapi dalam praktiknya tidak semua siswa dapat menjalani proses pendidikan dengan optimal, salah satunya karena kebiasaan menunda tugas atau biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Ferarri dalam Putri & Edwina (2020) penundaan akademik adalah praktik yang dapat berdampak buruk. Jika tidak dikendalikan, praktik ini dapat menyebabkan stres dari tugas yang menumpuk, kualitas pekerjaan yang lebih rendah, dan penurunan produktivitas.

Peneliti menemukan fenomena rendahnya prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025 antara lain 1) masalah menunda mengerjakan tugas akademik dan gagal menepati *deadline*. 2) masalah kesulitan mengatur waktu belajar. 3) lebih memilih melakukan pekerjaan yang menyenangkan daripada menyelesaikan tugas akademik. 4) masalah tidak yakin pada kemampuan dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan indikator prokrastinasi akademik

Menurut Ferrari dalam Wahyuni dan Fadhilah (2023) antara lain 1) Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas 4) Melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Peneliti akan melakukan tahapan layanan konseling kelompok sebagai berikut 1) tahap pembentukan 2) tahap peralihan 3) tahap kegiatan dan 4) tahap terminasi. Dalam proses layanan konseling kelompok, yang menggunakan dinamika kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik, anggota kelompok didorong untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan sosial, serta membangun akuntabilitas terhadap perubahan yang ingin dicapai. Pemberian konseling kelompok ini diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan *self-management* mereka dan mengatasi prokrastinasi akademik.

Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti menerapkan layanan konseling kelompok teknik *self-management* yang dilaksanakan dalam enam sesi, sebagai berikut.

1) Sesi 1 (*Rasional Treatment*)

Konseli memahami konsep *self-management* dan menyadari dampak negatif prokrastinasi.

2) Sesi 2 (Menetapkan Masalah dan Tujuan)

Konseli mengidentifikasi masalah pribadi dan menyusun rencana perubahan.

3) Sesi 3 (Membuat Komitmen)

Konseli menyusun kontrak perilaku dengan langkah konkret, hadiah, dan sanksi.

4) Sesi 4 (Rancangan dan Implementasi)

Konseli merancang dan mempresentasikan jadwal harian untuk mengatur waktu belajar.

5) Sesi 5 (Pencegahan Relaps)

Konseli mengenali tantangan dan strategi mempertahankan perubahan perilaku.

6) Sesi 6 (Terminasi dan Evaluasi)

Konseli melakukan refleksi akhir untuk mengevaluasi seluruh hasil konseling.

Untuk membantu siswa mengatasi kecenderungan prokrastinasi akademik, peneliti merancang layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang dilakukan secara bertahap melalui enam sesi. Setiap sesi dalam layanan ini disusun berdasarkan kebutuhan untuk membangun kesadaran, memperkuat komitmen perubahan, serta melatih keterampilan manajemen diri secara mandiri. Sesi-sesi ini tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan bagian integral dari kerangka berpikir penelitian. Dengan kata lain, sesi satu sampai enam merupakan representasi nyata dari strategi implementasi layanan yang digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian.

Dalam kerangka berpikir ini, peneliti menghubungkan antara kondisi awal peserta didik (masalah prokrastinasi akademik), penyebab yang melatarbelakanginya, langkah-langkah intervensi (melalui enam sesi konseling kelompok teknik *self-management*), hingga hasil yang diharapkan. Agar alur logika berpikir penelitian ini dapat dipahami secara lebih sistematis, maka peneliti menyusun skema kerangka berpikir yang memetakan jalannya proses penelitian mulai dari identifikasi masalah, pemberian layanan, hingga evaluasi hasil. Skema ini sekaligus menunjukkan bahwa tahapan sesi satu hingga enam merupakan bagian penting dalam struktur pemecahan masalah yang telah dirancang. Skema lengkap kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada diagram berikut.

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Prokrastinasi Akademik

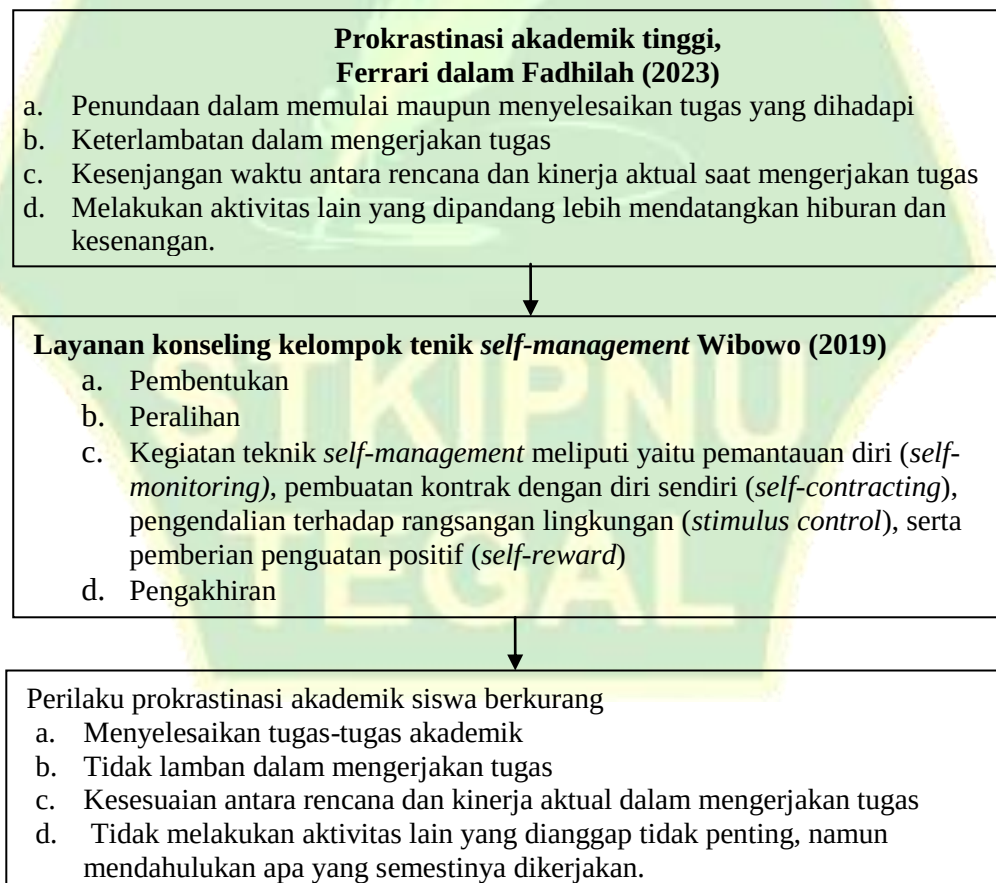


Diagram diatas menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dilaksanakan melalui enam sesi yang saling terintegrasi sebagai strategi intervensi untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Setiap sesi dirancang berdasarkan tahapan perubahan perilaku yang sistematis, dimulai dari membangun kesadaran hingga mengevaluasi perubahan yang telah dicapai. Kerangka ini menunjukkan keterkaitan antara permasalahan yang dihadapi siswa dan upaya solutif melalui layanan konseling yang diberikan secara terstruktur.

2.5 Hipotesis Penelitian

Sugiyono (2023) mengartikan hipotesis sebagai jawaban sementara yang dibuat berdasarkan rumusan masalah penelitian yang sudah ditentukan oleh peneliti. Penulisan rumusan masalah dikemas dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis dikatakan masih sementara karena dugaan tersebut dibuat berdasarkan kepada teori, sehingga dibutuhkan uji hipotesis. Hipotesis dari penelitian ini adalah layanan konseling kelompok teknik *self management* tidak efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Hipotesis kedua dari penulis mengenai penelitian ini adalah layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental *pretest-posttest* dan metodologi kuantitatif. Menurut Sugiyono (2023) penelitian kuantitatif menggunakan positivisme sebagai landasan untuk memeriksa populasi atau sampel. Karena pendekatan kuantitatif memungkinkan untuk menyusun temuan penelitian secara akurat dan metedis, peneliti memutuskan untuk menggunakannya.

Syahrizal & Jailani (2023) pendekatan eksperimental berupaya untuk memastikan hubungan kausal antara variabel X dan Y. Hasil eksperimen akan mencerminkan variabel terikat tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh variabel bebas. Metode eksperimen ini memungkinkan peneliti untuk menguji hipotesis dengan cara yang sistematis dan terencana. Pendekatan ini digunakan dan bertujuan untuk menemukan efek dan hubungan antara berbagai faktor yang mencakup penarikan sampel, analisis instrumen, dan pembuatan laporan hasil penelitian.

Menurut Magdalena et al., (2021) desain penelitian ini akan memberikan rencana untuk model penelitian yang dilakukan secara lebih mendalam dan sistematis. Dengan menggunakan desain penelitian eksperimen melibatkan satu kelompok untuk mengetahui perbedaan rata-rata dari nilai *pretest-posttest* untuk mengetahui apakah ada perubahan atau

peningkatan rata-rata kondisi peserta didik pada saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Peneliti akan melakukan pengamatan dengan menggunakan skala psikologis *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui efektifitas layanan dengan membandingkan hasil skala psikologis untuk mengidentifikasi penurunan prokrastinasi akademik yang dapat dilihat dengan tabel berikut.

Tabel 3. 1 Desain Penelitian Ekperimen One-Group Pre-test Post-test

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>						<i>Post-test</i>
T1	X1	X2	X3	X4	X5	X6	T2

Keterangan:

T1 = Tes awal sebelum diberikan perlakuan (nilai *pre-test*)

X1 = Perlakuan diberikan (pengenalan dan pembentukan kelompok)

X2 = Perlakuan diberikan konseling kelompok teknik *self-management* (menspesifikkan masalah dan menetapkan tujuan)

X3 = Perlakuan diberikan konseling kelompok teknik *self-management* (membuat komitmen untuk berubah)

X4 = Perlakuan diberikan konseling kelompok teknik *self-management* (rancangan dan implementasi)

X5 = Perlakuan diberikan (mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan bertahan lama)

X6 = Perlakuan diberikan (terminasi)

T2 = Tes akhir sesudah diberikan perlakuan (nilai *post-test*)

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan melaksanakan penelitian sesuai dengan alur penelitian yang diterapkan untuk mencapai tujuan, yaitu untuk memastikan apakah konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* berhasil menurunkan prokrastinasi akademik siswa di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025.

3.2 Variabel Penelitian

3.2.1 Identifikasi Variabel

Sugiyono (2023) menjelaskan variabel penelitian merupakan segala hal yang menjadi fokus dalam penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel antara lain.

1. Variabel bebas atau *independent variable* merupakan yang menjadi sebab mempengaruhi variabel terikat. Dapat disimbolkan menjadi X.

X: Konseling kelompok dan Teknik *Self-Management*

2. Variabel terikat atau *dependent variable* yaitu dipengaruhi karena terjadinya perubahan variabel bebas. Dapat disimbolkan menjadi Y.

Y: Prokrastinasi Akademik.

Berdasarkan variabel tersebut, peneliti dapat mengkaji hubungan variabel X dan Y sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMP Takhasus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025 Tahun Pelajaran 2024/2025.

3.2.2 Definisi Operasional Variabel

Definisi dari tiga variabel yang telah di sebutkan di atas antara lain.

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan suatu bentuk penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik yang disengaja, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat membawa konsekuensi negatif terhadap hasil belajarnya. Prokrastinasi ini tidak hanya ditandai

dengan keterlambatan menyelesaikan tugas, tetapi juga mencakup perilaku menghindari aktivitas belajar, memilih melakukan hal-hal yang kurang prioritas, hingga timbulnya perasaan bersalah dan kecemasan karena tidak menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan. Menurut Ferrari dalam Fadilah (2023), prokrastinasi akademik mencerminkan hambatan internal yang berkaitan dengan pengelolaan waktu dan motivasi belajar. Individu yang mengalami prokrastinasi akademik biasanya menunjukkan beberapa ciri, antara lain: sering menunda memulai tugas, lambat menyelesaikan pekerjaan akademik, menghindari tugas yang dianggap sulit, serta cenderung mengalihkan perhatian pada aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan.

Dalam penelitian ini, prokrastinasi akademik dioperasionalkan melalui lima aspek perilaku yang dapat diukur secara langsung, yaitu:

a. Menunda memulai tugas

Siswa cenderung menunggu hingga menit-menit terakhir sebelum mulai mengerjakan tugas, meskipun sudah tahu batas waktunya.

b. Menunda menyelesaikan tugas

Siswa tidak menyelesaikan tugas tepat waktu dan seringkali mengabaikannya meski telah memulainya.

c. Menghindari tugas yang sulit

Siswa lebih memilih tugas yang mudah atau tidak mengerjakan sama sekali jika tugas dirasa menantang.

d. Lebih memilih aktivitas non-akademik

Siswa mengalihkan perhatian pada hiburan seperti bermain *gadget*, menonton, atau tidur, ketimbang belajar atau mengerjakan tugas.

Untuk mengukur variabel ini, digunakan skala psikologis prokrastinasi akademik menggunakan skala *Likert*. Skor yang diperoleh dari pengisian skala akan menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang dialami siswa, dengan kategori mulai dari sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi guna melihat efektivitas layanan yang diberikan. Dengan demikian, prokrastinasi akademik dalam penelitian ini dapat diukur secara kuantitatif dan dilihat perubahan signifikan setelah siswa mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

2. Konseling Kelompok Teknik *self-management*

Yustika et al., (2023) menjelaskan konseling kelompok teknik *self-management* dilakukan dengan strategi evaluasi diri, pemantauan, dan perencanaan untuk membantu orang secara mandiri mengontrol dan mengatur perilaku mereka. Tujuan utama strategi ini adalah untuk memberdayakan individu untuk bertanggung jawab atas keputusan dan perilaku mereka sendiri.

Layanan ini menggabungkan pendekatan konseling kelompok sebagaimana dikemukakan oleh Wibowo (2019) yaitu proses bimbingan yang dilakukan dalam dinamika kelompok, di mana

antaranggota saling berinteraksi, berbagi pengalaman, dan mendukung proses perubahan perilaku secara bersama-sama. Sementara itu, teknik self-management yang diterapkan merujuk pada konsep yang dikembangkan oleh Garry & Joseph dalam Yospina (2019) yang mencakup lima tahapan utama, yaitu *rational treatment*, *self-monitoring*, *stimulus control*, *self-contracting*, dan *self-reinforcement*. Kelima tahapan ini dijalankan dalam enam sesi konseling kelompok yang dirancang secara terstruktur, dengan tujuan untuk membentuk pola perilaku baru yang lebih produktif dalam menyelesaikan tugas akademik.

Pada tahap *rational treatment* siswa diajak untuk mengenali dan mengganti pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan mereka cenderung menunda tugas. Tahap ini penting sebagai fondasi kognitif sebelum perubahan perilaku dapat terjadi. Selanjutnya, tahap *self-monitoring* dilakukan dengan melatih siswa mencatat aktivitas harian mereka dan mengenali kebiasaan menunda tugas. Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap pola perilaku yang tidak produktif. Tahap berikutnya adalah *stimulus control* yaitu membantu siswa mengidentifikasi dan mengurangi faktor lingkungan yang mendorong terjadinya prokrastinasi, serta menciptakan situasi belajar yang kondusif.

Setelah itu, siswa diajak menyusun *self-contracting* yaitu perjanjian atau kontrak perilaku yang berisi komitmen pribadi untuk

berubah dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Sebagai bentuk penguatan, siswa juga diberikan kesempatan untuk menerapkan *self-reinforcement* yaitu memberikan penghargaan kepada diri sendiri apabila berhasil menjalankan rencana yang telah dibuat. Secara operasional, layanan ini diberikan dalam enam sesi, masing-masing berdurasi ± 40 menit, dilaksanakan secara tatap muka dalam lingkungan sekolah, dan difasilitasi oleh guru BK atau peneliti sebagai konselor kelompok.

Setiap sesi dilengkapi dengan media pendukung seperti lembar kerja harian, kontrak perilaku, dan lembar refleksi diri, yang semuanya dirancang untuk memperkuat pemahaman dan praktik langsung teknik self-management pada siswa. Variabel ini diukur melalui pemberian intervensi konseling kelompok teknik *self-management* kepada siswa dengan skor prokrastinasi akademik tinggi. Keberhasilan intervensi ini dilihat dari adanya perubahan perilaku ke arah yang lebih produktif, peningkatan kesadaran diri, dan kemampuan siswa dalam menyusun strategi mandiri untuk menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2023) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan

kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini merupakan peserta didik di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025. Adapun rincian populasi adalah sebagai berikut.

Tabel 3. 2 Populasi Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		L	P	
1	VII	14	15	29
2	VIII A	14	11	25
3	VIII B	15	11	26
4	IX	15	15	30
Total				110

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa jumlah peserta didik di kelas VII sebanyak 29 siswa yang terdiri dari 14 laki-laki dan 15 perempuan, kelas VIII A sebanyak 25 siswa terdiri dari 14 laki-laki dan 11 perempuan, kelas VIII B berjumlah 26 siswa dengan 15 laki-laki dan 11 perempuan, serta kelas IX sebanyak 30 siswa dengan komposisi seimbang yaitu 15 laki-laki dan 15 perempuan. Secara keseluruhan, total populasi pada penelitian ini adalah 110 peserta didik, dengan rincian 58 siswa laki-laki dan 52 siswa perempuan. Jumlah populasi ini dianggap cukup representatif untuk menjadi dasar pengambilan sampel dalam penelitian yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok teknik self-management dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

3.3.2 Sampel dan Teknik Sampling

Sugiyono (2023) menjelaskan sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, jumlah sampel yang digunakan harus bisa mewakili subjek penelitian. *Purposive sampling*

digunakan untuk mengumpulkan sampel untuk penelitian ini. *Purposive sampling* adalah metode untuk memilih sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan penggunaan pola *purposive sampling* karena dalam proses konseling kelompok jumlah peserta juga mempunyai pengaruh yang besar terhadap proses keberhasilan konseling kelompok.

Selain itu pengambilan sampel ini di lakukan dengan pembagian skala psikologis yang di lakukan oleh peneliti. Adapun kriteria pengambilan sampel yaitu.

1. Siswa merupakan peserta didik SMP Takhasus 99 Nurul Falah Pangkah tahun ajaran 2024/2025
2. Siswa tercatat memiliki perilaku prokrastinasi akademik
3. Remaja dengan usia 11 – 19 tahun
4. Bersedia mengikuti *treatment* atau konseling kelompok

Untuk dapat mengetahui sampel yang akan digunakan, peneliti menggunakan rumus slovin sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = *Error* atau kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan, biasanya bisa ditoleransi adalah 10%

Berdasarkan jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini, rumus slovin yang digunakan untuk menentukan sampel sebagai berikut.

$$n = \frac{110}{(1 + (110 \times 10\%)^2)} = 52,3 \text{ dibulatan menjadi } 52$$

Dari perhitungan menggunakan rumus slovin diatas diketahui bahwa jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 52 siswa. Sampel ini dianggap mewakili populasi secara proporsional dan telah memenuhi syarat keterwakilan untuk dilakukan pengukuran lebih lanjut terhadap tingkat prokrastinasi akademik. Setelah sampel dipilih, penelitian ini kemudian menggunakan teknik *random assignment* untuk memilih subjek peneltian. Muliani & Rangga (2017) *random assignment* yakni teknik penugasan acak yang digunakan dalam penelitian eksperimen untuk menentukan anggota konseling kelompok.

Wibowo (2019) mengatakan ukuran kelompok yang ideal dalam konseling kelompok berjumlah 5-8 orang. Penentuan 8 subjek tersebut dilakukan secara acak dari sampel yang telah memenuhi kriteria memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik berdasarkan hasil pengukuran skala psikologis.

3.4 Jenis dan Sumber Data

Dalam penelitian ini sumber data yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut.

1. Data Primer Penelitian

Sugiyono (2023) data yang didapat secara langsung oleh peneliti disebut data primer. Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data primer melalui wawancara dan pengisian skala psikologis oleh kepada responden di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah. Skala psikologis mencakup beberapa aspek, termasuk identitas responden seperti nama, nomor absen,

dan kelas serta tanggapan terkait prokrastinasi akademik yang relevan dengan penelitian ini. Pengumpulan data untuk memastikan informasi yang diperoleh akurat dengan kondisi di lapangan, serta memberikan informasi tentang prokrastinasi akademik peserta didik.

2. Data Sekunder

Menurut Sugiyono (2023) data yang diperoleh dari informasi yang tidak langsung dari sumbernya melainkan dari pihak ketiga disebut data sekunder. Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh dari berbagai sumber seperti pustaka, tabulasi data, dan hasil analisis data penelitian terdahulu yang relevan. Penggunaan data sekunder ini sangat penting, karena dapat memberikan hasil dari teori untuk memperkuat argumen, membandingkan temuan, dan mengidentifikasi pola atau mendukung penyusunan dan pemahaman hasil penelitian dengan baik.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan fase penting dalam setiap penelitian. Bergantung pada ide yang digunakan dalam penelitian ini, ada beberapa metode untuk mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data berikut digunakan dalam penelitian ini.

a. Wawancara

Sugiyono (2023) menjelaskan wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi maupun ide yang didapatkan melalui tanya jawab secara langsung dan berdialog langsung dengan pihak yang memiliki kaitan.

b. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2023) dokumentasi adalah kompilasi catatan kejadian terkait dalam bentuk catatan tertulis, foto, atau karya penting yang dibuat oleh individu atau kelompok. Daftar nama siswa, aktivitas mereka selama sesi konseling kelompok menggunakan teknik *self-management*, dan foto dokumentasi yang diambil selama proses konseling kelompok dengan teknik teknik *self-management*.

c. Observasi

Menurut Sugiyono (2023), observasi dalam penelitian kuantitatif dilakukan dengan turun ke lapangan dan mengamati perilaku dan tindakan yang sedang diteliti. Kondisi di mana peneliti melakukan pengamatan langsung untuk lebih memahami konteks data dalam kaitannya dengan situasi sosial yang lebih luas.

d. Skala Psikologis

Menurut Syahrizal & Jailani (2023) skala psikologis melibatkan responden untuk menanggapi serangkaian pernyataan sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Penggunaan skala psikologis bertujuan untuk mengukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. peserta didik diminta untuk mencentang (✓) pada salah satu kolom pilihan yang sesuai dengan tindakan mereka. peneliti menggunakan model skala likert karena mudah digunakan, dengan pilihan jawaban berpoin dari satu sampai empat yang menunjukkan kesesuaian diri responden. Pilihan yang digunakan antara lain SL (Selalu), SR (Sering), JR (Jarang) dan TP

(Tidak Pernah) untuk mengetahui tingkatan prokrastinasi akademik siswa.

Tabel 3. 3 Pembobotan Item Skala

Pilihan Jawaban	Skor Jawaban	
	Positif	Negatif
SL (Selalu)	4	1
SR (Sering)	3	2
JR (Jarang)	2	3
TP (Tidak Pernah)	1	4

Data dalam penelitian ini menggunakan skor 1-4 dengan banyaknya item 20. Menurut Eko dalam Widyawati (2019) aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut.

1. Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif
2. Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan
3. Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval
4. Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya jika penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 4 kelas interval
5. Penentuan jarak interval (J_i) diperoleh dengan rumus

$$J_i = (t-r)/jk$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

jk = Jumlah kelas interval

Berdasarkan uraian di atas maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut.

1. Skor tertinggi = $4 \times 20 = 80$
2. Skor terendah = $1 \times 20 = 20$
3. Rentang = $80 - 20 = 60$
4. Jarak interval = $60 : 4 = 15$ poin per kategori

Dengan demikian, kriteria tingkat prokrastinasi akademik sebagai berikut.

Tabel 3. 4 Kriteria Penilaian Prokrastinasi Akademik

No	Interval	Kriteria	Deskripsi
1.	20-35	Sangat Rendah	Peserta didik hampir tidak menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Mereka menyelesaikan tugas tepat waktu, menunjukkan kesesuaian antara rencana dan tindakan, tidak terdistraksi oleh kegiatan lain, dan mampu memanfaatkan waktu secara maksimal untuk tugas-tugas akademik.
2.	36-50	Rendah	Peserta didik jarang menunjukkan perilaku prokrastinasi. Mereka umumnya dapat menyelesaikan tugas akademik meski sesekali terlambat, mampu mengatur waktu dengan cukup baik, dan lebih konsisten

No	Interval	Kriteria	Deskripsi
			dalam menjalankan rencana yang telah dibuat.
3.	51-65	Tinggi	Peserta didik cukup sering melakukan prokrastinasi akademik. Mereka kerap menunda memulai tugas, mengalami keterlambatan dalam mengerjakan, kurang mampu menyesuaikan antara rencana dan pelaksanaan, serta cenderung mudah terdistraksi oleh aktivitas non-akademik yang lebih menyenangkan.
4.	66-80	Sangat Tinggi	Peserta didik menunjukkan intensitas prokrastinasi akademik yang sangat tinggi. Mereka sangat sering menunda pelaksanaan tugas-tugas akademik, tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, memiliki kesenjangan besar antara rencana dan kinerja aktual, serta lebih memilih aktivitas hiburan daripada tugas.

Untuk analisis lebih mendalam, peneliti juga menetapkan klasifikasi per indikator. Karena setiap indikator memiliki jumlah item berbeda, maka interval rata-rata kategorisasi disesuaikan menggunakan

rumus rata-rata. Berikut adalah rincian kategorisasi untuk masing-masing indikator.

1. Melakukan Penundaan Pelaksanaan Tugas Akademik (4 item)

- a. Skor tertinggi = $4 \times 4 = 16$
- b. Skor terendah = $1 \times 4 = 4$
- c. Rentang = $16 - 4 = 12$
- d. Jarak interval = $12 : 4 = 3$ poin per kategori

Tabel 3. 5 Kriteria Penilaian Prokrastinasi Akademik Indikator 1

No	Interval	Kriteria	Deskripsi
1.	4 - 6.99	Sangat Rendah	Peserta didik hampir tidak menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Mereka menyelesaikan tugas tepat waktu, menunjukkan kesesuaian antara rencana dan tindakan, tidak terdistraksi oleh kegiatan lain, dan mampu memanfaatkan waktu secara maksimal untuk tugas-tugas akademik.
2.	7 – 9.99	Rendah	Peserta didik jarang menunjukkan perilaku prokrastinasi. Mereka umumnya dapat menyelesaikan tugas akademik meski sesekali terlambat, mampu mengatur waktu dengan cukup baik, dan lebih konsisten dalam menjalankan rencana yang telah

No	Interval	Kriteria	Deskripsi
			dibuat.
3.	10 - 12.99	Tinggi	Peserta didik cukup sering melakukan prokrastinasi akademik. Mereka kerap menunda memulai tugas, mengalami keterlambatan dalam mengerjakan, kurang mampu menyesuaikan antara rencana dan pelaksanaan, serta cenderung mudah terdistraksi oleh aktivitas non-akademik yang lebih menyenangkan.
4.	13 – 16	Sangat Tinggi	Peserta didik menunjukkan intensitas prokrastinasi akademik yang sangat tinggi. Mereka sangat sering menunda pelaksanaan tugas-tugas akademik, tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, memiliki kesenjangan besar antara rencana dan kinerja aktual, serta lebih memilih aktivitas hiburan daripada tugas.

2. Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas (6 item)

- a. Skor tertinggi = $6 \times 4 = 24$
- b. Skor terendah = $6 \times 1 = 6$
- c. Rentang = $24 - 6 = 18$
- d. Jarak interval = $18 : 4 = 4.5$ poin per kategori

Tabel 3. 6 Kriteria Penilaian Prokrastinasi Akademik Indikator 2

No	Interval	Kriteria	Deskripsi
1.	6 - 10.49	Sangat Rendah	Peserta didik hampir tidak menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Mereka menyelesaikan tugas tepat waktu, menunjukkan kesesuaian antara rencana dan tindakan, tidak terdistraksi oleh kegiatan lain, dan mampu memanfaatkan waktu secara maksimal untuk tugas-tugas akademik.
2.	10.50 -14.99	Rendah	Peserta didik jarang menunjukkan perilaku prokrastinasi. Mereka umumnya dapat menyelesaikan tugas akademik meski sesekali terlambat, mampu mengatur waktu dengan cukup baik, dan lebih konsisten dalam menjalankan rencana yang telah dibuat.
3.	15.00 -19.49	Tinggi	Peserta didik cukup sering melakukan prokrastinasi akademik. Mereka kerap menunda memulai tugas, mengalami keterlambatan dalam mengerjakan, kurang mampu menyesuaikan antara rencana dan pelaksanaan, serta

No	Interval	Kriteria	Deskripsi
			cenderung mudah terdistraksi oleh aktivitas non-akademik yang lebih menyenangkan.
4.	19.50 - 24	Sangat Tinggi	Peserta didik menunjukkan intensitas prokrastinasi akademik yang sangat tinggi. Mereka sangat sering menunda pelaksanaan tugas-tugas akademik, tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, memiliki kesenjangan besar antara rencana dan kinerja aktual, serta lebih memilih aktivitas hiburan daripada tugas.

3. Kesenjangan antara Rencana dan Kinerja (4 item)

- a. Skor tertinggi = $4 \times 4 = 16$
- b. Skor terendah = $1 \times 4 = 4$
- c. Rentang = $16 - 4 = 12$
- d. Jarak interval = $12 : 4 = 3$ poin per kategori

Tabel 3. 7 Kriteria Penilaian Prokrastinasi Akademik Indikator 3

No	Interval	Kriteria	Deskripsi
1.	4 - 6.99	Sangat Rendah	Peserta didik hampir tidak menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Mereka menyelesaikan tugas tepat waktu, menunjukkan kesesuaian antara rencana

No	Interval	Kriteria	Deskripsi
			dan tindakan, tidak terdistraksi oleh kegiatan lain, dan mampu memanfaatkan waktu secara maksimal untuk tugas-tugas akademik.
2.	7 - 9,99	Rendah	Peserta didik jarang menunjukkan perilaku prokrastinasi. Mereka umumnya dapat menyelesaikan tugas akademik meski sesekali terlambat, mampu mengatur waktu dengan cukup baik, dan lebih konsisten dalam menjalankan rencana yang telah dibuat.
3.	10 - 12.99	Tinggi	Peserta didik cukup sering melakukan prokrastinasi akademik. Mereka kerap menunda memulai tugas, mengalami keterlambatan dalam mengerjakan, kurang mampu menyesuaikan antara rencana dan pelaksanaan, serta cenderung mudah terdistraksi oleh aktivitas non-akademik yang lebih menyenangkan.
4.	13 – 16	Sangat Tinggi	Peserta didik menunjukkan intensitas prokrastinasi akademik yang sangat tinggi. Mereka sangat sering menunda

No	Interval	Kriteria	Deskripsi
			pelaksanaan tugas-tugas akademik, tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, memiliki kesenjangan besar antara rencana dan kinerja aktual, serta lebih memilih aktivitas hiburan daripada tugas.

4. Senang Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan (6 item)

- a. Skor tertinggi = $4 \times 6 = 24$
- b. Skor terendah = $1 \times 6 = 6$
- c. Rentang = $24 - 6 = 18$
- d. Jarak interval = $18 : 4 = 4.5$ poin per kategori

Tabel 3. 8 Kriteria Penilaian Prokrastinasi Akademik Indikator 4

No	Interval	Kriteria	Deskripsi
1.	6 - 10.49	Sangat Rendah	Peserta didik hampir tidak menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Mereka menyelesaikan tugas tepat waktu, menunjukkan kesesuaian antara rencana dan tindakan, tidak terdistraksi oleh kegiatan lain, dan mampu memanfaatkan waktu secara maksimal untuk tugas-tugas akademik.
2.	10.50 -14.99	Rendah	Peserta didik jarang menunjukkan perilaku prokrastinasi. Mereka umumnya

No	Interval	Kriteria	Deskripsi
			dapat menyelesaikan tugas akademik meski sesekali terlambat, mampu mengatur waktu dengan cukup baik, dan lebih konsisten dalam menjalankan rencana yang telah dibuat.
3.	15.00 -19.49	Tinggi	Peserta didik cukup sering melakukan prokrastinasi akademik. Mereka kerap menunda memulai tugas, mengalami keterlambatan dalam mengerjakan, kurang mampu menyesuaikan antara rencana dan pelaksanaan, serta cenderung mudah terdistraksi oleh aktivitas non-akademik yang lebih menyenangkan.
4.	19.50 - 24	Sangat Tinggi	Peserta didik menunjukkan intensitas prokrastinasi akademik yang sangat tinggi. Mereka sangat sering menunda pelaksanaan tugas-tugas akademik, tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, memiliki kesenjangan besar antara rencana dan kinerja aktual, serta lebih memilih aktivitas hiburan daripada tugas.

3.6 Alat Pengumpulan Data

Menurut Azwar dalam Zahwa & Budiani (2022) peneliti mengumpulkan informasi menggunakan skala psikologis. Teknik untuk menilai sifat-sifat non-kognitif, terutama yang ditulis, adalah skala psikologis. Salah satu jenis penilaian psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian likert. Taluke et al., (2019) untuk penelitian ini, skala Likert digunakan karena merupakan skala yang dirancang untuk mengkaji sikap, pandangan, dan persepsi seseorang atau sekelompok individu terhadap fenomena sosial. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa respons pada skala ini dapat menghasilkan skor yang diperlukan untuk analisis kuantitatif.

3.6.1 Penyusunan Instrumen

Tabel 3. 9 Kisi-kisi Angket Skala Psikologis

Variabel	Indikator	Deskriptor	+	-	Total
Prokrastinasi Akademik	Melakukan penundaan pelaksanaan tugas akademik	Menunda memulai mengerjakan tugas akademik	9	19	2
		Menunda mengulang kembali materi pelajaran	16	1	2
	Keterlambatan dalam	Tidak tepat waktu	7	20	2

Variabel	Indikator	Deskriptor	+	-	Total
	mengerjakan tugas.	mengumpulkan tugas/PR			
		Terlambat menghadiri kelas belajar	5, 2	10, 6	4
	Kesenjangan waktu rencana dan kinerja	Tidak menjalankan waktu belajar yang telah dibuat	3	13	2
		Menunda belajar menghadapi ujian	11	12	2
	Senang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Mencari hiburan	14,15	17, 4	4
		Bermain	18	8	2
	Total		10	10	20

3.7 Validitas dan Reliabilitas

3.7.1 Validitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2023) tes validitas digunakan untuk memastikan sah atau tidak kuesioner. Jika suatu item memiliki hubungan substansial dengan skor keseluruhan, item tersebut dianggap sah. Uji signifikansi koefisien korelasi sering dilakukan pada tingkat signifikansi 0,05. Untuk melakukan uji signifikansi, nilai-r dari perhitungan dan tabel dibandingkan. Jika r yang dihitung lebih besar dari tabel r dan memiliki nilai positif, maka item, pertanyaan, atau variabel dianggap valid. Di sisi lain, item, pertanyaan, atau variabel dianggap tidak valid jika jumlah r kurang dari r tabel.

Tabel 3. 10 Hasil Validitas Skala Psikologis

Correlations			
Item	r hitung	r tabel	Kesimpulan
P01	.649**	0,361	Valid
P02	.691**	0,361	Valid
P03	.641**	0,361	Valid
P04	.483**	0,361	Valid
P05	.569**	0,361	Valid
P06	.680**	0,361	Valid
P07	.498**	0,361	Valid
P08	.664**	0,361	Valid
P09	.650**	0,361	Valid
P10	.698**	0,361	Valid
P11	.720**	0,361	Valid
P12	.615**	0,361	Valid
P13	.702**	0,361	Valid
P14	.496**	0,361	Valid
P15	.474**	0,361	Valid
P16	.640**	0,361	Valid
P17	.704**	0,361	Valid

Correlations			
Item	r hitung	r tabel	Kesimpulan
P18	.430*	0,361	Valid
P19	.529**	0,361	Valid
P20	.457*	0,361	Valid

(Sumber data primer peneliti, 2025)

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan, diketahui bahwa seluruh item dalam skala prokrastinasi akademik memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,361), sehingga semua item dinyatakan valid. Nilai r hitung terendah sebesar 0,430 hingga yang tertinggi sebesar 0,720. Dengan demikian, skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk mengungkap tingkat prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025.

3.7.2 Reliabilitas Instrumen

Sugiyono (2023) menjelaskan reliabilitas adalah tingkat konsistensi atau keandalan suatu alat ukur atau pengukuran. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten ketika dilakukan berulang kali. Jika tanggapan responden terhadap kuesioner tetap konstan atau stabil sepanjang waktu, kuesioner dianggap dapat diandalkan. Konsistensi hasil pengukuran dari kuesioner bila sering digunakan dinilai menggunakan uji reliabilitas. Tanggapan responden dianggap dapat diandalkan jika mereka secara konsisten menjawab setiap pertanyaan. Metode *alpha cronbach* digunakan oleh penulis untuk menilai keandalan penelitian.

Tabel 3. 11 Tingkat Reliabilitas Koefisien *Alpha Cronbach*

Nilai Alpha Cronbach	Tingkat Reliabilitas
0,801 – 1, 000	Sangat Realiabel
0,601 – 0,800	Reliabel
0,401 – 0,600	Cukup Reliabel
0,201 – 0,400	Kurang Reliabel

Tabel 3. 12 Hasil Uji Realibilitas Statistik *Alpha Cronbach*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.906	20

(Sumber data: Output SPSS yang diolah, 2025)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan *cronbach alpha*, yang menunjukkan nilai 0,906 menunjukkan nilai yang lebih besar sehingga dapat dikategorikan sangat reliabel, sehingga koefisien *cronbach alpha* pada variabel dapat digunakan dalam penelitian di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap krusial dalam penelitian untuk menemukan korelasi dan perbedaan antar variabel. Nurdewi (2022) menjelaskan bahwa penyiapan data yang efektif merupakan prasyarat untuk penelitian yang berkualitas. Proses analisis harus sistematis dan hati-hati agar hasil penelitian dapat diandalkan dan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Metode analisis data berikut akan diterapkan dalam penelitian ini.

3.8.1 Statistik Deskriptif

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2023) statistik deskriptif memberikan pengukuran numerik untuk menggambarkan karakteristik hasil analisis secara sistematis. Statistik deskriptif berfungsi untuk mendukung keputusan dengan informasi faktual mengenai fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini akan menggunakan analisis rata-rata atau mean, median, dan modus data dalam bentuk tabulasi tabel, grafik dan hasil uji statistik menggunakan aplikasi *SPSS 22 & 26 for windows* untuk menguji data yang ditemukan di SMP Takhasus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025.

3.8.2 Uji Hipotesis

3.8.2.1 Uji Normalitas

Menurut Sugiyono (2023) uji normalitas digunakan untuk memastikan apakah variabel independen dan dependen dalam model regresi memiliki distribusi normal. Ini dicapai dengan menggunakan satu uji sampel *Kolmogorov-Smirnov*, yang menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal jika nilai signifikansi lebih dari 5% atau 0,05. Namun, data tidak memiliki distribusi normal, jika uji satu sampel *Kolmogorov Smirnov* menghasilkan nilai signifikan kurang dari 5% atau 0,05.

3.8.2.2 Uji *Paired Sample T-Test* (Uji *t*)

Montolalu & Langi (2018) uji *paired sampel t-test* digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok data yang saling

berhubungan atau berpasangan. uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan antara dua pengukuran pada sampel yang sama, analisis ini dilakukan sebelum dan setelah diberikan perlakuan untuk mengetahui efektifitas perlakuan layanan.

1. Formulasi hipotesis, menentukan hipotesis yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah adanya rata-rata perbedaan selisih antara kedua pengukuran (rata-rata *pre-test* = rata-rata *post-test*).
2. Kumpulkan data untuk mendapatkan nilai hasil *pre-test* dan *post-test* dari responden yang sama.
3. Menghitung selisih antara setiap pasangan nilai (*pre-test* dan *post-test*) setiap responden.
4. Hitung rata-rata selisih ($\bar{D}$) dan standar deviasi (SD) dari Selisih.
5. Hitung nilai T dengan rumus berikut

$$T = \frac{\bar{D}}{\frac{SD}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan:

$\bar{D}$ = rata-rata selisih

SD = Standar deviasi dari selisih

n = Jumlah pasangan data

6. Menentukan derajat kebebasan (df). $df = n-1$
7. Tentukan nilai kritis, gunakan tabel distribusi untuk menentukan nilai kritis berdasarkan tingkat signifikansi ($\alpha = 0.05$) dan derajat kebebasan.
8. Bandingkan Nilai T, jika Nilai T yang dihitung lebih besar dari nilai kritis, tolak H_0 , jika H_0 ditolak, hal ini menunjukkan ada perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *post-test*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menguraikan hasil penelitian dan pembahasan. hasil penelitian yang telah dilakukan meliputi gambaran tingkat prokrastinasi akademik dan efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang disajikan dengan analisa mencakup deskripsi hasil dan pembahasan mendalam.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025, dimulai pada tanggal 27 Mei 2025 hingga 14 Juni 2025. Sebelum pelaksanaan layanan, peneliti melakukan observasi dan menyebarkan instrumen skala psikologis yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Hasil dari observasi dan penyebaran angket dianalisis dan dijadikan sebagai dasar dalam merumuskan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 110 peserta didik. Dari jumlah tersebut, diambil 52 peserta sebagai sampel awal, kemudian dipilih 8 orang subjek penelitian secara acak (*random assignment*) untuk mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Berdasarkan hasil penyebaran instrumen prokrastinasi akademik kepada

52 peserta didik di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah tahun pelajaran 2024/2025, diperoleh persentase profil perilaku prokrastinasi akademik yang selanjutnya dikategorikan ke dalam empat kategori. Rincian hasil tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 1 Distribusi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa

Kategori	Rentang Skor	Σ	Presentase
Sangat Rendah	20-35	3	5,77%
Rendah	36-50	16	30,77%
Tinggi	51-65	20	38,46%
Sangat Tinggi	66-80	13	25,00%
Jumlah		52	100%

(Sumber data : Analisis data *Pretest*, Peneliti 2025)

Berdasarkan data yang diperoleh, terlihat bahwa tingkat prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025 didominasi oleh kategori tinggi, yaitu sebanyak 38,46% dari total responden. Selanjutnya, sebanyak 30,77% siswa berada pada kategori rendah, sementara 25,00% masuk dalam kategori sangat tinggi. Adapun peserta didik yang berada pada kategori sangat rendah hanya berjumlah 5,77%.

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa cenderung memiliki kebiasaan menunda tugas akademik dalam tingkat tinggi. Kondisi ini menjadi indikasi perlunya adanya intervensi yang tepat, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, diperlukan langkah strategis melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, yang bertujuan untuk membantu peserta didik mengenali pola perilaku prokrastinasi, meningkatkan keterampilan

pengelolaan diri, serta menumbuhkan sikap tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik. Dengan adanya intervensi ini, diharapkan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik dapat diminimalkan dan efektivitas belajar mereka dapat meningkat secara optimal.

4.1.2 Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Mereduksi Prokrastinasi Akademik

Penelitian ini melibatkan 8 orang siswa yang menjadi subjek layanan konseling kelompok. Tujuan dari layanan ini adalah untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik melalui pendekatan teknik *self-management*. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pelaksanaan layanan menggunakan skala prokrastinasi akademik disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Indikator	Waktu Pengukuran	n	Mean	SD	Kategori
Melakukan penundaan pelaksanaan tugas akademik	<i>Pretest</i>	8	13,64	2.21	Sangat Tinggi
	<i>Posttest</i>	8	4,88	1.70	Sangat Rendah
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	<i>Pretest</i>	8	19,98	1.36	Sangat Tinggi
	<i>Posttest</i>	8	7,62	1.47	Sangat Rendah
Kesenjangan waktu rencana dan kinerja	<i>Pretest</i>	8	13,12	1.25	Sangat Tinggi
	<i>Posttest</i>	8	4,64	.95	Sangat Rendah
Senang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	<i>Pretest</i>	8	19,74	1.36	Sangat Tinggi
	<i>Posttest</i>	8	7,08	1.04	Sangat Rendah

(Sumber data : Output SPSS 26, yang diolah 2025)

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, terlihat adanya penurunan skor yang signifikan pada seluruh indikator prokrastinasi akademik. Penurunan ini menunjukkan bahwa layanan yang diberikan berdampak positif terhadap perubahan perilaku siswa dalam menyelesaikan tugas akademik secara lebih tepat waktu dan bertanggung jawab. Indikator melakukan penundaan pelaksanaan tugas akademik mengalami penurunan dari kategori sangat tinggi dengan rata-rata skor 13,64 pada saat *pretest* menjadi kategori sangat rendah dengan rata-rata skor 4,88 pada saat *posttest*.

Indikator keterlambatan dalam mengerjakan tugas menunjukkan penurunan dari kategori sangat tinggi dengan rata-rata skor 19,98 pada saat *pretest* menjadi kategori sangat rendah dengan rata-rata skor 7,62 pada saat *posttest*. Indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja juga mengalami penurunan dari kategori sangat tinggi dengan rata-rata skor 13,12 pada saat *pretest* menjadi kategori sangat rendah dengan rata-rata skor 4,64 pada saat *posttest*. Sementara itu, indikator senang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibanding tugas akademik juga mengalami penurunan dari kategori sangat tinggi dengan rata-rata skor 19,74 pada saat *pretest* menjadi kategori sangat rendah dengan rata-rata skor 7,08 pada saat *posttest*.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat menurunkan

perilaku prokrastinasi akademik. Penurunan skor yang konsisten di semua indikator mengindikasikan bahwa siswa mulai memiliki kesadaran yang lebih baik dalam menghadapi tanggung jawab akademik mereka.

4.1.3 Uji Hipotesis

Peneliti akan melakukan uji hipotesis untuk mengetahui analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan analisis data yang diperoleh setelah dilakukan analisis data sebagai berikut.

4.1.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* dengan jumlah sampel 8 peserta didik. Metode uji normalitas data dilakukan dengan bantuan SPSS 26 for Windows dapat disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
NewPretest	.228	8	.200 [*]	.856	8	.110
Posttest						
Prokrastinasi Akademik	.236	8	.200 [*]	.896	8	.264

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

(Sumber data : Output SPSS yang diolah, 2025)

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi pada uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* untuk data *pretest* maupun *posttest* memiliki nilai lebih dari 0,05. Pada uji *Shapiro-Wilk*, nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,110 dan *posttest* sebesar 0,264. Sementara

pada uji *Kolmogorov-Smirnov*, keduanya menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan distribusi data yang normal, maka analisis dilanjutkan menggunakan uji parametrik, yaitu *paired sample t-test* untuk menguji hipotesis dengan lebih tepat.

4.1.3.2 Uji *Paired Sample T-Test*

Uji *paired sample t-test* digunakan untuk membandingkan dua nilai yang berasal dari kelompok yang sama, sebelum diberikan perlakuan atau *pretest* dan setelah diberikan perlakuan atau *posttest*. Peneliti akan menggunakan bantuan analisis data menggunakan *SPSS 26 for windows* untuk mengetahui selisih nilai, rata-rata, dan standar deviasi pada data penelitian sebagai berikut.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Paired Sample t-test

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	66.50	8	22.659	8.011
Posttest	24.25	8	2.659	.940

(Sumber data : Output data SPSS 26, yang diolah 2025)

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui skor rata-rata *pretest* adalah 66,50 sedangkan *posttest* mencapai 24,25 dengan jumlah subjek penelitian 8 peserta didik. Standar deviasi *pretest* adalah 22,659 sedangkan pada *posttest* adalah 2.659. *Standar error mean* pada *pretest* adalah 8.011 dan *posttest* 0,940 yang artinya layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik.

Adapun peneliti menggunakan pengujian *paired sample t-test* sebagai berikut.

Tabel 4. 5 Hasil Uji T Berpasangan Skor Pretest dan Posttest

Paired Samples Test										
		Paired Differences					T	Df	Sig. (2- tailed)	
			Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
						Lower				Upper
Pair 1	Preetest - Posttest	42.250 00	20.39433	7.21048	25.19992	59.30008	5.860	7	.001	

(Sumber data : Output data SPSS 26, yang diolah 2025)

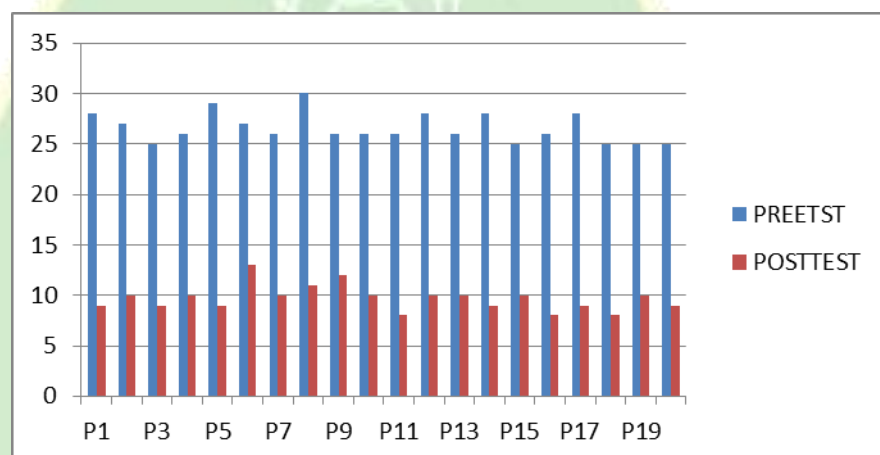
Berdasarkan di atas bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* yang diperoleh siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Nilai rata-rata selisih antara skor *pretest* dan *posttest* adalah 42,25, dengan standar deviasi sebesar 20,39 dan standar *error mean* sebesar 7,21. Rentang kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata berkisar antara 25,20 hingga 59,30, yang menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan tersebut tidak melintasi angka nol dan berarti ada perubahan yang nyata.

Nilai *t* hitung sebesar 5,860 dengan derajat kebebasan (*df*) = 7, dan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) = 0,001. Karena nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* adalah signifikan. Sehingga dapat ditarik hipotesis layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMP Takhasus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025.

4.1.3.3 Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik

Hasil eksperimen dalam penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self-management* mengalami penurunan yang signifikan antara pengukuran awal dan pengukuran akhir menggunakan skala psikologis prokrastinasi akademik yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Berikut adalah diagram batang yang menggambarkan perbandingan rata-rata skor *pretest* dan *posttest*.

Gambar 4. 1 Diagram perbandingan skor pretest dan posttest



(Sumber data: Output Ms.Excel 2016 yang diolah,2025)

Perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang diujikan dalam penelitian ini memberikan kontribusi pengaruh positif, ditandai dengan penurunan skor antara pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*). Peningkatan ini menunjukkan bahwa teknik tersebut cukup efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Persentase perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dapat disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4. 6 Perbandingan Skor Pree-test dan Post-test

No	Inisial Peserta Didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori	Presentase Penurunan
1.	FH	33	Sangat Rendah	21	Sangat Rendah	36.36%
2.	AG	27	Sangat Rendah	20	Sangat Rendah	25.93%
3.	MR	80	Sangat Tinggi	26	Sangat Rendah	67.50%
4.	KH	75	Sangat Tinggi	25	Sangat Rendah	66.67%
5.	FA	80	Sangat Tinggi	27	Sangat Rendah	66.25%
6.	DI	80	Sangat Tinggi	25	Sangat Rendah	68.75%
7.	ER	77	Sangat Tinggi	27	Sangat Rendah	64.94%
8.	HF	80	Sangat Tinggi	23	Sangat Rendah	71.25%

(Sumber data : Sekunder Peneliti,2025)

Berdasarkan tabel di atas, dapat di ketahui bahwa seluruh peserta didik mengalami penurunan skor prokrastinasi akademik setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Penurunan ini ditunjukkan oleh perubahan skor *pretest* ke *posttest*. Peserta didik dengan inisial HF mengalami penurunan tertinggi sebesar 71,25%, sedangkan peserta dengan inisial AG mengalami penurunan terendah sebesar 25,93%. Hampir seluruh peserta yang sebelumnya berada dalam kategori “Sangat Tinggi”, setelah mengikuti sesi konseling kelompok mengalami penurunan hingga mencapai kategori “Sangat Rendah” dalam prokrastinasi akademik.

Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam membantu peserta didik mengembangkan keterampilan mengatur waktu, mengelola tanggung jawab akademik, dan mengurangi kebiasaan menunda tugas. Strategi ini mendorong peserta untuk mengambil peran aktif dalam mengubah perilaku mereka melalui pengenalan pola pikir, perencanaan, dan pelaksanaan tindakan yang terkontrol secara mandiri.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMP Takahssus 99 Nurul Falah Pangkah. Beberapa pembahasan mengenai hasil penelitian sebagai berikut.

4.2.1 Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa perilaku prokrastinasi akademik terjadi di kalangan siswa SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025. Hal ini tercermin dari kebiasaan siswa yang kerap menunda dalam mengerjakan tugas, kurang disiplin dalam mengatur waktu belajar, serta cenderung lebih tertarik melakukan aktivitas non-akademik dibanding menyelesaikan kewajiban sekolah. Kondisi tersebut tampak nyata di lapangan. Beberapa siswa terlihat baru mulai mengerjakan tugas ketika jam pelajaran akan dimulai, bahkan tidak sedikit yang sama sekali tidak mengumpulkan tugas.

Saat proses pembelajaran berlangsung, sebagian siswa menunjukkan kurangnya fokus, tidak mencatat materi, dan tidak bertanya ketika mengalami kesulitan memahami pelajaran. Ketika diberikan tugas rumah, mereka cenderung menunda pengerjaannya hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Secara umum, siswa mengalami kesulitan dalam hal manajemen diri, terutama dalam merencanakan, mengatur, dan melaksanakan tanggung jawab akademik secara terstruktur dan konsisten. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebiasaan menunda tugas akademik dapat menjadi hambatan serius dalam pencapaian prestasi belajar siswa jika tidak segera ditangani.

Oleh karena itu, diperlukan adanya intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengelola waktu dan tanggung jawab belajarnya dengan lebih baik. Salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, yang bertujuan untuk membantu siswa mengenali kebiasaannya, membuat komitmen perubahan, serta membangun disiplin belajar secara bertahap.

Pengukuran awal dilakukan pada delapan peserta didik terpilih dari total 52 siswa. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa seluruh peserta memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang tinggi pada keempat indikator yang diukur. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebiasaan menunda tugas akademik dapat menjadi hambatan serius dalam pencapaian prestasi belajar siswa jika tidak segera ditangani. Penjelasan masing-masing indikator akan dipaparkan sebagai berikut.

1) Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas

Mayoritas peserta didik menunjukkan perilaku menunda ketika akan memulai tugas, bahkan setelah mengetahui tenggat waktunya. Selain itu, beberapa siswa juga mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, bahkan sering menundanya hingga mendekati batas pengumpulan. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa pada indikator ini, nilai rata-rata (*mean*) *pretest* kategori sangat tinggi, yang menggambarkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan memulai aktivitas akademik secara tepat waktu.

Menurut Putri & Fadilah (2021) perilaku ini dipengaruhi oleh rendahnya motivasi internal, rasa takut gagal, dan kecenderungan menghindari tugas yang dirasa sulit. Tanpa pengelolaan diri yang baik, kebiasaan ini dapat terus berulang dan berdampak pada rendahnya hasil belajar.

2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Mayoritas peserta didik menunjukkan kecenderungan terlambat dalam menyelesaikan atau mengumpulkan tugas akademik. Mereka cenderung menunda pekerjaan hingga mendekati batas waktu pengumpulan dan tidak memiliki kebiasaan belajar yang terjadwal. Hasil pengukuran menunjukkan pada indikator nilai rata-rata (*mean*) *pretest* termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Menurut Safitri & Arifin (2020) keterlambatan dalam tugas berkaitan dengan lemahnya regulasi diri, kurangnya manajemen waktu dan disiplin diri, siswa cenderung mengikuti suasana hati dan mengabaikan pentingnya menyelesaikan tugas secara tepat waktu, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi akademik secara keseluruhan.

3) Kesenjangan antara rencana dan tindakan nyata

Sebagian besar siswa memiliki rencana atau niat untuk belajar atau menyelesaikan tugas tepat waktu, namun pelaksanaannya sering tidak berjalan sesuai harapan. Mereka mengatakan sudah berniat belajar, tetapi malah terdistraksi oleh hal lain seperti bermain *handphone*. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa pada indikator ini, nilai rata-rata (*mean*) *pretest* termasuk dalam kategori sangat tinggi. Menurut Pratama & Astuti (2022) bahwa kesenjangan antara rencana dan tindakan muncul karena lemahnya *self-monitoring*. Artinya, meskipun siswa tahu apa yang harus dilakukan, mereka tidak memiliki mekanisme untuk mengawasi, mengevaluasi, dan memastikan bahwa tugas tersebut benar-benar dikerjakan sesuai jadwal.

4) Lebih memilih aktivitas yang menyenangkan

Mayoritas peserta didik menunjukkan kecenderungan lebih memilih aktivitas yang menyenangkan dibandingkan dengan menyelesaikan tugas akademik. Mereka menghabiskan waktu untuk bermain, menonton video, atau berinteraksi dengan teman, daripada

segera mengerjakan tugas sekolah yang seharusnya menjadi prioritas. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa pada indikator nilai rata-rata (*mean*) *pretest* termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Menurut Nugraheni dan Permana (2023), perilaku ini berkaitan dengan upaya menghindari rasa tidak nyaman yang ditimbulkan oleh tugas sekolah. Tanpa adanya pengendalian diri yang baik, siswa akan lebih memilih kesenangan jangka pendek dan menunda penyelesaian kewajiban akademik.

4.2.2 Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025. Selama enam sesi yang dilaksanakan, para siswa difasilitasi untuk mengenali kebiasaan menunda tugas, memahami faktor penyebabnya, serta berlatih strategi pengelolaan diri dalam mengatur waktu dan tanggung jawab akademik.

Teknik *self-management* sendiri merupakan pendekatan yang menekankan kemampuan individu untuk mengatur perilakunya secara mandiri, baik dalam perencanaan, pelaksanaan, maupun evaluasi terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Rahmawati dan Hidayat (2022) menyatakan bahwa strategi ini mencakup keterampilan pengambilan keputusan, pengendalian diri, serta pemberian penguatan positif terhadap

kemajuan yang dicapai. Berdasarkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah layanan diberikan, terlihat adanya penurunan skor prokrastinasi akademik yang cukup signifikan.

Secara umum, nilai *pretest* berada pada kategori sangat tinggi, sementara nilai *posttest* menurun masuk dalam kategori sangat rendah. Penurunan ini menggambarkan bahwa siswa telah mengalami perubahan perilaku ke arah yang lebih positif dalam hal tanggung jawab akademik. Jika ditinjau lebih lanjut pada masing-masing indikator, perubahan ini juga terlihat jelas. Indikator penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas menunjukkan penurunan skor dari kategori sangat tinggi pada *pretest* dan *posttest* masuk kategori sangat rendah.

Selanjutnya indikator keterlambatan dalam mengerjakan tugas, yang sebelumnya memiliki skor rata-rata *pretest* termasuk dalam kategori sangat tinggi kemudian *posttest* masuk kategori sangat rendah. Indikator kesenjangan antara rencana dan tindakan juga mengalami perubahan signifikan, dari nilai rata-rata *pretest* kategori sangat tinggi kategori sangat rendah saat *posttest*. Sedangkan pada indikator kecenderungan siswa lebih memilih aktivitas menyenangkan, nilai *pretest* termasuk dalam kategori sangat tinggi masuk kategori sangat rendah saat *posttest*.

Keempat indikator tersebut menunjukkan penurunan dari kategori sangat tinggi ke sangat rendah. Perubahan ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* mampu membantu siswa untuk membentuk pola belajar yang lebih terstruktur dan bertanggung jawab. Selain karena bimbingan

selama sesi berlangsung, suasana kelompok yang suportif dan adanya refleksi diri bersama turut berperan dalam mendorong perubahan perilaku siswa. Lestari dan Fitria (2023) menekankan bahwa efektivitas *self-management* sangat tergantung pada proses internalisasi nilai dan latihan berulang yang didukung oleh lingkungan sosial yang positif. Hal ini diperkuat oleh Permana dan Widodo (2021) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok menjadi ruang pembelajaran sosial yang memungkinkan siswa saling belajar, berbagi pengalaman, dan saling memotivasi untuk berubah.

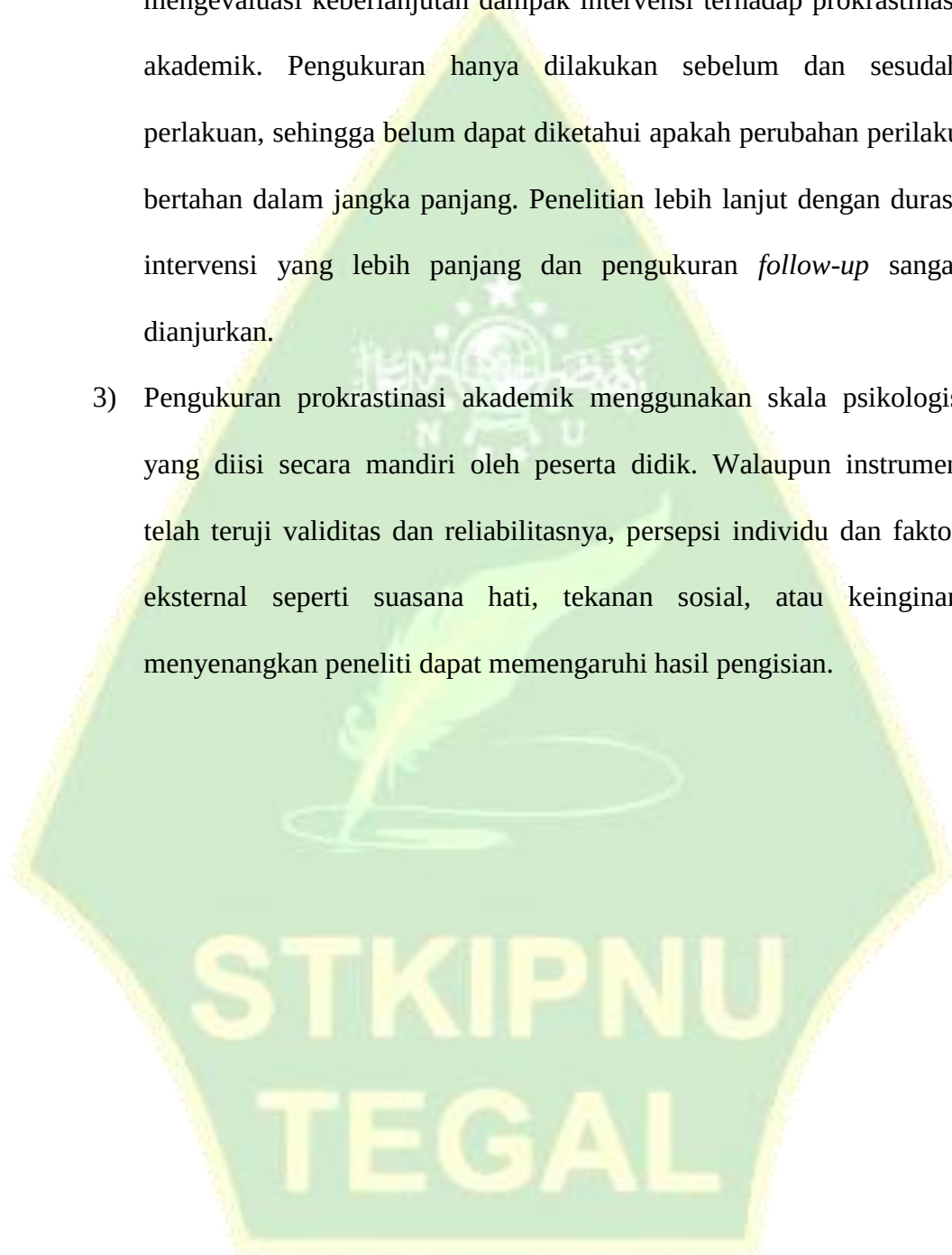
Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis *teknik self-management* terbukti efektif dalam membantu siswa mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik. Layanan ini tidak hanya berdampak pada perbaikan perilaku jangka pendek, tetapi juga menjadi bekal bagi siswa dalam membentuk keterampilan pengelolaan diri yang bermanfaat dalam jangka panjang untuk mendukung keberhasilan akademik dan pengembangan pribadi mereka.

4.2.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menghadapi beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, antara lain.

- 1) Jumlah sampel masih terbatas dan belum mencerminkan variasi perilaku prokrastinasi dari keseluruhan siswa. Oleh karena itu, hasil intervensi hanya menunjukkan efektivitas pada skala kecil.

- 2) Layanan konseling kelompok dilaksanakan dalam waktu dan jumlah pertemuan yang terbatas. Hal ini membatasi ruang untuk mengevaluasi keberlanjutan dampak intervensi terhadap prokrastinasi akademik. Pengukuran hanya dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga belum dapat diketahui apakah perubahan perilaku bertahan dalam jangka panjang. Penelitian lebih lanjut dengan durasi intervensi yang lebih panjang dan pengukuran *follow-up* sangat dianjurkan.
- 3) Pengukuran prokrastinasi akademik menggunakan skala psikologis yang diisi secara mandiri oleh peserta didik. Walaupun instrumen telah teruji validitas dan reliabilitasnya, persepsi individu dan faktor eksternal seperti suasana hati, tekanan sosial, atau keinginan menyenangkan peneliti dapat memengaruhi hasil pengisian.



BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut.

1. Tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025 secara umum tergolong tinggi. Dari 52 siswa yang dijadikan sampel awal, sebanyak 38,46% berada pada kategori tinggi dan 25% berada pada kategori sangat tinggi. Kondisi ini mencerminkan adanya kecenderungan kuat di kalangan siswa untuk menunda tugas akademik, menunda penyelesaian pekerjaan, mengalami kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta lebih memilih aktivitas yang menyenangkan dibanding menyelesaikan tanggung jawab belajar.
2. Layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Hal ini dibuktikan dengan penurunan signifikan skor *pretest* dan *posttest* yang dianalisis menggunakan *uji paired sample t-test*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Rata-rata skor *pretest* siswa adalah 66,50 dan menurun menjadi 24,25 pada *posttest*. Penurunan juga terjadi pada setiap indikator prokrastinasi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik, penulis memberikan saran sebagai berikut.

1. Bagi kepala sekolah, diharapkan dapat terus mendukung pelaksanaan program bimbingan dan konseling sebagai bagian penting dalam menunjang proses pendidikan. Dukungan berupa kebijakan, fasilitas, dan waktu pelaksanaan layanan sangat dibutuhkan agar program BK berjalan maksimal dan sesuai dengan visi-misi sekolah.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dalam memberikan layanan yang tepat sasaran. Teknik *self-management* terbukti efektif untuk membantu peserta didik dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, konselor disarankan untuk menggunakan teknik ini secara berkelanjutan, disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan individu siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian sejenis dengan memperluas jumlah subjek, menggunakan variasi teknik lain, atau mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Pemahaman yang lebih mendalam terhadap kondisi psikologis dan lingkungan belajar siswa akan membantu dalam menentukan intervensi yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24. <https://doi.org/10.1234/safrij.v2i1.1124>
- Ahrrudin, Rasyid, H., & Maulida, R. (2024). Peranan guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas IX SMP Candra Jaya Jakarta. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7, 1091–1097. <https://doi.org/10.1234/jrpp.v7i1.1091>
- Aini, Z., & Heni, R. (2018). Pentingnya bimbingan dan konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Konseling Edukatif*, 1(2), 62–78. <https://doi.org/10.1234/jke.v1i2.6278>
- Amaliyah, N., Sinring, A., & Latif, S. (2019). Efektivitas teknik self-management untuk mengurangi perilaku off task siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Majene. *Pinisi Journal of Education*, 3(4), 1–12. <https://doi.org/10.1234/pje.v3i4.112>
- Amelia, A., & Wahidin, W. (2024). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management berdasarkan Surah Al-Ashr dalam mereduksi prokrastinasi akademik. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(2), 57–65. <https://doi.org/10.1234/jfk.v10i2.5765>
- Andhika. (2020). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.1234/pssa.v6i1.6478>
- Anisia & Yohanes D. (2024). Efektivitas penerapan teknik self management melalui konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. *SOKO GURU: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 14–25. <https://doi.org/10.1234/sg.v4i1.1425>
- Agoukei, A., et al. (2019). Academic procrastination and its impact on student performance: A global perspective. *International Journal of Educational Research*, 95, 45–52.
- Ayu, P., Razzaq, A., & Noviza, N. (2023). Penerapan teknik self management untuk meningkatkan kontrol diri pecandu narkoba (studi kasus pada klien “Y” di Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang). *Jurnal Konseling dan Psikologi Terapan*, 1(2), 212–224. <https://doi.org/10.1234/jkpt.v1i2.21224>

- Beno, J., Silen, A., & Yanti, M. (2022). Pengaruh antara sense of community dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi program kerja pada anggota mahasiswa pecinta alam di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *In UIN Walisongo*, 33(1). <https://doi.org/10.47586/uinws.v33i1.2022>
- Cahyono, T. (2020). Dampak negatif academic procrastination terhadap rendahnya tingkat kelulusan mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 135. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7589>
- Chita, H. A. Putri. (2021). *Prosedur kelompok dalam konseling*. Mirra Buana Media.
- García R.. & Tomás, J. M. (2023). *Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students*. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03759-8>
- Dewi, N. A., Rakhmawati, D., & Lestari, F. W. (2024). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMK LPI Semarang. *Jurnal Konseling Edukatif*, 7, 240–246. <https://doi.org/10.4321/jke.v7i1.2024>
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Fauzi, A. (2019). Pengaruh game online PUBG (Player Unknown's Battle Ground) terhadap prestasi belajar peserta didik. *ScienceEdu*, 2(1), 61. <https://doi.org/10.19184/se.v2i1.11793>
- Fauziah, V. (2024). Implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik modeling dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas XI di SMK Yanikma Sekampung Udik Lampung Timur TA 2023/2024. *Skripsi*, 15(1), 37–48.
- Fitara, H. D., Ratnawati, V., & Krisphianti, Y. D. (2023). Bimbingan kelompok teknik self-management: Upaya dalam mengurangi ketergantungan media sosial siswa. *Jurnal Bimbingan & Konseling Inovatif*, 4(2), 686–692. <https://doi.org/10.7543/bki.v4i2.2023>
- Ilyas, M., & Suryadi. (2019). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu (IT) boarding school Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-Nida'*, 41(1), 71–82. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Anida/article/view/4638>

- Jumaidah. (2023). Penerapan teknik self-management untuk meningkatkan rasa tanggung jawab belajar siswa MTS N 1 Banda Aceh. *UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh*, 13(1). <https://doi.org/10.8888/uinar.jbk.v13i1.2023>
- Khairani, S., Sari, N. P., & Arsyad, M. (2021). Efforts To Reduce Student Academic Procrastination Behavior Through Group Counseling With Self Management Techniques in Class X Ips Sma Negeri 11 Banjarmasin. *Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Makassar*, 2, 1–23. <https://doi.org/10.1168/jurnal.v8i4.394>
- Kumalasari, Sinring, A., & Akhmad Harum. (2023). Penerapan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(4), 128–145. <https://doi.org/10.2627/jurnal.v5i2.579>
- Lismawati. (2023). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI DI SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 1–96. <https://doi.org/10.1715/jurnal.v4i1.544>
- Magdalena, I., Nurul Annisa, M., Ragin, G., & Ishaq, A. R. (2021). Analisis Penggunaan Teknik Pre-Test Dan Post-Test Pada Mata Pelajaran Matematika. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 150–165. <https://doi.org/10.1993/jurnal.v2i2.322>
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Counseling For All*, 2(1), 31–39. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.371>
- Novianti, N., Maryam, R., Roy Madoni, E., Nusantara Jombang, S., & Universitas Darul Ulum Jombang. (2023). Optimalisasi Konseling Restrukturisasi Kognitif Kelompok. *Jurnal Thalaba*, 06(01), 84–91. <https://doi.org/10.3342/thalaba.v6i1.2201>
- Nurdewi, N. (2022). Implementasi Personal Branding Smart ASN. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(2), 297–303. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i2.235>
- Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1), 124–140. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.242>
- Rahma, E., Oktavia, C., & Sholichah, I. F. (2022). Teknik Self-Management untuk Menurunkan Membolos. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(2), 123. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67377>

- Rahman, D., Masril, M., Nelisma, Y., Dasril, D., & Adiguna, S. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Self Management. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 8(1), 148. <https://doi.org/10.45092/bkan.v8i1.1234>
- Rimayanti, I. I., Wicaksono, H., & Wulandari, R. (2024). Manajemen untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *FOK Universitas PGRI Banyuwangi*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.36526/jurnal.v3i1.777>
- Rusuli, I. (2021). Efektivitas layanan konseling kelompok teknik self-management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangsal Mojokerto. *Journal of Education and Counseling* 3(1), 75–89.
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial. *Suluh: Jurnal BK*, 4(2), 33–41. <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>
- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38(2), 59–68. <https://doi.org/10.36456/helper.v38i2.3708>
- Salimah, N., & Zukdi, I. (2020). Jurnal Al-Taujih. *Jurnal Al-Taujih*, 6(2). <https://doi.org/10.3348/altaujih.v6i2.2002>
- Septanar, A. (2020). The Relationship Between Perfectionism and Fear of Failure with Procrastination. *Pinisi Journal of Education*, 1, 1–9. <https://doi.org/10.4123/pje.v1.2020.101>
- Suargani, G., & Muslikah. (2022). Peer Conformity, Time Management and Online Game Addiction. *ISSET Proceedings*, 574, 99–102. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211125.021>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Supriadi, J., Anas, M., & Pandang, A. (2024). Hubungan antara Academic Self Efficacy dan Prokrastinasi. *Pinisi Journal of Education*, 4(2), 103–122. <https://doi.org/10.4134/pje.v4i2.2234>
- Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pendekatan Teknik Self Management dalam BK Masa Pandemi. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 181–192. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.181>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 1, 13–23. <https://doi.org/10.3223/metopen.v1i1.444>

- Taluke, D., Lakat, R. S. M., Sembel, A., Mangrove, E., & Bahwa, M. (2019). Pengelolaan Ekosistem Mangrove. *Spasial*, 6(2), 531–540. <https://doi.org/10.3378/spasial.v6i2.651>
- Ulfa, M. (2020). *Konseling Asertif untuk Meningkatkan Interaksi Sosial. Skripsi, Universitas Lampung.*
- Wahyuni, D., & Fadhillah, M. (2023). Analisis Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Jurnal Attending*, 2, 153–164. <https://doi.org/10.7654/attending.v2i1.2023>
- Wibowo, M. E. (2019). *Konseling Kelompok Perkembangan* (Edisi Revisi). UNNES Press.
- Widyawati, L. R. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring. *Jurnal BK Bandar Lampung*, 1(1), 12–20. <https://doi.org/10.2224/jbkb.v1i1.876>
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>
- Yani, I., Nurhasanah, & Dahliana. (2019). Pengembangan Kemampuan Sosial Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.4321/jbk.v2i2.909>
- Yospina .(2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v1i1.753>
- Yustika, Thalib, S. B., & Latif, S. (2023). Penerapan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Prokrastinasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 3(2), 150–163. <https://doi.org/10.7414/ppb.v3i2.3024>
- Zahwa, A. S., & Budiani, M. S. (2022). Kepuasan Komunikasi dan Efektivitas Kerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 359–374. <https://doi.org/10.5432/psikologi.v10i3.54331>

LAMPIRAN



Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN NAHDLATUL 'ULAMA KABUPATEN TEGAL (STKIPNU)

SK. BAN-PT Nomor 1290/SK/BAN-PT/Ak/PT/VII/2024

Kampus : Jl. Jend. A. Yani No. 21 Progot Slawi Kode Pos 52412 Telp. (0283) 491576 E-mail : stkipnutegalkab@gmail.com

Nomor : 033/I/SPm-STKIPNU/V/2025

Lamp. : -

Perihal : Surat Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMP Takhasssus 99 Nurul falah Pangkah
Di

Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Salam Silaturahmi teriring doa kami sampaikan semoga Bapak/ ibu senantiasa dalam lindungan Allah SWT, serta dimudahkan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nahdaltul Ulama Kabupaten Tegal, maka kami mengajukan izin penelitian serta kerjasama dari Kepala SMP Takhasssus 99 Nurul falah Pangkah Yang Bapak/ Ibu pimpin untuk kiranya memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan kegiatan tersebut dibawah ini :

Nama : Siti Khujatiyani

NIM : 2101000001

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk
Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMP TAKHASSUS 99
Nurul Falah Pangkah

Demikian permohonan ini disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya, disampaikan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Ditetapkan : di Slawi

Pada Tanggal : 21 Mei 2025

Ketua STKIPNU Kabupaten Tegal



Dr. Ahmad Fauziq, M.Pd.
NIDN. 2112126901

Lampiran 2 Surat Bukti Selesai Penelitian



YAYASAN NURUL FALAH BEDUG SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH PANGKAH

Program Unggulan : 1. Tahfidzul Qur'an 2. Khotam Al Qur'an

Sekretariat : Jln. Jeruk Rt 024/Rw 005 Desa Bedug – Kec. Pangkah – Kab. Tegal Kode Pos 52471

email : smpthassus99nurfalah@gmail.com

No. : 0119/SMPT99/VI/2025

Pangkah, 20 Juni 2025

Lamp : -

Hal : Pemberitahuan

Menerangkan bahwa nama dibawah ini :

Nama : Siti Khujatiyani
NIM : 2101000001
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Asal : STKIP NU KAB. TEGAL

Telah melaksanakan kegiatan penelitian di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah, Penelitian ini dilakukan dalam rangka penyusunan tugas akhir/skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP NU Kabupaten Tegal.

Demikian pemberitahuan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Kepala SMP Takhassus 99
Nurul Falah Pangkah

Nur Amalatu Zahro S.Pd
NIP. :

Lampiran 3 Kisi-kisi Skala Psikologis

Variabel	Indikator	Deskriptor	+	-
Prokrastinasi Akademik	Melakukan penundaan pelaksanaan tugas akademik	Menunda memulai mengerjakan tugas akademik	9	19
		Menunda mengulang kembali materi pelajaran	16	1
	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.	Tidak tepat waktu mengumpulkan tugas/PR	7	20
		Terlambat menghadiri kelas belajar	5, 2	10, 6
	Kesenjangan waktu rencana dan kinerja	Tidak menjalankan waktu belajar yang telah dibuat	3	13
		Menunda belajar menghadapi ujian	11	12
	Senang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Mencari hiburan	14,15	17, 4
		Bermain	18	8
	Total		10	10

Lampiran 4 Instrumen Skala Psikologis

Nama	:
No. Absen	:

Assalamualaikum wr. wb.

Sebelumnya, saya ingin mengucapkan permohonan maaf apabila kegiatan ini mengganggu aktivitas Bapak/Ibu Guru serta adik-adik sekalian. Saat ini, saya sedang melakukan pengambilan data untuk penyusunan skripsi dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas IX di SMP Takhasus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025." Sehubungan dengan penelitian ini, saya mohon kesediaan adik-adik untuk meluangkan waktu dalam mengisi instrumen penelitian yang telah disediakan. Mohon diisi dengan jujur sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Atas perhatian, dan partisipasi adik-adik, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr. wb.

1. Petunjuk Pengisian

- a. Sebelum mengisi pernyataan, bacalah petunjuk dengan cermat.
 - b. Skala Psikologis ini terdiri dari pernyataan dengan perincian tentang motivasi belajar siswa.
 - c. Tulis data diri pada tempat yang sudah disediakan.
 - d. Berikan tanda checklist (√) di kolom yang sudah disediakan. Dengan item jawaban sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju	TS : Tidak Setuju
S : Setuju	STS : Sangat Tidak Setuju
 - e. Setiap pernyataan diharapkan tidak ada jawaban yang kosong atau terlewatkan.

- f. Semua jawaban benar, oleh karena itu jawablah semua pernyataan sesuai dengan keadaan yang kamu alami dengan jujur.

Contoh :

No	Pernyataan	SS	TS	S	STS
1.	Saya langsung mengerjakan tugas setelah diberikan.	√			

Isilah kolom yang tersedia sesuai dengan keadaan diri kalian masing-masing. Setiap orang memiliki jawaban yang berbeda, dan tidak ada jawaban yang benar atau salah. Beberapa pernyataan mungkin terlihat memiliki arti yang hampir sama, tetapi kalian tidak perlu khawatir. Cukup jawab sesuai dengan apa yang kalian rasakan dan alami. Setelah selesai mengisi, pastikan kembali bahwa tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Selamat mengerjakan 😊

No	Pernyataan	SL	SR	JR	TP
1.	Saya mengulas kembali materi yang telah diberikan oleh guru				
2.	Saya sering kesulitan bangun pagi, sehingga datang terlambat ke sekolah dan kurang siap mengikuti pelajaran				
3.	Saya dikejar-kejar waktu karena mengabaikan jadwal belajar yang sudah saya susun sendiri.				
4.	Saya menonaktifkan <i>handphone</i> ketika mengerjakan tugas sekolah.				
5.	Saya memilih berlama-lama berada di kantin sekolah dengan teman-teman sebelum masuk kelas untuk belajar				
6.	Saya tidur cukup dan teratur setiap malam agar bisa datang ke sekolah				

No	Pernyataan	SL	SR	JR	TP
	tepat waktu dan siap belajar.				
7.	Saya tidak mengumpulkan tugas/PR yang diberikan oleh guru disekolah				
8.	Saya mengerjakan tugas sekolah terlebih dahulu sebelum <i>hang out</i> di kafe dengan teman.				
9.	Saya tidak bisa memulai mengerjakan tugas/PR tanpa bantuan orang lain				
10.	Saya datang ke kelas lebih awal agar memiliki waktu untuk mempersiapkan diri dan memahami materi sebelum pelajaran dimulai				
11.	Saya selalu menunda belajar hingga menjelang ujian, sehingga harus belajar terburu-buru.				
12.	Saya membagi waktu untuk belajar setiap malam, mengerjakan latihan soal, dan berdiskusi dengan teman sebelum ujian agar lebih siap menghadapi soal-soal yang diberikan.				
13.	Saya memastikan jadwal belajar yang telah saya buat tidak hanya sekedar rencana, tetapi benar-benar saya laksanakan.				
14.	Saya lebih memilih menonton TV sepulang sekolah daripada belajar				
15.	Saat sedang mengerjakan tugas/PR pikiran saya teralihkan oleh pesan yang masuk di media social				

No	Pernyataan	SL	SR	JR	TP
16.	Saya sering mengabaikan materi yang sudah diajarkan guru				
17.	Saya bertanggung jawab terhadap tugas sekolah meskipun ada agenda mendesak				
18.	Saya lebih memilih bermain <i>game</i> daripada belajar				
19.	Saya mengerjakan tugas secara bertahap sesuai target agar hasilnya lebih maksimal				
20.	Saya mengerjakan tugas/PR sekolah dengan tepat waktu				



Lampiran 5 Pedoman Penelitian

PEDOMAN PENELITIAN

Pedoman penelitian ini disusun sebagai acuan bagi peneliti dalam mengumpulkan data terkait efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025. Pedoman ini berfungsi untuk menjaga konsistensi dan relevansi data yang dikumpulkan selama proses penelitian, baik melalui observasi, wawancara, maupun dokumentasi.

A. Tujuan Penelitian

Pedoman ini bertujuan untuk membantu peneliti dalam:

1. Mengidentifikasi tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah intervensi.
2. Mengamati proses pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self-management*.
3. Menganalisis perubahan perilaku siswa dalam hal kedisiplinan belajar dan tanggung jawab akademik.

B. Aspek yang Diamati

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti memfokuskan pada tiga aspek utama, yaitu:

1. Perilaku Prokrastinasi Akademik

Peneliti mengamati kecenderungan siswa untuk menunda tugas, pekerjaan rumah, atau kegiatan belajar. Indikator yang diamati meliputi:

- a. Keterlambatan mengumpulkan tugas.
- b. Kebiasaan belajar menjelang ujian secara mendadak (sistem kebut semalam).
- c. Ketergantungan pada situasi mendesak untuk mulai belajar.
- d. Perilaku menunda tanggung jawab akademik lainnya.

2. Keterlibatan dalam Layanan Konseling Kelompok

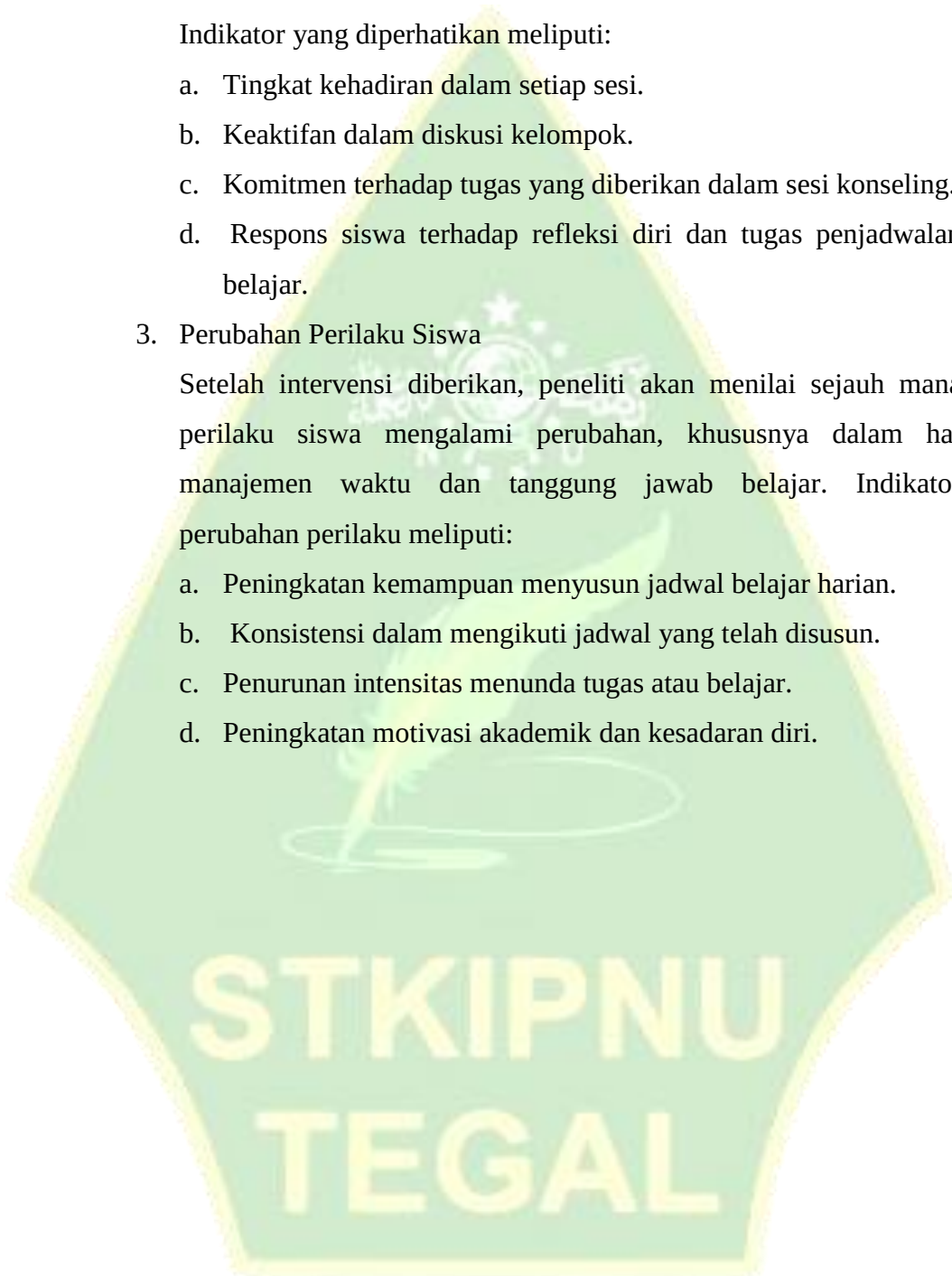
Peneliti mencatat partisipasi siswa selama mengikuti sesi konseling kelompok teknik *self-management* yang terdiri dari enam sesi. Indikator yang diperhatikan meliputi:

- a. Tingkat kehadiran dalam setiap sesi.
- b. Keaktifan dalam diskusi kelompok.
- c. Komitmen terhadap tugas yang diberikan dalam sesi konseling.
- d. Respons siswa terhadap refleksi diri dan tugas penjadwalan belajar.

3. Perubahan Perilaku Siswa

Setelah intervensi diberikan, peneliti akan menilai sejauh mana perilaku siswa mengalami perubahan, khususnya dalam hal manajemen waktu dan tanggung jawab belajar. Indikator perubahan perilaku meliputi:

- a. Peningkatan kemampuan menyusun jadwal belajar harian.
- b. Konsistensi dalam mengikuti jadwal yang telah disusun.
- c. Penurunan intensitas menunda tugas atau belajar.
- d. Peningkatan motivasi akademik dan kesadaran diri.



Lampiran 6 Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

Guru BK

1. Bagaimana gambaran umum perilaku akademik siswa di sekolah ini, khususnya dalam hal manajemen waktu dan kedisiplinan belajar?

Jawaban : “Secara umum, siswa di sini cukup aktif, tapi banyak juga yang kurang disiplin dalam mengatur waktu. Masih sering mengerjakan tugas mendekati tenggat, belajar menjelang ujian, atau bahkan lupa kalau ada PR. Itu jadi salah satu tantangan akademik yang kami hadapi”

2. Apakah Ibu pernah menemukan siswa yang memiliki kecenderungan menunda-nunda tugas atau kegiatan akademik? Bisa dijelaskan lebih lanjut?

Jawaban : “Iya, cukup banyak. Biasanya mereka bilang lupa, malas, atau merasa tugasnya masih bisa dikerjakan nanti. Beberapa bahkan sudah terbiasa seperti itu sejak kelas 7. Kalau dibiarkan, akhirnya nilai mereka jadi turun atau kurang maksimal.”

3. Apa saja dampak yang biasanya terlihat dari siswa yang menunda tugas secara terus-menerus?

Jawaban : “Dampaknya itu bisa ke nilai yang turun, stres menjelang ujian, dan kadang jadi tidak percaya diri. Mereka juga sering tidak siap saat ada ulangan mendadak. Yang lebih parah, jadi kebiasaan buruk yang susah diubah”

4. Sebelum ada penelitian ini, apakah sekolah sudah pernah memberikan layanan khusus untuk menangani masalah prokrastinasi akademik siswa?

Jawaban : “Belum secara khusus. Biasanya kami menangani secara umum lewat administratif saja, atau kalau ada siswa yang terlambat/tidak disiplin, kami panggil secara individual dan beri peringatan atau nasihat.”

5. Layanan bimbingan dan konseling seperti apa yang selama ini diberikan kepada siswa dengan masalah kedisiplinan belajar?*

Jawaban : “Sifatnya masih administratif. Kami panggil, kami beri arahan, kadang juga libatkan orang tua kalau perlu. Tapi belum pernah dilakukan pendekatan sistematis seperti konseling kelompok dengan teknik tertentu.”

6. Apakah Ibu pernah mendengar atau mengetahui tentang teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok?

Jawaban : “Sudah pernah dengar, tapi belum pernah kami terapkan secara formal. Saya pribadi merasa pendekatan itu sangat bagus, apalagi kalau bisa membuat siswa lebih sadar dan mandiri mengelola perilakunya.”

7. Bagaimana tanggapan Ibu terhadap rencana pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik ini?***

Jawaban : “Saya sangat mendukung. Menurut saya, pendekatan ini bisa lebih menyentuh akar masalahnya karena siswa dilibatkan langsung dalam proses perubahan. Saya harap program ini bisa membawa perubahan positif, terutama bagi siswa yang selama ini kesulitan mengatur waktu belajar.”

STKIPNU
TEGAL

Lampiran 7 Surat Persetujuan

INFORMED CONSENT **SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Saya yang tersebut di atas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam proses konseling yang dilakukan oleh Kanselor Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses konseling berlangsung
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jajurnya berkaitan dengan masalah yang saya hadapi
3. Identitas dan informan yang saya berikan akan DIRAHASIKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum
4. Saya menyetujui adanya perekaman proses konseling berupa tulisan rekaman percakapan selama proses terapi berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama

Dalam menandatangani lembar ini. Saya TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga Saya bersedia untuk mengikuti proses konseling ini dari awal hingga selesai serta menerima segala hal terkait dengan pelaksanaan kegiatan ini.

Tegal,

Mengetahui,

Konselor

Konseli

Siti Khujatiyani

.....

INFORMED CONSENT
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FAHMI..GIZKI..AMADHAN
 Jenis Kelamin : laki-laki
 Alamat : Jatirawa

Saya yang tersebut di atas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam proses konseling yang dilakukan oleh Konselor Siti Khujatiyani.
 Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses konseling berlangsung
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jajurnya berkaitan dengan masalah yang saya hadapi
3. Identitas dan informan yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum
4. Saya menyetujui adanya perekaman proses konseling berupa tulisan rekaman percakapan selama proses terapi berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama

Dalam menandatangani lembar ini, Saya TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga Saya bersedia untuk mengikuti proses konseling ini dari awal hingga selesai serta menerima segala hal terkait dengan pelaksanaan kegiatan ini.

Tegal, 02 Juni 2025

Mengetahui,

Konselor



Siti Khujatiyani

Konseli



Fahmi Gizki Amadhan

Lampiran 8 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL Konseling Kelompok)

a. Sesi 1

YAYASAN NURUL FALAH BEDUG
SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH PANGKAH
 Program Unggulan : 1. Takhfidzul Qur'an 2. Khotam Qur'an
 Sekretariat : Jln Jeruk Rt 024/ Rw.05 Desa Bedug- Kec Pangkah – Kab. Tegal 52471
 Email : smpitakhassus99@gmail.com



RENCANA PELAKSAAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

1. Nama Konseli/Kelas : FH(VII), AG(VIII B), MR(VII),
KH(VII), FA(VIII B), DI(VIII B), ER(IX),
HF (VIII B)
2. Hari, Tanggal : Senin, 2 Juni 2025
3. Pertemuan Ke : 1
4. Waktu : 1x 45 Menit
5. Tempat : Aula Sekolah
6. Topik Permasalahan : Prokrastinasi Akademik
7. Media yang diperlukan : *Informed Consent*, Lembar Kepuasan
Konseling, Alat Tulis

Tegal, 2 Juni 2025
Konselor


(Siti Khujatiyani)

b. Sesi2

YAYASAN NURUL FALAH BEDUG
SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH PANGKAH
 Program Unggulan : 1. Takhfidzul Qur'an 2. Khotam Qur'an
 Sekretariat : Jln. Jeruk Rt 024/ Rw 05 Desa Bedug- Kec. Pangkah – Kab. Tegal 52471
 Email : smpthassus99@gmail.com



RENCANA PELAKSAAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

1. Nama Konseli/Kelas : FH(VII), AG(VIII B), MR(VII), KH(VII), FA(VIII B), DI(VIII B), ER(IX), HF (VIII B)
2. Hari, Tanggal : Selasa, 3 Juni 2025
3. Pertemuan Ke : 2
4. Waktu : 1x 45 Menit
5. Tempat : Aula Sekolah
6. Topik Permasalahan : Prokrastinasi Akademik
7. Media yang diperlukan : Lembar Kepuasan Proses Konseling, Alat Tulis, Lembar Spesifik Masalah

Tegal, 3 Juni 2025
Konselor

(Siti Khujatiyani)

c. Sesi 3



YAYASAN NURUL FALAH BEDUG
SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH PANGKAH
 Program Unggulan : 1. Takhfidzul Qur'an 2. Khotam Qur'an
 Sekretariat : Jln. Jeruk Rt 024/ Rw.05 Desa Bedug- Kec. Pangkah – Kab Tegal 52471
 Email : smpakhassus99@gmail.com

RENCANA PELAKSAAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Nama Konseli/Kelas | : FH(VII), AG(VIII B), MR(VII),
KH(VII), FA(VIII B), DI(VIII B), ER(IX),
HF (VIII B) |
| 2. Hari, Tanggal | : Rabu, 4 Juni 2025 |
| 3. Pertemuan Ke | : 3 |
| 4. Waktu | : 1x 45 Menit |
| 5. Tempat | : Ruang Kelas |
| 6. Topik Permasalahan | : Prokrastinasi Akademik |
| 7. Media yang diperlukan | : Lembar Kepuasan Proses Konseling, Alat
Tulis, Lembar Kontrak Perilaku |

Tegal, 4 Juni 2025
Konselor

(Siti Khujatiyani)

d. Sesi 4



YAYASAN NURUL FALAH BEDUG
SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH PANGKAH

Program Unggulan ; 1. Takhfidzul Qur'an 2. Khotam Qur'an
 Sekretariat : Jln. Jeruk Rt 024/ Rw.05 Desa Bedug- Kec. Pangkah – Kab. Tegal 52471
 Email : smpthassus99@gmail.com

RENCANA PELAKSAAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

1. Nama Konseli/Kelas : FH(VII), AG(VIII B), MR(VII),
KH(VII), FA(VIII B), DI(VIII B), ER(IX),
HF (VIII B)
2. Hari, Tanggal : Kamis, 5 Juni 2025
3. Pertemuan Ke : 4
4. Waktu : 1x 45 Menit
5. Tempat : Aula Sekolah
6. Topik Permasalahan : Prokrastinasi Akademik
7. Media yang diperlukan : Lembar Kepuasan Proses Konseling, Alat
Tulis, Lembar *Schedule/Jadwal*

Tegal, 5 Juni 2025
 Konselor

(Siti Khujatiyani)

e. Sesi 5



YAYASAN NURUL FALAH BEDUG

SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH PANGKAH

Program Unggulan : 1. Takhfidzul Qur'an 2. Khotam Qur'an

Sekretariat : Jln. Jeruk Rt 024/ Rw.05 Desa Bedug- Kec. Pangkah – Kab. Tegal 52471

Email : smpikhassus99@gmail.com**RENCANA PELAKSAAAN LAYANAN****KONSELING KELOMPOK**

1. Nama Konseli/Kelas : FH(VII), AG(VIII B), MR(VII),
KH(VII), FA(VIII B), DI(VIII B), ER(IX),
HF (VIII B)
2. Hari, Tanggal : Selasa, 10 Juni 2025
3. Pertemuan Ke : 5
4. Waktu : 1x 45 Menit
5. Tempat : Aula Sekolah
6. Topik Permasalahan : Prokrastinasi Akademik
7. Media yang diperlukan : Lembar Kepuasan Proses Konseling, Alat
Tulis, Lembar Refleksi Perubahan Perilaku

Tegal, 10 Juni 2025
Konselor

(Siti Khujatiyani)

f. Sesi 6

YAYASAN NURUL FALAH BEDUG
SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH PANGKAH
 Program Unggulan : 1. Takhfidzul Qur'an 2. Khotam Qur'an
 Sekretariat : Jln. Jeruk Rt 024/ Rw.05 Desa Bedug- Kec. Pangkah – Kab. Tegal 52471
 Email : smpakhassus99@gmail.com



RENCANA PELAKSAAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

1. Nama Konseli/Kelas : FH(VII), AG(VIII B), MR(VII),
KH(VII), FA(VIII B), DI(VIII B), ER(IX),
HF (VIII B)
2. Hari, Tanggal : Rabu, 11 Juni 2025
3. Pertemuan Ke : 6
4. Waktu : 1x 45 Menit
5. Tempat : Aula Sekolah
6. Topik Permasalahan : Prokrastinasi Akademik
7. Media yang diperlukan : Lembar Kepuasan Proses Konseling, Alat
Tulis, Lembar Refleksi Diri Akhir Program,
Post-Test

Tegal, 11 Juni 2025
Konselor

(Siti Khujatiyani)

Lampiran 9 Prosedur Pelaksanaan Konseling Kelompok

Prosedur Perlakuan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik

A. Pengantar

Prosedur perlakuan ini disusun sebagai pedoman pelaksanaan kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* yang bertujuan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Kegiatan ini dilaksanakan secara terstruktur dalam sesi-sesi konseling yang difasilitasi oleh konselor.

B. Panduan Pelaksanaan

1. Jumlah dan Durasi Pelaksanaan

- a. Kegiatan konseling kelompok dilaksanakan dalam 6 sesi.
- b. Setiap sesi berdurasi $\pm$ 45 menit.

2. Subjek Penelitian

- a. Siswa yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik, berdasarkan hasil skala psikologis.
- b. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti.
- c. Jumlah peserta dalam kelompok konseling adalah 8 orang.

3. Aturan dan Panduan bagi Subjek Penelitian

- a. Peserta wajib mengikuti seluruh sesi konseling secara aktif dan hadir tepat waktu.
- b. Peserta diharapkan menjaga kerahasiaan dan saling menghargai dalam proses kelompok.
- c. Peserta berkomitmen menjalankan tugas-tugas *self-management* di luar sesi (misalnya: menyusun jadwal belajar, membuat kontrak perilaku, dll).

PROSEDUR PERLAKUAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK SELF-MANAGEMENT

Tahapan konseling kelompok teknik *self-management*

Sesi 1: *Rational Treatment*

Tujuan Umum: Membantu konseli memahami pentingnya pengelolaan diri (<i>self-management</i>) sebagai langkah awal untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.				
Tujuan Khusus : 1. Konseli memahami konsep dasar <i>self-management</i>. 2. Konseli mengetahui dampak prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar. 3. Konseli menyadari pengaruh lingkungan terhadap perilaku. 4. Konseli mulai menyadari pentingnya perubahan perilaku akademik.				
Waktu : 1x45 Menit				
Perangkat Pendukung: <i>Informed Consent</i> , Lembar Evaluasi Proses Konseling, Alat Tulis				
No	Tahapan	Kegiatan Konselor	Kegiatan Klien	Capaian
1.	Pembentukan	1. Pembukaan (salam, perkenalan, baca doa) 2. Menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan 3. Menyampaikan tujuan kegiatan 4. Menjelaskan asas kerahasiaan dalam bimbingan kelompok 5. Menyampaikan kontak waktu	1. Membaca doa 2. Menyimak penjelasan konselor 3. Menyetujui kontrak waktu	Konseli memahami tujuan dan aturan dasar kegiatan konseling kelompok

2.	Peralihan	1. <i>Ice breaking</i> 2. Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan di laksanakan 3. Mengkondisikan siswa agar siap melanjutkan ketahap berikutnya	1. Mengikuti <i>ice breaking</i> yang dibuat konselor 2. Menyimak ulasan kegiatan 3. Mengondisikan diri untuk tahap selanjutnya	Konseli siap dan nyaman untuk mengikuti sesi konseling
3.	Kegiatan	1. Konselor memberikan alasan atau latar belakang rasionalisasi penggunaan teknik <i>self management</i> 2. Konselor menjelaskan tujuan tentang pelaksanaan teknik <i>self management</i> kepada konseli 3. Konselor memberikan gambaran tentang prokrastinasi Akademik.	1) Mendengarkan alasan dan tujuan pelaksanaan <i>self management</i> dari konselor 2) Menyimak uraian prokrastinasi akademik 3) Meyakini jika lingkungan adalah penyebab suatu perilaku 4) Memaparkan bukti prokrastinasi akademik	Konseli memahami konsep <i>self-management</i> dan mulai menyadari masalah prokrastinasi akademik

		4. Konselor memperkuat keyakinan konseli bahwa “lingkungan” dapat mempengaruhi perilaku.		
4.	Pengakhiran	1. Menyimpulkan hasil kegiatan 2. Penutup	Memberikan pendapat tentang prokrastinasi akademik	Konseli dapat merefleksikan pemahaman awal tentang perilaku prokrastinasi dan perlunya perubahan



PROSEDUR PERLAKUAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK SELF-MANAGEMENT

Tahapan konseling kelompok teknik *self-management*

Sesi 2: Menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan

Tujuan Umum: Membantu konseli mengidentifikasi permasalahan yang mereka hadapi, khususnya perilaku prokrastinasi akademik, serta menetapkan tujuan perubahan yang jelas dan realistis.				
Tujuan Khusus : 1. Konseli mampu menyebutkan permasalahan yang mereka alami terkait prokrastinasi akademik. 2. Konseli mampu merumuskan tujuan perubahan yang ingin dicapai. 3. Konseli mampu menyusun rencana tindakan untuk mencapai tujuan tersebut. 4. Konseli memahami manfaat dari perubahan perilaku prokrastinasi.				
Waktu : 1x45 Menit				
Perangkat Pendukung: Lembar Evaluasi Proses Konseling, Alat Tulis				
No	Tahapan	Kegiatan Konselor	Kegiatan Klien	Capaian
1.	Pembentukan	1. Pembukaan (salam, perkenalan, baca doa) 2. Menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan 3. Menyampaikan tujuan kegiatan	1. Membaca doa 2. Menyimak penjelasan konselor	Konseli memahami tujuan dan arah kegiatan sesi konseling kedua
2.	Peralihan	1. Menjelaskan kembali kegiatan apa	1. Menyimak ulasan kegiatan 2. Mengondisikan	Konseli siap mengikuti kegiatan inti dan

		yang akan di laksanakan 2. Mengkondisi kan siswa agar siap melanjutkan ketahap berikutnya	diri untuk tahap selanjutnya	dalam kondisi fokus
3.	Kegiatan	1. Konselor meminta konseli menuliskan hal-hal apa yang menjadi permasalahan dalam diri 2. Konselor meminta konseli untuk menuliskan tujuan perubahan yang ingin mereka capai. 3. Konselor meminta konseli menuliskan hal-hal yang akan mereka	1. Menuliskan permasalahan prokrastinasi akademik 2. Menuliskan tujuan perubahan yang ingin dicapai 3. Menuliskan hal-hal yang akan mereka lakukan yang dapat membantu mereka dalam meraih tujuan 4. Menuliskan manfaat yang akan di peroleh jika mereka dapat mengubah	Konseli dapat mengidentifikasi masalah dan merancang tujuan serta langkah-langkah perubahan secara mandiri

		lakukan yang dapat membantu mereka dalam meraih tujuan tersebut. 4. Menuliskan manfaat yang akan di peroleh jika mereka dapat mengubah perilaku prokrastinasi tersebut	perilaku prokrastinasi tersebut	
4.	Pengakhiran	1. Mereview hasil kegiatan konseli 2. Memberikan penguatan dan motivasi 3. Menutup sesi dengan terima kasih dan doa	4. Mendengarkan ulasan hasil kegiatan 5. Menyampaikan kesan atau pendapat pribadi 6. Membaca doa penutup	Konseli merasa dihargai dan termotivasi untuk menjalankan rencana perubahan yang telah dibuat

PROSEDUR PERLAKUAN KONSELING KELOMPOK

TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*

Tahapan konseling kelompok teknik *self-management*

Sesi 3: Membuat komitmen untuk berubah

Tujuan Umum: Membantu konseli membangun komitmen pribadi untuk mengubah perilaku prokrastinasi akademik melalui penetapan kontrak perilaku yang disepakati secara sadar dan bertanggung jawab.				
Tujuan Khusus : 1. Konseli mampu mengidentifikasi kembali perilaku prokrastinasi yang ingin diubah. 2. Konseli mampu menetapkan tujuan dan langkah-langkah konkret dalam bentuk kontrak perilaku. 3. Konseli mampu menentukan hadiah dan sanksi sebagai bentuk penguatan terhadap perubahan perilaku. 4. Konseli berkomitmen untuk menjalankan kontrak yang telah dibuat dan ditandatangani.				
Waktu : 1x45 Menit				
Perangkat Pendukung: Lembar Evaluasi Proses Konseling, Alat Tulis, lembar kontrak perilaku				
No	Tahapan	Kegiatan Konselor	Kegiatan Klien	Capaian
1.	Pembentukan	1. Pembukaan (salam, perkenalan, baca doa) 2. Menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan 3. Menyampaikan tujuan kegiatan	1. Membaca doa 2. Menyimak penjelasan konselor	Konseli memahami tujuan dan arah kegiatan sesi konseling ketiga

2.	Peralihan	1. Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan di laksanakan 2. Mengkondisikan siswa agar siap melanjutkan ketahap berikutnya	1. Menyimak ulasan kegiatan 2. Mengondisikan diri untuk tahap selanjutnya	Konseli siap mengikuti kegiatan inti dan dalam kondisi fokus
3.	Kegiatan	1. Konselor membagikan lembar kontrak perilaku yang berisi tingkah laku bermasalah, tingkah laku yang ingin dicapai, rencana tindakan, hadiah dan sanksi diri, tanggal berlaku dan berakhirnya kontrak serta tanda tangan siswa dan guru 2. Konselor mengarahkan untuk menuliskan permasalahan yang memicu	1. Konseli mengerjakan lembar kontrak perilaku yang berisi tingkah laku bermasalah, tingkah laku yang ingin dicapai, rencana tindakan, hadiah dan sanksi diri, tanggal berlaku dan berakhirnya kontrak serta tanda tangan siswa dan	Konseli memiliki kontrak perilaku sebagai bentuk komitmen terhadap perubahan diri

		mereka dalam perilaku prokrastinasi, tujuan yang ingin dicapai, serta rencana tindakan yang akan dilakukan pada lembar kontrak perilaku yang telah disediakan 3. Konselor meminta konseli untuk mengemukakan apa yang mereka senangi dan di jadikan sebagai hadiah diri jika mereka mampu mencapai tujuan yang telah di tetapkan, serta mengemukakan hal yang tidak disenangi sebagai bentuk hukuman jika mereka gagal dalam	guru 2. Menuliskan permasalahan yang memicu mereka dalam perilaku prokrastinasi, tujuan yang ingin dicapai, serta rencana tindakan yang akan dilakukan pada lembar kontrak perilaku yang telah disediakan, 3. Konseli mengemukakan apa yang mereka senangi dan di jadikan sebagai hadiah diri	
--	--	--	--	--

		pencapaian <i>treatmentt.</i> Namun, dalam hal ini tetap dengan persetujuan konselor 4. Melakukan penandatanganan kontrak pada lembar kontrak perilaku. 5. Konselor membacakan komitmen atau kontrak yang telah mereka buat, sehingga konseli yang lain menjadi saksi	jika mereka mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan, serta mengemukakan hal yang tidak disenangi sebagai bentuk hukuman jika mereka gagal dalam pencapaian <i>treatmentt.</i> Namun, dalam hal ini tetap dengan persetujuan konselor 4. Melakukan penandatanganan kontrak 5. Konseli mendengarkan an konselor	
--	--	---	---	--

			membacakan lembar kontrak	
4.	Pengakhiran	1. Mereview hasil kegiatan konseli 2. Memberikan penguatan dan motivasi 3. Menutup sesi dengan ucapan terima kasih dan doa penutup	1. Mendengar ulasan hasil kegiatan 2. Menyampaikan kesan atau pendapat pribadi 3. Membaca doa penutup	Konseli merasa dihargai dan termotivasi untuk menjalankan komitmen perubahan yang telah dibuat



PROSEDUR PERLAKUAN KONSELING KELOMPOK

TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*

Tahapan konseling kelompok teknik *self-management*

Sesi 4: Rancangan dan Implementasi

Tujuan Umum: Membantu konseli merancang jadwal harian sebagai bentuk implementasi nyata dari komitmen perubahan perilaku prokrastinasi akademik, serta melatih keterampilan dalam merencanakan dan mengatur waktu secara efektif.				
Tujuan Khusus : 1. Konseli mampu menyusun jadwal harian secara mandiri berdasarkan hasil observasi perilaku sebelumnya. 2. Konseli mampu menyesuaikan kegiatan harian dengan tujuan perubahan yang telah ditetapkan. 3. Konseli mampu mempresentasikan dan menerima masukan terhadap jadwal harian yang telah disusun. 4. Konseli terdorong untuk melaksanakan jadwal harian sebagai bagian dari komitmen perubahan.				
Waktu : 1x45 Menit				
Perangkat Pendukung: Lembar Evaluasi Proses Konseling, Alat Tulis, lembar <i>Schedule</i>				
No	Tahapan	Kegiatan Konselor	Kegiatan Klien	Capaian
1.	Pembentukan	1. Pembukaan (salam, perkenalan, baca doa) 2. Menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan 3. Menyampaikan tujuan kegiatan	1. Membaca doa 2. Menyimak penjelasan konselor	Konseli memahami tujuan dan arah kegiatan sesi konseling keempat

2.	Peralihan	1. Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan di laksanakan 2. Mengkondisikan siswa agar siap melanjutkan ketahap berikutnya	1. Menyimak ulasan kegiatan 2. Mengondisikan diri untuk tahap selanjutnya	Konseli siap mengikuti kegiatan inti dan dalam kondisi fokus
3.	Kegiatan	1. Konselor membagikan lembar <i>schedule</i> harian kepada setiap konseli 2. Konseli menuliskan <i>schedule</i> harian yang baru yang dapat meminimalisir terjadinya perilaku prokrastinasi 3. Konseli memaparkan <i>schedule</i> harian di depan	1. Membaca dengan seksama petunjuk pengisian <i>schedule</i> harian 2. Menuliskan <i>schedule</i> harian yang baru 3. Memaparkan <i>schedule</i> harian di depan umum 4. Mendengar tanggapan dari orang lain	Konseli memiliki jadwal kegiatan harian sebagai bentuk implementasi perubahan perilaku prokrastinasi

		umum, 4. Konselor memberikan tanggapan atau masukan kepada konseli dalam penentuan waktu		
4.	Pengakhiran	1. Mereview hasil kegiatan konseli 2. Memberikan penguatan dan motivasi 3. Menutup sesi dengan ucapan terima kasih dan doa penutup	1. Mendengar ulasan hasil kegiatan 2. Menyampaikan kesan atau pendapat pribadi 3. Membaca doa penutup	Konseli merasa dihargai dan termotivasi untuk menjalankan komitmen perubahan yang telah dibuat

STKIPNU
TEGAL

PROSEDUR PERLAKUAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK SELF-MANAGEMENT

Tahapan konseling kelompok teknik *self-management*

Sesi 5: Mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan bertahan lama

Tujuan Umum: Membantu konseli mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai serta mengembangkan strategi untuk mencegah kekambuhan perilaku prokrastinasi akademik.				
Tujuan Khusus : 1. Konseli mampu mengidentifikasi tantangan atau kendala yang berpotensi memicu kekambuhan perilaku lama. 2. Konseli mampu menyusun langkah-langkah penanganan untuk menghadapi kendala tersebut. 3. Konseli mampu mengenali dan mengapresiasi pencapaian yang telah diraih selama proses konseling. 4. Konseli mampu berbagi pengalaman dan strategi bertahan dalam perubahan perilaku secara terbuka.				
Waktu : 1x45 Menit				
Perangkat Pendukung: Lembar Evaluasi Proses Konseling, Alat Tulis,				
No	Tahapan	Kegiatan Konselor	Kegiatan Klien	Capaian
1.	Pembentukan	1. Pembukaan (salam, perkenalan, baca doa) 2. Menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan 3. Menyampaikan tujuan kegiatan	1. Membaca doa 2. Menyimak penjelasan konselor	Konseli memahami tujuan dan arah kegiatan sesi konseling kelima

2.	Peralihan	1. Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan di laksanakan 2. Mengkondisikan siswa agar siap melanjutkan ketahap berikutnya	1. Menyimak ulasan kegiatan 2. Mengondisikan diri untuk tahap selanjutnya	Konseli siap mengikuti kegiatan inti dan dalam kondisi fokus
3.	Kegiatan	1. Konselor meminta konseli menjelaskan hasil dari pertemuan sebelumnya. 2. Konselor meminta konseli untuk menuliskan kendala-kendala yang dialami atau kejadian-kejadian yang dianggap masih sulit untuk mereka kendalikan. Serta menuliskan keberhasilan	1. Mendengar dengan seksama konseli yang sedang memaparkan hasil sebelumnya 2. Menuliskan kendala dan keberhasilan yang dialami 3. Menyusun strategi mengatasi kendala 4. Merangkum dan memaparkan hasil refleksi	Konseli dapat mengidentifikasi potensi hambatan dan menyusun strategi mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai

		yang telah mereka capai 3. Konselor meminta konseli untuk menuliskan langkah pengananan untuk mengatasi kendala mereka, serta ketercapaian yang telah ia peroleh dalam pelaksanaan <i>treatmentt</i>. 4. Konselor meminta setiap konseli memaparkan hasilnya, sedangkan konseli yang lainnya memberikan tanggapan dan masukan pada kelompok tersebut. 5. Konselor memberitahukan	5. Memberikan tanggapan dan masukan terhadap teman sekelompok	
--	--	--	--	--

		kepada siswa bahwa tahap ini merupakan tahap akhir dari kegiatan		
4.	Pengakhiran	1. Mereview hasil kegiatan konseli 2. Memberikan penguatan dan motivasi 3. Menutup sesi dengan ucapan terima kasih dan doa penutup	1. Mendengarkan ulasan hasil kegiatan 2. Menyampaikan kesan atau pendapat pribadi 3. Membaca doa penutup	Konseli merasa dihargai dan termotivasi untuk menjalankan komitmen perubahan yang telah dibuat



PROSEDUR PERLAKUAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK SELF-MANAGEMENT

Tahapan konseling kelompok teknik *self-management*

Sesi 6: Terminasi dan Evaluasi

Tujuan Umum: Mengakhiri proses konseling kelompok secara positif serta melakukan evaluasi terhadap efektivitas program dan perubahan perilaku konseli.

Tujuan Khusus :

1. Konseli mampu merefleksikan kembali proses konseling yang telah dijalani.
2. Konseli dapat mengidentifikasi perubahan perilaku yang telah mereka alami.
3. Konseli dapat menyampaikan kesan, pesan, dan saran terhadap pelaksanaan konseling.
4. Konseli mengikuti *post-test* untuk mengevaluasi efektivitas program terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

Waktu : 1x45 Menit

Perangkat Pendukung: Lembar Evaluasi Proses Konseling, Alat Tulis, *Post-test*

No	Tahapan	Kegiatan Konselor	Kegiatan Klien	Capaian
1.	Pembentukan	1. Konselor membuka pertemuan dan berdoa 2. Konselor mencairkan suasana dengan menanyakan tentang kegiatan yang konseli lakukan sebelum	1. Membaca doa 2. Mengikuti <i>ice breaking</i> 3. Menyimak penjelasan konselor	Konseli merasa nyaman dan memahami arah kegiatan terminasi dan evaluasi

		datang ke ruang kelas untuk konseling 3. Konselor menyegarkan pikiran konseli tentang kegiatan yang telah dilakukan pada kegiatan sebelumnya. 4. Konselor menyampaikan tujuan dan harapan pelaksanaan kegiatan hari ini		
2.	Peralihan	1. Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan dilaksanakan 2. Mengkondisikan siswa agar siap melanjutkan ketahap berikutnya	1. Menyimak ulasan kegiatan 2. Mengondisikan diri untuk tahap selanjutnya	Konseli siap mengikuti kegiatan inti dan dalam kondisi fokus

3.	Kegiatan	1. Konselor membagikan dan menjelaskan lembar <i>post-test</i> (untuk mengukur perubahan perilaku prokrastinasi akademik) 2. Konselor meminta konseli mengerjakan <i>post-test</i> secara mandiri dan jujur 3. Konselor memfasilitasi diskusi reflektif tentang proses konseling: apa yang berkesan, perubahan yang dirasakan, dan tantangan yang dihadapi	1. Mengerjakan <i>post-test</i> secara jujur dan mandiri 2. Mengikuti refleksi kelompok 3. Menyampaikan kesan, pesan, dan saran pribadi	Konseli mampu mengevaluasi perubahan diri, serta mengungkapkan kesan terhadap proses konseling
----	----------	---	--	---

		4. Konseli diminta menyampaikan kesan, pesan, dan saran terhadap kegiatan konseling secara terbuka		
4.	Pengakhiran	1. Konselor menyampaikan apresiasi atas partisipasi dan perkembangan konseli 2. Memberikan penguatan dan motivasi agar konseli terus menerapkan perubahan dalam kehidupan nyata 3. Menutup sesi dengan doa	1. Mendengarkan pesan akhir dari konselor 2. Mengikuti penutupan dan membaca doa	Konseli merasa dihargai, termotivasi, dan siap melanjutkan perubahan positif secara mandiri

Lampiran 10 Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok

a. Sesi 1

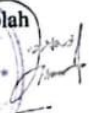


YAYASAN NURUL FALAH BEDUG
SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH PANGKAH
 Program Unggulan : 1. Tahfidzul Qur'an 2. Khotam Qur'an
 Sekretariat : Jln. Jeruk Rt 024/ Rw 05 Desa Bedug- Kec. Pangkah – Kab. Tegal 52471
 Email : smpstakhasus99@gmail.com

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2024/2025

1. Nama Konseli/ Kelas : FH(VII), AG(VIII B), MR(VII),
KH(VII), FA(VIII B), DI(VIII B),
ER(IX), HF (VIII B)
2. Semester : Genap
3. Hari, Tanggal : Senin, 2 Juni 2025
4. Pertemuan Ke- : 1
5. Waktu : 10.00-10.45 WIB
6. Tempat : Aula Sekolah
7. Pendekatan dan teknik konseling : *Self-Management*
8. Hasil yang dicapai : Peserta memahami tujuan layanan konseling kelompok untuk mengatasi prokrastinasi akademik, menyadari dampak negatif kebiasaan menunda, dan menunjukkan keterlibatan aktif dalam menyusun serta menyepakati aturan kelompok. Komitmen awal terhadap proses konseling terbentuk, ditandai dengan kesediaan seluruh anggota untuk mengikuti sesi-sesi selanjutnya secara konsisten. Suasana kelompok kondusif dan partisipatif, yang mendukung terciptanya hubungan kerja kelompok yang positif.

Tegal, 2 Juni 2025

Mengetahui,
 Kepala Sekolah

 Nur Amaluzzahro S.Pd

Konselor

 Siti Khujatiyani

b. Sesi 2

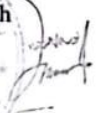


YAYASAN NURUL FALAH BEDUG
SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH PANGKAH
 Program Unggulan : 1. Takhfidzul Qur'an 2. Khotam Qur'an
 Sekretariat : Jln. Jeruk Rt 024/ Rw 05 Desa Bedug- Kec. Pangkah – Kab. Tegal 52471
 Email : smpthassus99@gmail.com

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMSTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2024/2025

1. Nama Konseli/ Kelas : FH(VII), AG(VIII B), MR(VII),
KH(VII), FA(VIII B), DI(VIII B),
ER(IX), HF (VIII B)
2. Semester : Genap
3. Hari, Tanggal : Selasa, 3 Juni 2025
4. Pertemuan Ke- : 2
5. Waktu : 10.00-10.45 WIB
6. Tempat : Aula Sekolah
7. Pendekatan dan teknik konseling : *Self-Management*
8. Hasil yang dicapai : Peserta mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk prokrastinasi akademik yang dialami dan menyadari faktor penyebabnya. Melalui diskusi dan bimbingan, masing-masing peserta berhasil merumuskan tujuan pribadi yang spesifik, realistis, dan terukur untuk mengurangi kebiasaan menunda dalam belajar.

Tegal, 3 Juni 2025

Mengetahui,
 Kepala Sekolah

 Nur Amalatuzzahro S.Pd

Konselor

 Siti Khujiyatiyanti

c. Sesi 3

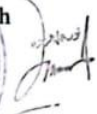


YAYASAN NURUL FALAH BEDUG
SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH PANGKAH
 Program Unggulan : 1. Takhfidzul Qur'an 2. Khotam Qur'an
 Sekretariat : Jln. Jeruk Rt 024/ Rw 05 Desa Bedug- Kec. Pangkah – Kab. Tegal 52471
 Email : smpthassus99@gmail.com

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2024/2025

1. Nama Konseli/ Kelas : FH(VII), AG(VIII B), MR(VII),
KH(VII), FA(VIII B), DI(VIII B),
ER(IX), HF (VIII B)
2. Semester : Genap
3. Hari, Tanggal : Rabu, 4 Juni 2025
4. Pertemuan Ke- : 3
5. Waktu : 10.00-10.45 WIB
6. Tempat : Ruang kelas
7. Pendekatan dan teknik konseling : *Self-Management*
8. Hasil yang dicapai : Peserta memahami pentingnya komitmen dalam perubahan perilaku. Setiap anggota berhasil menyusun dan menandatangani kontrak perilaku yang berisi kesepakatan target perilaku positif untuk mengurangi prokrastinasi akademik, serta strategi dan konsekuensi yang disepakati untuk mendukung pencapaian tujuan tersebut.

Tegal, 4 Juni 2025

Mengetahui,
 Kepala Sekolah

 Nur Amalatuzzahro S.Pd

Konselor

 Siti Khujiyati

d. Sesi 4



YAYASAN NURUL FALAH BEDUG
SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH PANGKAH
 Program Unggulan : 1. Takhfidzul Qur'an 2. Khotam Qur'an
 Sekretariat : Jln. Jeruk Rt 024/ Rw 05 Desa Bedug- Kec. Pangkah – Kab. Tegal 52471
 Email : smp.takhassus99@gmail.com

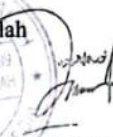
LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMSTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2024/2025

1. Nama Konseli/ Kelas : FH(VII), AG(VIII B), MR(VII),
KH(VII), FA(VIII B), DI(VIII B),
ER(IX), HF (VIII B)
2. Semester : Genap
3. Hari, Tanggal : Rabu, 5 Juni 2025
4. Pertemuan Ke- : 4
5. Waktu : 10.00-10.45 WIB
6. Tempat : Ruang kelas
7. Pendekatan dan teknik konseling : *Self-Management*
8. Hasil yang dicapai : Peserta mampu menyusun jadwal harian selama masa libur secara mandiri dan terstruktur, yang mencakup kegiatan belajar, ibadah, serta aktivitas produktif lainnya. Jadwal yang disusun sesuai dengan tujuan pribadi masing-masing dan dapat membantu peserta mengelola waktu secara lebih efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Tegal, 5 Juni 2025

Mengetahui,

Kepala Sekolah


 Nur Amalatuazzahro S.Pd

Konselor


 Siti Khujatiyani

e. Sesi 5

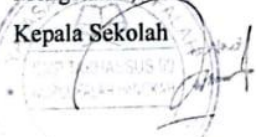


YAYASAN NURUL FALAH BEDUG
SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH PANGKAH
 Program Unggulan : 1. Takhfidzul Qur'an 2. Khotam Qur'an
 Sekretariat : Jln. Jeruk Rt 024/ Rw 05 Desa Bedug- Kec. Pangkah – Kab. Tegal 52471
 Email : smpakhassus99@gmail.com

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMSTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2024/2025

1. Nama Konseli/ Kelas : FH(VII), AG(VIII B), MR(VII),
KH(VII), FA(VIII B), DI(VIII B),
ER(IX), HF (VIII B)
2. Semester : Genap
3. Hari, Tanggal : Selasa, 10 Juni 2025
4. Pertemuan Ke- : 5
5. Waktu : 10.00-10.45 WIB
6. Tempat : Ruang kelas
7. Pendekatan dan teknik konseling : *Self-Management*
8. Hasil yang dicapai : Peserta memahami strategi pencegahan kambuh (*relapse prevention*) terhadap perilaku menunda, mampu mengidentifikasi situasi risiko, dan merancang langkah konkret untuk mempertahankan perubahan positif dalam pengelolaan waktu dan tugas akademik.

Tegal, 10 Juni 2025

Mengetahui/
 Kepala Sekolah

 Nur Amalatuzzahro S.Pd

Konselor

 Siti Khujatiyani

g. Sesi 6



YAYASAN NURUL FALAH BEDUG
SMP TAKHASSUS 99 NURUL FALAH PANGKAH
 Program Unggulan : 1. Takhfidzul Qur'an 2. Khotam Qur'an
 Sekretariat : Jln. Jeruk Rt 024/ Rw.05 Desa Bedug- Kec. Pangkah – Kab. Tegal 52471
 Email : smpthassus99@gmail.com

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMSTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2024/2025

1. Nama Konseli/ Kelas : FH(VII), AG(VIII B), MR(VII),
KH(VII), FA(VIII B), DI(VIII B),
ER(IX), HF (VIII B)
2. Semester : Genap
3. Hari, Tanggal : Rabu, 11 Juni 2025
4. Pertemuan Ke- : 6
5. Waktu : 10.00-10.45 WIB
6. Tempat : Ruang kelas
7. Pendekatan dan teknik konseling : *Self-Management*
8. Hasil yang dicapai : Peserta semakin terampil mengelola waktu dan tanggung jawab akademik secara mandiri, serta mampu memonitor dan mengevaluasi progres perilaku yang telah disepakati dalam kontrak konseling.

Tegal, 11 Juni 2025

Mengetahui,
 Kepala Sekolah

 Nur Amalattuz Zahro S.Pd

Konselor

 Siti Khujatiyani

Lampiran 11 Hasil Uji Validitas

Correlations			
Item	r hitung	r tabel	Kesimpulan
P01	.649 ^{**}	0,361	Valid
P02	.691 ^{**}	0,361	Valid
P03	.641 ^{**}	0,361	Valid
P04	.483 ^{**}	0,361	Valid
P05	.569 ^{**}	0,361	Valid
P06	.680 ^{**}	0,361	Valid
P07	.498 ^{**}	0,361	Valid
P08	.664 ^{**}	0,361	Valid
P09	.650 ^{**}	0,361	Valid
P10	.698 ^{**}	0,361	Valid
P11	.720 ^{**}	0,361	Valid
P12	.615 ^{**}	0,361	Valid
P13	.702 ^{**}	0,361	Valid
P14	.496 ^{**}	0,361	Valid
P15	.474 ^{**}	0,361	Valid
P16	.640 ^{**}	0,361	Valid
P17	.704 ^{**}	0,361	Valid
P18	.430 [*]	0,361	Valid
P19	.529 ^{**}	0,361	Valid
P20	.457 [*]	0,361	Valid

STKIPNU
TEGAL

Lampiran 12 Hasil Reliabilitas Uji Cronbach Alpa

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	52.3000	154.838	.599	.901
P02	52.5000	151.707	.640	.899
P03	52.5000	154.121	.587	.901
P04	52.6667	157.885	.408	.906
P05	52.3667	156.309	.507	.903
P06	52.8667	150.947	.623	.900
P07	52.5667	159.978	.440	.904
P08	52.3000	153.941	.614	.900
P09	52.7333	152.616	.593	.901
P10	52.4000	153.421	.653	.899
P11	52.4667	150.464	.671	.898
P12	52.3333	158.092	.570	.902
P13	52.6333	152.033	.653	.899
P14	52.5333	157.637	.424	.905
P15	52.1667	160.351	.413	.905
P16	52.4333	155.840	.592	.901
P17	52.3667	152.378	.658	.899
P18	52.3000	160.562	.359	.907
P19	52.6667	157.126	.462	.904
P20	52.3333	161.747	.401	.905

Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
NewPreetest	.228	8	.200 [*]	.856	8	.110
Posttest						
Prokrastinasi	.236	8	.200 [*]	.896	8	.264
Akademik						

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 14 Hasil Uji Paired Sample t-test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Preetest	66.5000	8	22.65896	8.01115
Posttest	24.2500	8	2.65922	.94017

Lampiran 15 Hasil Uji T

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Preetest - Posttest	42.25000	20.39433	7.21048	25.19992	59.30008	5.860	7	.001

Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan



(Konseling kelompok sesi 1)



(Konseling kelompok sesi 2)

TEGAL



(Konseling kelompok sesi 3)



(Konseling kelompok sesi 4)



(Konseling kelompok sesi 5)



(Konseling kelompok sesi 6)

Lampiran 17 Surat Keterangan Perpustakaan



**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NAHDLATUL 'ULAMA KABUPATEN TEGAL
(STKIPNU)**

SK. BAN PT Nomor 124/SK/BAN-PT/Ak.B/PT/II/2024

Kampus : Jl. Jend. A. Yani No. 21 Prokot Slawi Kode Pos 52412 Telp. (0283) 491576 E-mail : stkipnutegakab@gmail.com

SURAT KETERANGAN PERPUSTAKAAN

No. 424/Pust/STKIPNU/VII/2025

Saya Yang Bertandatangan Dibawah ini :

Nama : DIAN PURNAMASARI, S.I.Pust
Jabatan : Kepala Perpustakaan
NIPY : 1709.890722.017

Menyatakan bahwa Mahasiswa dibawah ini :

Nama : SITI KHUJATIYANI
NIM : 2101000001
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Semester : VIII (Delapan)

Telah menyelesaikan administrasi tidak ada tanggungan pinjaman buku, menyelesaikan laporan PPL, KKL dan KKN pada tahun 2024/2025, serta telah mengumpulkan di Perpustakaan Abdurrahman Wahid STKIP NU Kabupaten Tegal.

Slawi, 21 Juli 2025

Petugas Perpustakaan
Abdurrahman Wahid STKIP NU Kab. Tegal

DIAN PURNAMASARI, S.I.Pust
NIPY. 1709.890722.017

Lampiran 18 Surat Keterangan Turnitin



**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NAHDLATUL 'ULAMA KABUPATEN TEGAL
(STKIPNU)**

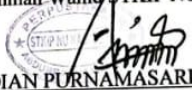
SK. BAN PT Nomor 124/SK/BAN-PT/Ak.B/PT/II/2024
Kampus : Jl. Jend. A. Yani No. 21 Pracot Slawi Kode Pos 52412 Telp. (0283) 491576 E-mail : stkipnutegakab@gmail.com

SURAT KETERANGAN TURNITIN
No. 425/Pust/Turnitin/STKIPNU/VII/2025

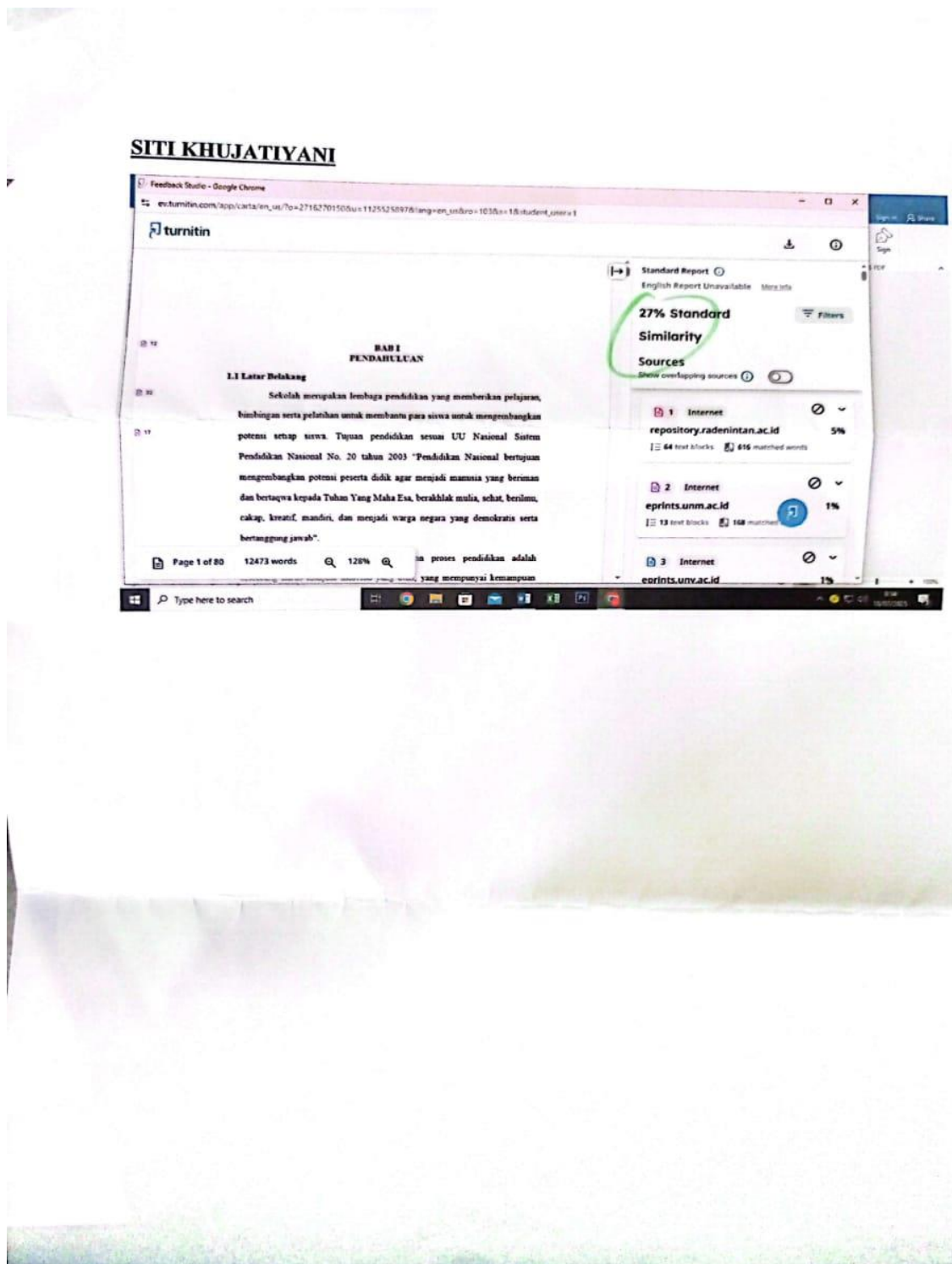
Sehubungan dengan kewajiban Tes Turniti dengan maksimal 30% sebagai salah satu kelengkapan persyaratan administrasi bagi mahasiswa tingkat akhir, dengan ini unit sistem Informasi dan Jurnal menerangkan bahwa :

Nama : SITI KHUJATIYANI
NIM : 2101000001
Prodi : Bimbingan dan Knseling
Semester : VIII (Delapan)
Tanggal Cek Turniti : 18 Juli 2025
Status : Lulus dengan Prosentasi 27%

Surat ini dibuat berdasarkan keadaan yang sebenar-benarnya, dan hasilnya terlampirkan. Demikian surat ini untuk bisa dipergunakan sebagaimana mestinya.

Slawi, 21 Juli 2025
Petugas Perpustakaan
Abdurrahman Wahid STKIP NU Kab. Tegal

DIAN PURNAMASARI, S.I.Pust
NIPY. 1709.890722.017

Lampiran 19 Hasil Turnitin



Lampiran 20 Surat Selesai Revisi**SURAT PERNYATAAN SELESAI REVISI**

Nama : Siti Khujatiyani
NIM : 2101000001
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tanggal Sidang : Jum'at, 1 Agustus 2025

Menegaskan bahwa mahasiswa tersebut telah menyelesaikan Revisi Skripsi.
Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

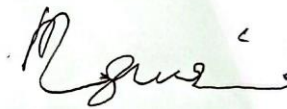
Tegal, 1 Agustus 2025

Penguji I



Jati Rinakri Atmaja, M.Pd
NIDN. 0607049102

Penguji II



Dr. Muslikh, M.Si
NIDN. 21117026501

STKIPNU
TEGAL

RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap penulis adalah Siti Khujatiyani, dilahirkan di Tegal, tepatnya di Desa Sumingkir, Kecamatan Kedungbanteng, Kabupaten Tegal, pada tanggal 20 Juni 2004. Penulis merupakan anak ketiga dari pasangan Bapak Cipto Syaiful Aminin dan Ibu Muslimah. Penulis memulai pendidikan dasarnya di SDN Sumingkir 01 tahun 2009 dan lulus pada tahun 2015. Kemudian melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP NU Hasyim As'ari Tarub dari tahun 2015 hingga 2018. Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikan menengah atas di SMA NU Hasyim Asy'ari Tarub dan lulus pada tahun 2021. Pada tahun yang sama, penulis melanjutkan pendidikan tinggi di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nahdlatul Ulama (STKIP NU) Kabupaten Tegal, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan berhasil menyelesaikannya pada tahun 2025. Dengan rahmat Allah Swt. serta doa dan dukungan dari kedua orang tua, keluarga, sahabat, dan rekan seperjuangan, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Takhassus 99 Nurul Falah Pangkah Tahun Pelajaran 2024/2025.”