

Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 9 Makassar

Implementation Of Self Management Techniques To Reduce Academic Procrastination Of Students In SMA Negeri 9 Makassar

Saffi Triani¹, Muhammad Anas², Nur Fadhilah Umar³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: saffitrianihy13@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menelaah pengaruh penerapan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik di SMAN 9 MAKASSAR. Adapun masalah dalam penelitian ini yaitu: (1) Bagaimana gambaran tingkat prokrastinasi akademik subjek CS dan MD di SMAN 9 Makassar? (2) Bagaimana pelaksanaan teknik *Self Management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik subjek CS dan MD di SMAN 9 Makassar? (3) Apakah penerapan teknik *Self Management* ini dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik subjek CS dan MD?. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian (SSR) dengan desain A-B-A. Adapun subjek penelitian ini adalah dua orang siswa kelas XI IIS 3 SMAN 9 Makassar yang mengalami prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *Self-Management* berada pada kategori tinggi (2) Pelaksanaan teknik *Self-Management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada subjek CS dan MD di SMAN 9 Makassar dilaksanakan sebanyak 4 tahap dan selama penelitian siswa menunjukkan partisipasi yang baik (3) Penerapan teknik *Self-Management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik subjek CS dan MD.

Kata Kunci: Teknik *Self-Management*, prokrastinasi akademik

Abstract

This study examines the effect of applying Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination at SMAN 9 MAKASSAR. The problems in this study are: (1) What is the description of the level of academic procrastination of CS and MD subjects at SMAN 9 Makassar? (2) How is the implementation of Self Management technique to reduce academic procrastination of CS and MD subjects at SMAN 9 Makassar? (3) Can the application of this Self Management technique reduce the academic procrastination behavior of CS and MD subjects?. This research approach uses a quantitative approach to this type of research (SSR) with an A-B-A design. The subjects of this study were two students of class XI IIS 3 SMAN 9 Makassar who experienced academic procrastination. The results showed that: (1) The level of academic procrastination before being given treatment in the form of Self-Management techniques was in the high category (2) The implementation of the Self-Management technique to reduce academic procrastination in SMAN 9 Makassar students was carried out in 4 stages and during the study students showed participation good (3) The application of Self-Management techniques can reduce academic procrastination of CS and MD subjects.

Keywords: Self-Management Technique, academic procrastination

1. PENDAHULUAN

Seorang siswa dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah harus menanamkan rasa tanggung jawab pada diri masing-masing. Tanggung jawab siswa mengenai belajar yaitu belajar dengan giat, mengerjakan tugas, dan mentaati peraturan sekolah, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan waktu belajar yang baik. Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik menyebabkan siswa melakukan penundaan dalam tugas-tugas akademiknya, perilaku menunda tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

Ulum, 2016 (Nurhidayatullah & Erwan, 2019) menjelaskan kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik atau tugas sekolah disebut dengan prokrastinasi akademik.

Menurut Ferrari (Ghufron & Risnawita, 2012) prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja, berulang ulang dengan melakukan aktivitas di luar dari tugas. Prokrastinasi dapat terjadi disebabkan karena batas waktu pengumpulan tugas yang lumayan lama sehingga siswa memiliki rasa malas untuk mengerjakan tugas, bermain, atau bahkan mengerjakan tugas sesuai dengan mood yang sedang dirasakannya.

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Munawaroh, 2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa 17,2% pelajar SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta memiliki prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% sedang, dan 5,7% rendah. (Nitami et al., 2015) juga melakukan penelitian tentang prokrastinasi akademik dan menemukan bahwa rata-rata prokrastinasi di SMP Negeri 25 Padang, yaitu kategori sangat tinggi sebesar 0%, 9% pada kategori tinggi, 43% pada kategori sedang, 45% pada kategori rendah dan 3% pada kategori sangat rendah.

Berdasarkan survey awal pada tanggal 21 Oktober 2021 peneliti melakukan penyebaran angket tentang perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII.MIA 2 dan XI. IIS 3 didapatkan 7 orang siswa dengan kategori perilaku prokrastinasi akademik rendah yaitu (17%), 25 orang siswa dengan kategori perilaku prokrastinasi akademik sedang (62%) dan 8 orang siswa dengan kategori perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi (20%). Setelah itu peneliti melakukan wawancara dengan 2 siswa yang termasuk dalam kategori tinggi memiliki perilaku prokrastinasi akademik berdasarkan dari angket yang telah dibagikan, yaitu siswa yang berinisial (CS) dan (MD).

Hasil wawancara dengan siswa yang berinisial (CS) dia sering menunda tugas dengan menumpuk semua tugasnya lalu akan dikerjakan saat

mendekati batas waktu pengumpulan, hingga seringkali terlambat untuk mengumpulkan, siswa CS teridentifikasi mengalami prokrastinasi tinggi di mata pelajaran bahasa indonesia karena ia kurang suka hal-hal yang bersangkutan dengan mengarang, namun berbeda jika mata pelajaran matematika ia cenderung tidak menunda karena ia memang menyukai kegiatan menghitung. Sedangkan hasil wawancara dengan siswa inisial (MD) ia merasa kesulitan dalam manajemen dirinya dalam mengerjakan tugas apalagi terhadap tugas yang tidak memiliki batas waktu dalam pengumpulan sehingga ia malas untuk mengerjakannya, terkadang ia menunda tugas hingga mengerjakan di akhir deadline, bahkan tak jarang telat mengumpulkan tugasnya. ia merasa waktu yang diberikan untuk mengerjakan tugas tidaklah cukup sehingga sering kali menyalin tugas teman di pagi hari saat jadwal mata pelajaran tersebut. Menurutnya juga mengerjakan tugas itu membosankan sehingga ia lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan seperti bermain game, menonton film, dan sebagainya.

Maka dari itu perlunya kesadaran diri dalam mengontrol perilaku prokrastinasi ini sehingga siswa mampu mencapai hasil belajar yang lebih baik. Salah satu cara yang dapat digunakan yaitu dengan melakukan *Self-Management*. Teknik *self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku *maladaptif menjadi adaptif*, dimana tingkah laku maladaptif yaitu kebiasaan menunda-nunda waktu akan dihilangkan dengan cara memperkuat tingkah laku baru yang lebih adaptif yaitu rajin masuk sekolah dan mengerjakan tugasnya.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Brown dan Holzman (Ghufron, 2003) bahwa prokrastinasi adalah seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera memulai suatu pekerjaan, menghadapi pekerjaan atau tugas. Rothblum (Kim & Seo, 2015) prokrastinasi akademik mengacu kepada keterlambatan perilaku dan tekanan psikologis yang menjadi salah satu perilaku yang termasuk buruk dimana saat seseorang harus mempertimbangkan besarnya hubungan penundaan dengan konsekuensi psikologis yang diasumsikan sebagai ketidaknyamanan emosional, rasa bersalah, depresi, kecemasan atau stres.

Tuckman (Reza, 2015) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan atau menghindari mengerjakan atau menyelesaikan

tugas. Sejalan dengan itu Solomon dan Rothblum (Khairat et al., 2017) mengatakan prokrastinasi adalah kecenderungan individu dalam merespon tugas sekolah yang dihadapi dengan mengulur-ulur waktu untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja secara sengaja untuk melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

Berdasarkan pengertian di atas, maka peneliti menyimpulkan pengertian prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu bisa dikatakan sebagai *procrastinator*.

2.2 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dkk (Rahayu, 2020) mengatakan prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya. Indikator prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi empat kelompok yaitu:

a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan penundaan menyadari tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi siswa cenderung menunda-nunda untuk mengerjakannya sampai tuntas.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Siswa yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu

sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Siswa cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dirancang oleh dirinya sendiri. Seseorang biasanya merencanakan waktu untuk mengerjakan tugas, akan tetapi pada saat waktunya tiba siswa tidak juga melakukan sesuai dengan yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator cenderung dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan untuk dirinya seperti membaca (koran, majalah atau buku cerita lainnya), menonton, mengobrol, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga banyak menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

2.3 Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik

Menurut Noran (Kohar, 2017) mengungkapkan beberapa penyebab terjadinya penundaan. Ia membedakannya menjadi 3 faktor, yaitu: 1) manajemen waktu, seseorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan bahwa dia tidak mampu mengelola waktu dengan bijak; 2) ketidakmampuan untuk berkonsentrasi. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh distorsi pada lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas di tempat tidur; 3) faktor ketiga untuk menunda-nunda adalah ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan; 4) kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki merupakan alasan lain untuk menunda-nunda.

2.4 Pengertian *Self management*

Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teraupetik (Corey, 2009: 519). Sedangkan (Gantina, 2011: 180) mengemukakan *Self management* (pengelolaan diri) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.

Pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut Komalasari dkk (Abdilah, 2020: 36).

Self-management adalah strategi yang melibatkan peran aktif konseli dalam proses konseling. Konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri menggunakan suatu teknik maupun kombinasi teknik. Definisi tersebut sejalan dengan definisi Cormier & Cormier, (Nursalim, 2014: 150) yaitu "*self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi".

Melihat dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri, memotivasi diri, berusaha memperoleh apa yang ingin dicapai individu tersebut, serta dapat mengembangkan dirinya agar lebih baik atau kemampuan individu mengatur perilakunya sendiri dengan merubah perilaku yang *maladaptive* menjadi perilaku yang *adaptive*.

2.5 Tujuan *Self management*

Tujuan teknik *self management* adalah untuk memberdayakan klien untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik, dalam hal ini seperti hal-hal yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik siswa sehingga prestasi belajar mengalami peningkatan hal-hal yang baik dan benar. (Ratna, 2013: 59) Tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaan diri (*self management*).

2.6 Manfaat *Self management*

Menurut Ratna (Puspitarini, 2016) manfaat dari teknik *self management*, diantaranya meliputi:

- a. Membantu individu untuk dapat mengelola diri, baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas kontrol dari orang lain
- c. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu, maka akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama
- d. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri.

2.7 Tahapan Teknik *Self management*

Menurut Gunarsa, 1996 (Budiman & S., 2013) Teknik konseling *self-management* mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi:

a. pemantauan diri (*self-monitoring*)

Merupakan proses konseli mengamati dan merekam segala sesuatu tentang dirinya dalam interaksinya dengan lingkungan. Pemantauan diri bermanfaat untuk penilaian masalah karena data observasi sering digunakan untuk menguji atau memodifikasi laporan verbal konseli tentang perilaku bermasalah.

b. perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*)

Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli membuat perencanaan mengenai perubahan tingkah laku yang diinginkan.

c. penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*)

Kontrol stimulus menekankan penataan ulang atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat spesifik (*guess*) atau anteseden untuk respons yang tepat. Seperti yang dijelaskan dalam model perilaku ABC (*anteseden, Behavior, consequence*), perilaku biasanya dipandu oleh sesuatu yang mendahuluinya (*antesedent.*) dan dipertahankan oleh peristiwa positif atau negatif yang mengikutinya (*konsekuensi consequence*). Anteseden atau konsekuensi sering internal atau eksternal, misalnya, anteseden sering situasi, emosi, kognisi, atau instruksi terselubung atau terbuka.

d. *reinforcement* yang positif (*self-reward*)

Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh

konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. (Pandang & Anas, 2019: 92) menyatakan peneliti SSR berusaha untuk menentukan apakah suatu intervensi berdampak pada perilaku peserta dengan mengamati individu tersebut dalam periode waktu yang lama dan mencatat perilaku tersebut sebelum dan sesudah intervensi dengan menerapkan teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi siswa dalam belajar.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain A – B – A. Desain A-B-A merupakan salah satu pengembangan dari desain A – B, desain A-B-A telah menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat, prosedur dasar dalam desain A-B-A yaitu, mula-mula target behavior diukur secara kontinyu pada kondisi baseline (A1) dengan periode waktu tertentu kemudian pada kondisi intervensi (B), setelah diberikan pengukuran pada kondisi intervensi (B) pengukuran pada baseline kedua diberikan (A2) hal dimaksudkan sebagai *control* untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

3.3 Definisi Operasional

- a. Prokrastinasi Akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara

berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu bisa dikatakan sebagai *procrastinator*.

- b. *Self-management* adalah sebuah teknik dimana individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran dan mampu mengontrol perilaku tersebut. Adapun tahap-tahap dalam penerapan teknik *self-management* yaitu : (a) *self monitoring*, (b) *self contracting*, (c) *stimulus control*, (d) *self evaluation* (e) *reinforcement* yang positif (*self-reward*).

3.4 Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan, penentuan subyek penelitian merupakan hasil analisis data melalui observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Dari hasil analisis data ditetapkan subyek penelitian dilakukan pada siswa di SMA Negeri 9 Makassar yang teridentifikasi mengalami perilaku prokrastinasi akademik dengan jumlah dua subjek penelitian yaitu siswa CS dan MD.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

- a. Observasi

Teknik observasi yang dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian serta berbagai reaksi-reaksi dan peristiwa siswa selama pemberian teknik *Self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Makassar. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi dan perhatian siswa selama proses konseling serta bentuk perilaku prokrastinasinya yang dilakukan dengan cara memberikan tanda ceklis (√) ketika siswa melakukan perilaku prokrastinasi yang pada penelitian ini dibantu oleh guru mata pelajaran dan kerabat dekat subjek.

- b. Wawancara

Teknik wawancara dilakukan oleh peneliti untuk memperkuat dalam menemukan permasalahan awal dan untuk mengetahui hal-hal dari responden secara lebih detail. Wawancara tersebut berisikan sebuah pertanyaan-pertanyaan mengenai prokrastinasi akademik atau perilaku menunda yang harus dijawab oleh siswa nantinya. Selain itu wawancara juga dilakukan dengan guru mata

pelajaran yang sering responden (konseli) tidak mengerjakan tugasnya dengan baik dan tepat waktu, serta wawancara dengan guru BK untuk mendapatkan informasi tambahan tentang siswa (i) (konseli) yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

Proses wawancara yang dilakukan memiliki tujuan untuk menjalin hubungan secara terbuka, akrab, intensif, dan empati kepada antara guru, wali kelas, dan juga konseli sehingga dapat diperoleh informasi yang akurat mengenai permasalahan yang dialami oleh konseli.

3.6 Bahan Perlakuan

Bahan perlakuan juga merupakan bagian terpenting dari prosedur pengumpulan data. Adapun bahan perlakuan berupa skenario pendekatan *Self- Management*, kegiatan ini terbagi dalam penentuan subject penelitian, pengukuran secara kontinyu (A), perlakuan berupa pendekatan *Self-Management* (B) dan pengukuran pada baseline kedua (A2). Pada pelaksanaan teknik *self-management* konseli akan melihat perubahan perilaku dengan memperhatikan frekuensi, durasi, dan intensitas perilaku yang ingin di ubah. Sehingga nantinya perilaku *maladaptife* akan dirubah menjadi perilaku *adaptife*.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data deskriptif dan analisis data visual yang terdiri atas 2 yaitu Analisis dalam kondisi Analisis perubahan dalam kondisi dan antar kondisi.

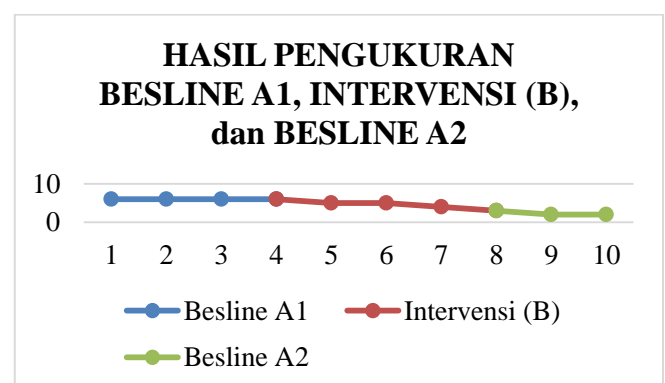
4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Dibawah ini merupakan data subjek CS dan MD dari 3 kondisi yaitu sebelum diberi perlakuan atau *baseline* (A1), kondisi saat diberi *intervensi* (B), dan kondisin setelah diberi perlakuan atau *baseline* (A2).

Tabel 1. Data Rangkuman Hasil Analisis Antar Kondisi Subjek CS

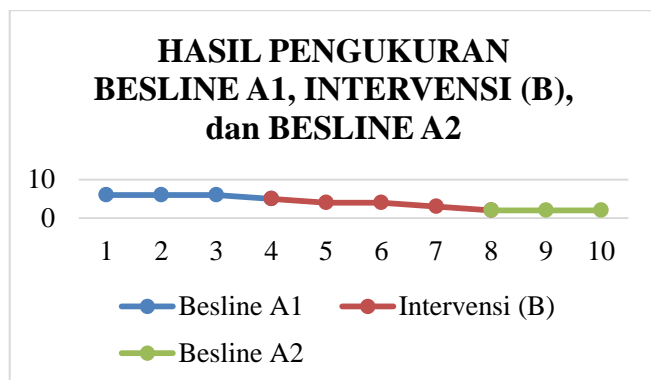
SESI	SKOR MAKSIMAL	SKOR AL	NILAI
<i>Besline A1</i>			
1	8	6	75
2	8	6	75
3	8	6	75
<i>Besline (B) Intervensi</i>			
4	8	6	75
5	8	5	62.5
6	8	5	62.5
7	8	4	50
<i>Besline A2</i>			
8	8	3	37,5
9	8	2	25
10	8	2	25



Gambar 1. Rangkuman Analisis kondisi Hasil Pengukuran Tingkat Prokrastinasi Akademik Subjek CS

Tabel 2. Rangkuman Hasil Analisis Antar Kondisi Tingkat Perilaku Prokrastinasi Akademik Subjek MD

SESI	SKOR MAKSIMAL	SKOR MD	NILAI
<i>Besline A1</i>			
1	8	6	75
2	8	6	75
3	8	6	75
<i>Besline (B) Intervensi</i>			
4	8	5	62.5
5	8	4	50
6	8	4	50
7	8	3	37.5
<i>Besline A2</i>			
8	8	2	25
9	8	2	25
10	8	2	25



Gambar 2. Rangkuman Hasil Analisis Pengukuran Tingkat Perilaku Prokrastinasi Akademik Subjek MD

Dari grafik diatas, dapat dilihat pergerakan data penurunan perilaku prokrastinasi siswa subjek CS dan MD pada tiga kondisi yang mana grafik pada kondisi setelah diberikan menurun dibandingkan kondisi sebelum diberikan perlakuan. Untuk lebih

jelasnya, dibawah ini disajikan rangkuman analisis visual dalam kondisi datapada tabel dan grafik diatas:

4.2 Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan terhadap konseli yang mengalami tingkat perilaku prokrastinasi yang tinggi (menunda pengumpulan tugas) di SMA Negeri 9 Makassar berjumlah dua orang siswa inisial CS dan MD, pada tanggal 05 November sampai 06 Desember 2021. Penelitian ini menggunakan teknik *self management* sebagai *intervensi* yang diberikan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi siswa. Penelitian ini dilakukan selama 10 kondisi yaitu tiga sesi *baseline* sebelum diberikan intervensi (A1), 4 sesi diberikan intervensi (B), dan 3 sesi setelah tidak lagi diberi intervensi (A2).

a. Gambaran tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa

1) Subjek CS

Siswa yang berinisial (CS) dia sering menunda tugas dengan menumpuk semua tugasnya lalu akan dikerjakan saat mendekati batas waktu pengumpulan, hingga seringkali terlambat untuk mengumpulkan tugasnya 3-4 kali seminggu pada mata pelajaran Biologi dan Bahasa Indonesia, siswa CS teridentifikasi mengalami prokrastinasi tinggi di mata pelajaran bahasa indonesia karena ia kurang suka hal-hal yang bersangkutan dengan kegiatan mengarang, namun berbeda jika mata pelajaran matematika ia cenderung tidak menunda karena ia memang menyukai kegiatan menghitung. Lebih lanjut ia merasa kesulitan dalam membagi waktu antara untuk belajar dan mengerjakan tugas dengan waktu untuk aktivitas lain, ia juga merasa banyak melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti bermain bola, nongkrong dibanding mengerjakan tugasnya.

2) Subjek MD

Siswa inisial (MD) teridentifikasi mengalami prokrastinasi tinggi ditandai dengan gejala merasa kesulitan dalam manajemen dirinya dalam mengerjakan tugas apalagi terhadap tugas yang tidak memiliki batas waktu dalam pengumpulan sehingga ia malas untuk mengerjakannya seperti halnya di mata pelajaran Biologi, terkadang ia menunda tugas hingga mengerjakan di akhir *deadline* sehingga seringkali mengali keterlambatan dalam mengumpulkan tugas 1-2 hari dai batas waktu yag ditentukan. Ia mengatakan bahwa alasan kenapa sering malas mengerjakan tugas

salah satunya yaitu karena terlalu banyak tugas di setiap mata pelajarannya dan ia merasa waktu yang diberikan untuk mengerjakan tugas tidaklah cukup sehingga sering kali menyalin tugas teman di pagi hari saat jadwal mata pelajaran tersebut. Menurutnya juga mengerjakan tugas itu membosankan sehingga ia lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan seperti bermain game, menonton film, dan sebagainya.

b. Gambaran pelaksanaan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik

Penerapan teknik *self-management* yang diberikan kepada siswa berlangsung selama 4 kali pertemuan. Adapun hasil dari rincian kegiatannya adalah sebagai berikut:

- 1) Sesi Pertama : Perkenalan dan rasionalisasi kegiatan serta identifikasi masalah melalui analisis ABC, monitoring diri, menentukan data awal yang ingin diubah

Kegiatan ini berlangsung pada hari Jumat 06 November 2021 di ruang kelas XI IIS 3. Peneliti memulai sesi ini dengan perkenalan nama dan menanyakan kabar untuk membangun hubungan baik (raport) dengan konseli, selanjutnya peneliti dan subjek melakukan kontrak waktu, yaitu berapa lama yang akan digunakan dalam proses konseling pada sesi ini. Setelah menentukan lama waktu yang akan digunakan, selanjutnya peneliti membantuh konseli (siswa) untuk mengidentifikasi masalah yang dialami dengan analisis ABC melalui pemberian lembar kerja pertama dan kedua (LKPD 1& 2) kepada subjek, lembar kerja pertama digunakan untuk mengetahui seberapa sering masalah prokrastinasi akademik itu dilakukan konseli. Pada teknik *self-management* akan berfokus kepada pengelolaan diri konseli. Setelah konseli mendeskripsikan masalah tersebut, konseli diminta untuk mengisi lembar kerja kedua dengan menuliskan penyebab dari perilaku prokrastinasi akademik yang ia alami, serta menentukan target perilaku yang ingin ia capai, hal ini untuk mempermudah subjek menentukan tujuan yang ingin ia capai nantinya. Setelah itu konseli diminta untuk membacakan target perilaku yang ingin ia capai.

Subjek diberikan tugas rumah berupa lembar *monitoring* diri yang akan ia kerjakan kemudian akan dikumpulkan setiap pertemuan. Dengan tujuan agar dapat mengetahui apakah disetiap pertemuan subjek mengalami perubahan perilaku prokrastinasi atau sebaliknya.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah subjek CS dan MD mengalami masalah prokrastinasi akademik yang ditandai dengan gejala terlambat mengerjakan tugas, mengumpulkan tugas lalu dikerja saat H-1 batas waktu pengumpulan, lebih memilih melakukan kegiatan lain daripada mengerjakan tugas, tidak tepat waktu mengumpulkan tugas, serta menyalin tugas teman. Hal tersebut diperoleh dari hasil observasi yang dibantu oleh guru mata pelajaran Biologi dan Bahasa Indonesia, orang tua dan teman subjek.

Sebelum peneliti menutup sesi pertama ini, selain lembar *monitoring* diri yang harus diisi subjek, peneliti juga memberikan tugas berupa jurnal kegiatan sehari-hari yang akan diisi oleh subjek mulai bangun tidur sampai tidur. Setelah itu peneliti dan subjek menetapkan waktu untuk pertemuan selanjutnya.

Adapun hasil observasi terkait keaktifan subjek CS dan MD pada sesi ini diperoleh data sebagai berikut: pada subjek CS datang tidak tepat waktu, belum memahami strategi yang sesuai untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang dialami, namun pada sesi pertama subjek CS memperhatikan penjelasan oleh konselor, mengisi lembar kerja yang di berikan serta menanyakan hal yang belum di pahami dari pelaksanaan teknik *self-management*. Selanjutnya pada subjek MD terlihat belum memahami tahapan pelaksanaan teknik dengan baik dan tidak menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya, hal ini terlihat saat pelaksanaan sesi ke dua dimana subjek MD belum mampu melaksanakan tahapan sesuai dengan prosedur yang ada namun subjek MD datang tepat waktu, memperhatikan penjelasan teknik serta mengisi lembar kerja yang diberikan.

- 2) Sesi Kedua : *Self-Contracting*

Kegiatan ini dilakukan pada hari Senin, 15 November 2021 di Gasebo SMAN 9 Makassar. Peneliti memulai tahap ini dengan menyambut hangat konseli dan menanyakan kabar untuk membangun hubungan baik (raport) dengan konseli. Kemudian pada tahap ini subjek CS dan MD diminta membuat kontrak perilaku untuk dirinya sendiri. Kontrak perjanjian dengan diri sendiri yang merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang digunakan, dengan beberapa langkah : 1) Subjek membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang diinginkan, 2) Subjek bekerjasama dengan teman dan keluarga untuk program pengelolaan dirinya, 3) Subjek akan menanggung resiko atau hukuman yang ia tetapkan sendiri pada program pengelolaan diri (*self-*

management) yang dilakukannya. 4) Subjek menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani program *self-management*.

Setelah subjek menuliskan kontrak perilaku tersebut, subjek diminta untuk membacakan isi dari kontrak perilaku yang telah ia buat. Kemudian setelah itu subjek CS dan MD menandatangani sebagai bentuk keseriusan atau kesepakatan dalam menjalankan program teknik *self-management*.

Sebelum peneliti menutup pertemuan ini, subjek diminta untuk mengumpulkan *homework* (tugas rumah) yang diberikan pada pertemuan sebelumnya yaitu lembar *monitoring* diri dan jurnal kegiatan sehari-hari. Setelah peneliti memeriksanya, terlihat subjek tersebut masih mengalami kesulitan untuk mengelola perilaku prokrastinasi akademik, ia masih menunda mengerjakan tugas mata pembelajaran, lebih memilih melakukan kegiatan lain yaitu bermain takrow dan basket daripada mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, namun ia sudah tidak menyalin tugas temannya, dan mengerjakan tugasnya sendiri tetapi subjek masih mengumpulkan tugas melebihi batas waktu yang telah ditentukan. Sedangkan pada subjek MD ia juga sudah tidak menyalin tugas temannya dan lebih memilih mengerjakan tugas daripada melakukan kegiatan lain, tetapi seperti halnya subjek CS, subjek MD juga masih mengumpulkan tugas tidak tepat waktu.

Hasil dari pertemuan ini adalah pada subjek CS memiliki gejala prokrastinasi akademik yaitu masih sering terlambat mengumpulkan tugas pembelajaran, sebanyak 3 kali dalam seminggu. Hasil ini diperoleh dari observasi langsung yaitu terlambat mengumpulkan tugas (melebihi batas waktu pengumpulan tugas yang telah ditentukan) yaitu 1-2 hari dari batas waktu yang telah ditentukan, masih sering menggunakan waktu luangnya melakukan kegiatan lain (bermain takrow dan latihan basket) daripada mengerjakan tugasnya. Sementara pada subjek MD memiliki gejala masih sering terlambat mengumpulkan tugas sebanyak 2-3 kali dalam seminggu, serta tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran, lebih memilih bermain HP atau menonton drakor daripada menyelesaikan tugasnya. Hasil ini diperoleh dari observasi langsung dan dibantu oleh guru bidang studi.

Adapun hasil observasi terkait keaktifan subjek CS dan MD pada sesi ini diperoleh data sebagai berikut: Pada subjek CS telah memahami dan

mengikuti tahapan pelaksanaan teknik *self-management* dengan baik terlihat dari perubahan perilaku yang terjadi, kemudian pada subjek MD dari hasil observasi masih belum menemukan strategi yang sesuai hingga perlu dilakukan revisi terkait strategi yang direncanakannya, namun telah datang tepat waktu saat pelaksanaan teknik dan mengerjakan lembar kerja yang diberikan dengan baik.

3) Sesi Ketiga : *Self-Control*

Kegiatan ini dilakukan pada hari Senin, 26 November 2021 di ruang kelas XI IIS 3. Peneliti membuka kegiatan dengan memberi salam dan menanyakan kabar terhadap konseli. Setelah itu subjek diminta mengumpulkan *homework* yang berupa Lembar *Monitoring* dan Jurnal kegiatan sehari-hari yang telah ia kerjakan, kemudian subjek diminta menceritakan hambatan-hambatan yang mereka alami selama menjalankan program *self-management*. Subjek diminta untuk membandingkan lembar *monitoring* dan jurnal kegiatan sehari-hari yang mereka kerjakan sebagai tugas rumah pada pertemuan pertama dan kedua, hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan dari prokrastinasi akademiknya atau sebaliknya. Setelah subjek mengontrol dirinya melalui lembar *monitoring* dan jurnal kegiatan yang mereka kerjakan selama di rumah, peneliti memberikan motivasi dan pujian terhadap subjek atas apa yang telah dicapai. Hasil dari pertemuan ini pada subjek CS memiliki gejala prokrastinasi akademik tinggi yaitu masih terlambat mengumpulkan tugas, sebanyak 1- 2 kali dalam seminggu. Hasil ini diperoleh dari observasi langsung dan observasi oleh guru bidang studi, serta lembar *monitoring* yang diisi oleh subjek. Masih tidak mengumpulkan tugas, menunda mengerjakan tugas. Sementara pada subjek MD masih sering terlambat mengumpulkan tugas mata pelajaran sebanyak 1 kali dalam seminggu. Hasil ini diperoleh dari observasi langsung dan observasi oleh guru bidang studi.

Adapun hasil observasi terkait keaktifan subjek CS dan MD pada sesi ini diperoleh data sebagai berikut: Pada subjek CS sesi ini datang terlambat tidak sesuai jadwal yang telah disepakati sebelumnya, namun melaksanakan kegiatan pada pertemuan dengan baik. Subjek MD datang tepat waktu, mengerjakan setiap tahapan kegiatan dengan baik dan telah menemukan strategi yang dianggap sesuai, terlihat dari hasil *monitoring* diri dan observasi dimana perilaku prokrastinasi akademik menurun dari sebelumnya.

4) Sesi keempat : *Evaluation Dan Self-Reward*

Kegiatan ini berlangsung pada hari Senin, 03 Desember 2021 di Ruang Kelas XI IIS 3. Peneliti membuka kegiatan dengan memberi salam dan menanyakan kabar subjek. Setelah itu subjek diminta untuk membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target perilaku yang telah dibuat. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan defenisi program. Setelah itu, subjek menceritakan prosesnya selama menjalankan program *self-management*, menceritakan hambatan-hambatan yang mereka alami. Setelah target perilakunya tercapai, subjek diberikan *reward* sesuai kesepakatan pada kontrak perilaku yang telah dibuat. Peneliti memberikan motivasi agar subjek tetap mempertahankan perilaku yang telah ia capai. Kemudian peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih atas kerjasama yang baik selama menjalankan kegiatan ini. Hasil dari pertemuan ini pada subjek CS memiliki gejala prokrastinasi akademik yaitu masih terlambat mengumpulkan tugas mata pembelajara, namun mulai berangsur lebih membaik dari sebelumnya kurang lebih 1 kali dalam seminggu. Hasil ini diperoleh dari observasi langsung dan observasi oleh guru bidang studi, serta lembar *monitoring* yang diisi oleh subjek.. Sementara pada subjek MD memiliki gejala beberapa kali mendunda tugasnya namun ia sudah mampu mengumpulkan tugas tepat waktu, mengurangi kegiatan yang tidak berhubungan dengan tugas atau sekolah. Hasil ini diperoleh dari observasi langsung dan observasi oleh guru bidang studi. Pada tahap ini subjek CS dan MD telah mengalami penurunan perilaku prokrastinasi yaitu lebih memilih mengerjakan tugas daripada melakukan kegiatan lain sehingga subjek dapat mengumpulkan tugasnya tepat waktu, dan tidak menyalin tugas temannya, serta tidak acuh tak acuh serta malas mengerjakan tugasnya.

Adapun hasil observasi terkait keaktifan subjek CS dan MD pada sesi ini diperoleh data sebagai berikut: Pada sesi ini baik terhadap subjek CS maupun MD telah mengikuti tahapan pelaksanan teknik dengan baik dan memahami setiap tahapan pelaksanaan teknik *self-management*.

c. Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik

Adapun hasil dari penerapan teknik *self-management*, di peroleh perubahan perilaku yang dapat dilihat dari hasil observasi. Sebelum di laksanakan teknik *self-management* skor awal prokrastinasi akademik subjek CS dan MD yaitu 6 dan 6, namun

setelah di laksanakan teknik *self management* skor prokrastinasi akademik CS dan MD berkurang hingga memperoleh skor 2. Penurunan perilaku prokrastinasi akademik terjadi disebabkan subjek CS dan MD mengikuti seluruh tahapan kegiatan teknik *self-management* dengan maksimal dan partisipasi yang baik. Hal tersebut sesuai dengan hakikat manusia dalam pendekatan *behavior* menurut Saerozi (Handoko A., 2013) bahwa manusia bersifat dinamis yaitu dapat di bentuk dari hasil pengalaman dan proses belajar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada pembahasan penelitian berikut ini :

1) Subjek CS

Prokrastinasi yang dialami oleh subjek dengan inisial CS dapat ditandai dengan gejala perilaku CS yang sering menunda-nunda atau tidak mengerjakan tugas, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, lebih memilih melakukan kegiatan lain daripada menyelesaikan tugas, menyalin tugas teman. Penelitian ini menggunakan penerapan teknik *self-management* yang didalamnya ada lima tahap yang dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, diantaranya identifikasi masalah dengan Monitoring diri (*Self-Monitoring*), *Self-Contracting*, *Self-Control*, Evaluasi dan *Self-Reward*.

Penelitian ini dilakukan dengan *single subject research* melalui desain A-B-A dengan prosedur pada baseline A1. Mula-mula pengukuran prokrastinasi akademik dilakukan sebanyak tiga kali pada baseline A1 untuk melihat konsistensi perilaku, kemudian pada kondisi baseline B kembali dilakukan pengukuran sebanyak empat kali dengan adanya intervensi. Setelah itu, peneliti kembali melakukan pengukuran sebanyak tiga kali pada kondisi A2, hal ini dimaksudkan sebagai fase *control* intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Pada kondisi baseline A1 peneliti melakukan observasi terhadap subjek dalam penelitian ini, peneliti menemukan tingkat prokrastinasi akademik tersebut berada pada kategori tinggi, ditandai dengan gejala malas untuk mengerjakan tugas, kecenderungan untuk menunda memulai mengerjakan tugas hingg mendekati batas waktu pengumpulan, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, lebih memilih melakukan kegiatan lain daripada menyelesaikan tugas, menyalin tugas teman,. Gejala prokrastinasi yang peneliti sebutkan di atas pada kategori tinggi, dan ini terjadi pada tiga kali pengukuran perilaku prokrastinasi dengan pedoman observasi.

Gejala prokrastinasi yang muncul ini, sesuai dengan dasar teori yang peneliti kemukakan pada bab sebelumnya, seperti yang dikemukakan oleh Scouwenberg (Kohar, 2017: 10) aspek – aspek prokrastinasi dibagi menjadi empat aspek yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Gejala yang peneliti dapatkan pada subjek dengan inisial CS merupakan benar-benar gejala prokrastinasi yang harus kita tangani agar gejala tersebut tidak berlanjut dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari kedepan nantinya.

Maka dari itu, subjek tersebut sudah layak pada tahap selanjutnya yaitu tahap intervensi (baseline B). Pada tahap ini, peneliti melakukan pengukuran sebanyak 4 kali. Pada tahap pertama konselor berusaha untuk membangun rapport dengan konseli kemudian dilanjut

kan dengan melakukan monitoring diri dengan mengarahkan untuk mengisi LKPD pertama agar konseli dapat mengetahui perilaku yang tidak tepat. Pemicu prokrastinasi tinggi yang ada pada diri konseli, dan dampak yang terjadi akibat prokrastinasi tinggi bagi konseli dalam kehidupan kedepannya.

Pada tahap kedua, konseli mengisi LKPD kedua dengan menyetujui kontrak perilaku. Setelah itu, konselor mengumpulkan tugas rumah yang diberikan pada konseli kemudian melihat perubahan yang terjadi selama tugas tersebut dilaksanakan dan melakukan revisi atau penyesuaian apabila masih belum ada perubahan. Kemudian, konselor melakukan evaluasi pada revisi yang dilakukan konseli, setelah itu memberikan *reward* kepada konseli apabila perilaku konseli yang diubah menetap.

Hasil dari penelitian yang dilaksanakan di SMAN 9 Makassar pada subjek yang berinisial CS yang mengalami prokrastinasi tinggi ketika diberikan teknik *self-management* mengalami peningkatan yang positif. Peningkatan yang terjadi pada subjek CS dapat dilihat dari grafik A-B, itu dikarenakan dalam teknik yang digunakan yaitu *self-management* merupakan teknik yang membantu subjek untuk mengubah perilaku yang tidak tepat yaitu perilaku prokrastinasi untuk menghasilkan perilaku yang baru.

Penelitian yang dilaksanakan terhadap subjek CS dengan melakukan pengukuran sebanyak 4 kali pengukuran pada baseline B yang bertujuan untuk

melihat kemampuan subjek dalam memajemen diri untuk tepat waktu dalam mengumpulkan tugasnya, dengan hasil intervensi yaitu subjek dengan perilaku awal selalu menunda untuk memulai mengerjakan tugasnya, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, terlambat mengumpulkan tugas, menyalin tugas teman, lebih memilih melakukan kegiatan yang lain dibanding mengerjakan tugas. Setelah penerapan teknik *self-management* subjek CS beransur mulai memperlihatkan perubahan seperti, lebih awal dalam memulai mengerjakan tugas, tepat waktu mengumpulkan tugas, lebih mendahulukan kerja tugas daripada latihan basket dan bermain takrow.

Keefektifan teknik *self-management* tidak terlepas dari kemampuan subjek menjalankan proses konseling yang sesuai dengan prosedur. Meskipun pada sesi pertama pada baseline B tidak mengalami peningkatan dikarenakan pada tahap awal pelaksanaan teknik subjek CS belum memahami tahapan proses dan cara kerja dari teknik tersebut, namun dengan penjelasan dan arahan yang diberikan subjek CS dapat memahami dan menjalankan prosedur serta tahapan teknik *self-management* dengan baik dan hasilnya tingkat perilaku prokrastinasi menurun pada sesi selanjutnya sampai kondisi baseline A2. Pada fase baseline A2 kembali dilakukan untuk mengukur kembali perilaku prokrastinasi oleh subjek CS. Dari hasil pengukuran sebanyak tiga kali sebagai fase kontrol. Peneliti menemukan data bahwa subjek CS mampu mengurangi gejala prokrastinasi dari kategori tinggi ke kategori rendah.

2) Subjek MD

Adapun perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh subjek dengan inisial MD dapat ditandai dengan gejala perilaku MD yang malas mengerjakan tugas lebih awal, mengerjakan tugas ketika sudah mendekati batas waktu pengumpulan/*deadline*, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, lebih memilih melakukan kegiatan lain daripada menyelesaikan tugas, menyalin tugas teman.

Gejala inilah yang ditemukan oleh peneliti di lapangan sehingga peneliti mengambil permasalahan prokrastinasi akademik dalam penelitian ini. Dengan penerapan teknik *self-management* dapat memberikan pengaruh positif agar tingkat perilaku prokrastinasi akademik subjek MD mengalami penurunan. Pada saat kondisi baseline A1, peneliti melakukan observasi terhadap subjek yang dimana peneliti menemukan

tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada subjek tersebut berada pada kategori tinggi.

Peneliti melakukan pengukuran sebanyak tiga kali pada pengukuran baseline A1 dengan mendapatkan data semua berada pada kategori tinggi. Gejala yang peneliti temukan pada subjek dengan inisial MD tentu merupakan gejala perilaku prokrastinasi akademik yang sangat perlu mendapatkan penanganan guna mencegah gejala tersebut terus berlanjut dan mengganggu aktivitas subjek dalam kehidupan sehari-hari dan kehidupannya nanti. Dari data tersebut, maka subjek layak untuk lanjut pada tahap selanjutnya yaitu tahap intervensi (baseline B).

Pada tahap baseline B, peneliti melakukan pengukuran sebanyak 4 kali. Pada tahap pertama konselor berusaha untuk membangun rapport dengan konseli kemudian dilanjutkan dengan melakukan monitoring diri dengan mengisi LKPD pertama agar konseli dapat mengetahui perilaku yang tidak tepat. Pemicu perilaku prokrastinasi akademik tinggi yang ada pada diri konseli, dan dampak dari perilaku prokrastinasi akademik tinggi bagi konseli dalam kehidupan nantinya. Pada tahap kedua, konseli mengisi LKPD kedua dengan menyetujui kontrak perilaku.

Setelah itu, konselor mengumpulkan tugas rumah yang diberikan pada konseli kemudian melihat perubahan apa yang terjadi selama tugas tersebut dilaksanakan dan melakukan revisi apabila masih belum ada perubahan. Kemudian, konselor melakukan evaluasi pada revisi yang dilakukan oleh konseli, setelah itu memberikan *reward* kepada konseli apabila perilaku konseli yang diubah menetap. Penelitian yang dilaksanakan di SMAN 9 Makassar pada subjek yang berinisial MD yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik tinggi ketika diberikan teknik *self-management* mengalami peningkatan yang positif.

Peningkatan yang terjadi pada subjek MD dapat dilihat dari grafik A-B, itu dikarenakan dalam teknik yang digunakan yaitu *self-management* merupakan teknik yang membantu subjek untuk mengubah perilaku yang tidak tepat yaitu tingginya perilaku prokrastinasi akademik untuk menghasilkan perilaku yang baru. Dalam kondisi baseline B tersebut, subjek MD mengalami perilaku yang baik. Pada kondisi ini pengukuran dilakukan sebanyak empat kali untuk melihat kemampuan subjek dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Adapun perbedaan perilaku yang ditunjukkan yaitu mengerjakan tugas

yang diberikan oleh guru, tepat waktu mengumpulkan tugas, tidak menyalin tugas teman, mengurangi kegiatan yang tidak penting dan tidak berhubungan dengan sekolah. Dari pengukuran tersebut didapatkan bahwa pengukuran pada intervensi (B) mengalami peningkatan setelah intervensi.

Pada kondisi baseline A2 kembali dilakukan pengukuran oleh peneliti untuk mengukur kembali perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan sebanyak tiga kali pengukuran sebagai fase kontrol. Peneliti menemukan data bahwa subjek tersebut mampu mengurangi gejala perilaku prokrastinasi akademik dari kategori tinggi ke rendah, namun dalam pelaksanaan teknik *self-management* juga mengalami beberapa hambatan dimana subjek MD kurang memahami strategi yang cocok digunakan untuk mengurangi gejala perilaku prokrastinasi akademik sehingga harus beberapa kali mengalami revisi untuk mengetahui strategi yang cocok digunakan. Setelah mengalami beberapa kali revisi subjek MD sudah mampu menemukan cara yang sesuai sehingga pada tahapan selanjutnya subjek MD menunjukkan perilaku positif dan mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dengan menggunakan teknik *self-management* memberikan pengaruh yang positif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik subjek CS dan MD di SMAN 9 Makassar. Dengan demikian, penerapan teknik *self-management* ini dinilai efektif untuk diterapkan pada siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa penerapan konseling dengan teknik manajemen diri terbukti dapat mereduksi prokrastinasi akademik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Swara et al., 2020) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap prokrastinasi akademik di siswa kelas XI IPA SMA N 11 Semarang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap prokrastinasi akademik, penelitian yang dilakukan oleh (Meilindani, 2018) yang menyatakan teknik *self-management* dinilai efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada studi yang dilakukan pada siswa kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mulyadi et al., 2017) yang menyatakan bahwa penerapan teknik manajemen

diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Enrekang.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan analisis visual baik analisis dalam kondisi maupun analisis antar kondisi yang telah dijabarkan, pemberian perlakuan berupa teknik *self management* memiliki pengaruh terhadap pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa subjek CS dan MD. Data menunjukkan penurunan perilaku prokrastinasi dari saat sebelum diberikan intervensi dengan saat setelah intervensi dihentikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN Negeri 9 Makassar.

5. KESIMPULAN

Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Perilaku prokrastinasi akademik siswa subjek CS dan MD sebelum diberikan perlakuan (baseline A1) terbilang tinggi. Adapun skor yang didapatkan subjek CS dan MD setelah pemberian perlakuan (baseline A2) jauh lebih rendah dibandingkan sebelum pemberian perlakuan dan masuk dalam kategori perilaku prokrastinasi yang sangat rendah.
2. Pelaksanaan teknik *Self-Management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa ketika diberikan kepada subjek CS dan MD dilaksanakan sebanyak 4 tahap yakni (*Self-Monitoring*), *Self-Contracting*, *Self-Control*, Evaluasi dan *Self-Reward*. Selama pelaksanaan intervensi subjek menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi.
3. Dengan membandingkan kondisi pada saat baseline A1 dan baseline A2 pada kedua subjek, terlihat adanya penurunan pada skor perilaku prokrastinasi akademik subjek CS dan MD. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik Manajemen Diri (*self-management*) dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 9 Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

Abdilah, R. (2020). Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self- Management Untuk Menurunkan Prilaku Prokrastinasi Akademik

Peserta Didik Kelas XI IPS 1 Di SMA AL - Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020. (*Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung*), 01(01), 32–58.

Budiman, & S., N. (2013). Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*, 20–32.

Corey, & G. (2009). *Theory And Practice of Counseling And Psychotherapy*. Belmont: Thomson Brooks.

Gantina. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks.

Ghufron, M. (2003). Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. In *HSkripsi (Tidak diterbitkan)*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi, Universitas Gajah Mada.

Ghufron, & Risnawita. (2012). *Teori-teori Psikologi*. ArRuzz Media.

Khairat, U., Yaputra, Y., & Rahmi, F. (2017). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap perilaku menyontek pada siswi SMA di Pesantren X. Padang), 5(2). *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri*, 5(2).

Kim, & Seo. (2015). *The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis Personality and Individual Differences* 82. hal 26–33.

Kohar, F. Y. (2017). Hubungan Rasa Tanggung Jawab Dengan Prokrastinasi ada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Undergraduate Thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.*, 13.

Meilindani, G. (2018). Keefektifan teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa Kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri tahun pelajaran 2017/2018. *Simki-Pedagogia*, 2(6), 1–9.

Muliyadi, M., Yasdar, M., & Sulaiman, F. (2017). Penerapan Teknik Manajemen Diri Dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Stkip Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul - Jurnal Pendidikan*, 1(2), 92–103. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v1i2.43>

Munawaroh, et al. (2017). Tingkat Prokrastinasi

- Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31.
- Nitami, M., Daharnis, & Yusri. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*, 4(2), 1–12.
- Nurhidayatullah, & Erwan. (2019). Penerapan teknik self management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma negeri 12 makassar. *Educandum*, 5(1), 180–187.
- Nursalim, M. (2014). Strategi & Intervensi Konseling. In *Akademia Permata*.
- Pandang, & Anas. (2019). *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan Dan Konseling: Konsep Dasardan Aplikasinya Tahap Demi Tahap*. Badan Penerbit UNM.
- Puspitarini, C. A. (2016). Keefektifan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kesulitan Belajar Siswa Kelas Va SD Bendan Ngisor Semarang. *Doctoral Dissertation*. Semarang: Universitas Negeri Semarang).
- Rahayu, S. J. (2020). Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi. *Doctoral Dissertation*. Palembang: Sriwijaya University, 24.
- Ratna, L. 2013. (2013). *Teknik- teknik konseling*. Deepublish.
- Reza, I. F. (2015). Hubungan antara motivasi akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1).
- Swara, H. Y., . S., & Yulianti, P. D. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 3(1), 77. <https://doi.org/10.23887/ijerr.v3i1.24885>

LETTER OF ACCEPTANCE
PINISI JOURNAL OF ART, HUMANITY & SOCIAL STUDIES
ISSN 2747-2671 (online)

Publication and Conference Management Center
Pinisi Building, 8th Floor, Universitas Negeri Makassar, Makassar 90222, South Sulawesi, Indonesia



16 Desember 2021

To:

Saffi Triani

Jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Dear Saffi Triani

After the review process, we hereby inform you that your paper is **accepted for publication**.

The title of the paper:

Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (Application of Self Management Techniques to Reduce Academic Procrastination of High School Students)

Authors:

Saffi Triani, Muhammad Anas, Nur Fadhilah Umar

Thanks for you kind interest in **Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies**

Please feel free contact if you require additional information.

Sincerely,

Managing Editor

Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies

Website: <https://ojs.unm.ac.id/pjahss>

Email: phinisi.journal@gmail.com

