

**Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self  
Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di  
SMA Ali Maksum**

Rezza Aprillia

*Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia*

[Rezza1800001173@webmail.uad.ac.id](mailto:Rezza1800001173@webmail.uad.ac.id)

**ABSTRAK**

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, baik dalam keluarga, masyarakat, dan bangsa. Kemajuan suatu bangsa ditentukan oleh tingkat keberhasilan pendidikan. Keberhasilan pendidikan akan dicapai apabila ada kesadaran untuk meningkatkan mutu bangsa itu sendiri serta mau mengadakan evaluasi terhadap fungsi dan tujuan dari pendidikan tersebut. prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. teknik self administration dalam layanan bimbingan kelompok dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Kesimpulan diperoleh sesuai dengan temuan penelitian dimana sebelum dilakukannya tindakan dan sesudah dilakukannya layanan konseling kelompok teknik self management.

**Kata kunci:** prokrastinasi akademik, bimbingan kelompok, self management.

**1. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sehingga dapat menghasilkan individu yang mandiri serta bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun orang lain. sekolah menengah atas (SMA) merupakan salah satu tingkat pendidikan formal yang bertujuan untuk mempersiapkan siswa menuju pendidikan di perguruan tinggi. Setiap sekolah menginginkan siswa-siswanya untuk mematuhi peraturan sekolah, rajin belajar, dan mengerjakan tugas tugas yang diberikan serta memiliki prestasi yang baik sehingga dapat menjunjung tinggi Almamater sekolah. namun, untuk mewujudkan keinginan tersebut bukanlah hal yang mudah bagi setiap sekolah.

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, baik dalam keluarga, masyarakat, dan bangsa. Kemajuan suatu bangsa ditentukan oleh tingkat keberhasilan pendidikan. Keberhasilan pendidikan akan dicapai apabila ada kesadaran untuk meningkatkan mutu bangsa itu sendiri serta mau mengadakan evaluasi terhadap fungsi dan tujuan dari pendidikan tersebut.

Perilaku belajar siswa yang beranekaragam tentunya mempengaruhi tingkat keberhasilan yang diperoleh. Perilaku belajar yang baik dapat terwujud apabila siswa sadar akan tanggung jawab sebagai seorang pelajar. Ketika siswa termotivasi untuk belajar, seringkali hal tersebut hanya berhenti sampai tataran kognitif saja sehingga ketika sampai pada tindakan yang nyata, maka siswa tersebut sering melakukan kebalikannya. siswa cenderung menunda menunda apa yang biasa dilakukan pada saat itu dengan berbagai macam alasan sehingga waktu yang dimiliki tidak dikelola dengan baik.

Sebagian besar siswa memiliki pola perilaku yang salah, siswa beranggapan bahwa waktu yang dimiliki masih cukup banyak dan dapat menyelesaikan dengan cepat serta tepat, sehingga siswa memiliki pengelolaan waktu yang kurang atau tidak disiplin waktu. dengan pola pikir yang demikian siswa semakin terdorong untuk menunda menunda pekerjaannya. fenomena perilaku menunda menunda atau tidak disiplin waktu dalam bidang psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi.

## **2. Metode:**

Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, karena data yang diperoleh data berbentuk angka. Menurut bambang prasetyo & lina miftahul jannah (2013) penelitian eksperimen diartikan salah satu jenis penelitian kuantitatif yang sangat kuat mengukur hubungan sebab akibat. Alasan penggunaan penelitian eksperimen dalam penelitian ini karena tujuan utama dalam pelaksanaan penelitian yaitu, mengkaji hubungan pengaruh pada perlakuan tertentu dengan cara melihat pengaruh variabel bebas (independent) dalam hal ini konseling kelompok teknik self management, terhadap variabel terikat (dependent) dalam hal ini prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bentuk pre eksperimen design one group pretest posttest. Dengan membuat rancangan “pre eksperimental design” dengan jenis rancangan “one group pretest posttest design” dalam rancangan ini sendiri dengan

menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Dengan kata lain, self management merupakan kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk mengontrol dirinya baik dari segi emosi, perilaku, bahkan untuk merubah stimulus.

### **3. Pembahasan**

#### **Prokrastinasi akademik**

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin hesitation dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda” sampai hari berikutnya. Pada akhirnya, penundaan atau penghindaran tugas yang kemudian disebut prokrastinasi tidak selalu diartikan sama dalam perspektif budaya dan bahasa manusia. Misalnya, pada bangsa Mesir Kuno mengartikan prokrastinasi menjadi dua arti, yaitu menunjukkan suatu kebiasaan yang berguna untuk menghindari kerja yang penting dan usaha yang imprudent. Juga menunjukkan suatu arti kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika waktu menanam sudah tiba.

Jadi pada abad lalu, prokrastinasi bermakna positif apabila menunda yang bermanfaat. Seperti contohnya menunda sebagai upaya konstruktif untuk menghindari keputusan impulsif, tanpa pemikiran matang, dan tidak bermakna negatif bila dilakukan. Pada kalangan ilmuan, istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda nunda suatu pekerjaan atau tugas . istilah ini digunakan pertama kali digunakan oleh brown dan holzman. Seseorang yang menunda nunda atau tidak segera melaksanakan tugas atau pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan disebut sebagai seseorang prokrastinasi. Tidak peduli disaat penundaan itu mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas akan selalu disebut prokrastinasi.

Menurut Glenn, prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindromsindrom psikiatri. Seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stretch, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya. Selain itu, prokrastinasi menurut Lopez, juga mempunyai pengaruh yang paradoksal

terhadap bimbingan dan konseling. Menurut Watson, anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang, dan melawan kontrol. Juga mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan. Menurut Silver, seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Ellis dan Knaus mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu characteristic prokrastinasi. Burka dan Yuen menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator.

Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. Dengan kata lain, penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas. Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat (sebagai tugas yang preliminary). Akan tetapi, dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (kompulsif), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya.

Prokrastinasi akademik lazim disebut dengan penundaan kegiatan akademik. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin “procrastination dengan awalan kata master yang artinya bergerak maju dan crastinus yang berarti keputusan hari esok” (Wyk, 2004). Jika digabungkan arti prokrastinasi menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Pada kalangan ahli psikologi istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.

Menurut Clark & Slope dalam (Wolter, 2003) bahwa: prokrastinasi akademik sering muncul pada pelajar dan mahasiswa. Hal ini memiliki efek yang negative terhadap proses belajar dan prestasi belajar. Selain itu, perilaku ini dapat menyebabkan pengumpulan tugas yang terlambat, kecemasan menjelang ujian, sikap menyerah pada mahasiswa dan lebih jauh lagi berakibat terhadap hasil ujian serta mempengaruhi aktivitas lainnya dalam lingkungan sekolah atau kampus Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan tidak rasional yang dimiliki oleh siswa. Keyakinan tidak rasional tersebut dapat disebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah, merupakan theme siswa memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (aversive of the errand dan fear of disappointment), yaitu ketakutan yang berlebihan untuk gagal, siswa menunda-nunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negatif akan kemampuannya. Akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya (Solomon L. J & Rothblum, 1984).

Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh seorang prokrastinator. Sementara itu Millgram mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi:

- a. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas
- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas
- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasan cemas, perasaan bersalah, marah, panik.

dan sebagainya. Ferrari dkk, menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, antara lain:

- a. Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahakan tujuan serta alasan penundaan.
- b. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada characteristic, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional.
- c. Prokrastinasi sebagai suatu characteristic kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, tetapi merupakan characteristic yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung. Ferrari membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu *useful lingering* dan *disfunctional delaying*. *Useful delaying* yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, sedangkan *disfunctional delaying* yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah.

Indikator prokrastinasi akademik yang penting dalam prestasi belajar terdapat enam aspek diantaranya :

- a. Terlambatnya dalam mengerjakan tugas mengarang
- b. Menunda belajar saat menghadapi ujian
- c. Menunda Kegiatan membaca
- d. Penundaan kinerja tugas administratif
- e. Menunda untuk menghadiri tatap muka
- f. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan

(Solomon L. J & Rothblum, 1984).

## **Self management**

Edelson mengungkapkan “self administration may be a mental term utilize to depict the method of achieving individual autonomy”. Pada dasarnya selfmanagement adalah sebuah terminologi psikologis untuk menggambarkan proses pencapaian otonomi diri. Self administration dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara

efektif pencapaian tujuan. Aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya objective setting, arranging, planning, assignment following, self-evaluation, self-intervention, and self-development

Selain itu self-management juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan). Cormier & Cormier mendefinisikan self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik.

Merriam dan Caffarella (dalam Knowles) menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. Self-management merupakan salah satu show dalam cognitive-behavior treatment. Self-management meliputi pemantauan diri (self-monitoring), fortification yang positif (self-reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self-contracting), dan penguasaan terhadap rangsangan (jolt control). Anggapan dasar self administration merupakan teknik kognitif behavioral adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai boost dari lingkungannya.

Namun self administration juga menolak pandangan behavioral radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya. Berdasarkan uraian di atas, self administration merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (self-monitoring), fortification yang positif (self-reward), perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), penguasaan terhadap rangsangan (jolt control) dan merupakan keterkaitan antara teknik cognitive, behavior, serta full of feeling dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan cognitive-behavior treatment, digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran yang diharapkan.

## **Konseling kelompok**

Gazda (199) mengemukakan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok pada umumnya dilakukan pada dikelas dengan jumlah siswa antara 20 sampai 35 orang. Kegiatan bimbingan kelompok berupa penyampaian informasi yang tepat mengenai masalah pendidikan, pekerjaan, pemahaman pribadi, penyesuaian diri, dan masalah hubungan antar pribadi. Informasi tersebut diberikan terutama dengan tujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri individu dan pemahaman terhadap orang lain. Perubahan sikap pada anggota anggota kelompok merupakan tujuan yang tidak langsung dari bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dapat dipimpin oleh seorang guru atau konselor. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menggunakan berbagai media intruksional dan penerapan konsep konsep dinamika kelompok dengan tujuan untuk memotivasi dan mengembangkan interaksi kelompok. Media intruksional yang digunakan meliputi cerita yang tidak selesai, sandiwara boneka, film, cerama oleh ahli tertentu yang didatangi dari pihak sekolah, laporan kegiatan oleh siswa, dan sebagainya. Konsep konsep dinamika kelompok digunakan didalam pelaksanaan teknik teknik bimbingan kelompok seperti sosiodrama, diskusi kelompok kecil, diskusi panel, dan teknik kelompok yang lain.

Bennet mengemukakan tujuan bimbingan kelompok sebagai berikut :

- a. Memberikan kesempatan kesempatan pada siswa belajar hal hal penting yang digunakan bagi pengarahan dirinya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, sosial.
- b. Memberikan layanan layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok
- c. Untuk mencapai tujuan tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif daripada melalui kegiatan bimbingan individual
- d. Untuk melaksanakan layanan layanan konseling individu secara lebih efektif.

Menurut Corey (2006) dalam Budi Astuti (2012) menjelaskan bahwa konseling kelompok lebih memberikan perhatian secara umum pada permasalahan-permasalahan jangka pendek dan tidak terlalu memberikan perhatian pada treatment gangguan perilaku dan psikologis. Konseling kelompok memfokuskan diri pada proses interpersonal dan strategi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, dan perilaku yang disadari. Metode yang digunakan adalah dukungan dan umpan balik (criticism) interaktif dalam sebuah kerangka berpikir saat itu juga.



Proses itu mengandung ciri-ciri teraupetik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, keterbukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung. Para klien dapat memanfaatkan suasana komunikasi antar-pribadi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup, serta untuk belajar dan atau menghilangkan suatu sikap dan perilaku tertentu.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling itu merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya, dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ini bersifat pencegahan dan pengembangan dan berorientasi pada pencapaian tujuan. Bentuk kegiatan kelompok yang lebih intensif yang bersifat perbaikan dan penyembuhan yang menekankan pada perubahan perilaku dan keperibadian dikenal dengan nama konseling kelompok dan psikoterapi kelompok.

Pengertian bimbingan kelompok tidak sama dengan proses kelompok dan dinamika kelompok. Kedua hal itu merupakan alat untuk mencapai tujuan bimbingan konseling. Perkembangan pribadi individu secara optimal dan utuh tidak hanya menjadi tujuan bimbingan kelompok tetapi merupakan tujuan pendidikan secara keseluruhan. Selanjutnya bimbingan kelompok tidak hanya berupa pemberian informasi, tetapi menyajikan informasi dan kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dengan kebutuhan individu dan dapat membantu pemecahan masalah serta tercapainya tujuan yang telah dirumuskan. Bimbingan kelompok tidak menggantikan konseling individu tetapi merupakan kegiatan yang saling melengkapi. Bimbingan kelompok tidak menghilangkan individualitas dan kreativitas individu tetapi mendorong tercapainya aktualisasi diri dan sosialisasi individu. Untuk melaksanakan bimbingan kelompok dengan baik perlu adanya latihan khusus di bidang bimbingan dan kualifikasi kepribadian tertentu bagi para pelaksananya.

**Daftar Referensi**

- RAMADHAN, Restu Pangersa; WINATA, Hendri. Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*, 2016, 1.1: 154-159.
- Wibowo, Mungin Eddy, dan Awalya. 2016. Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Self Management. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. ISSN: 2252-6374. Vol.3. No. 7
- Damayanti, Nidya. 2012. *Panduan Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Araska
- Prayitno, Amti Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Wolter, W. (2003). Procrastination's Relation with Fear of Failure, Competence Expetency and Intrinsic Motivation. *Psychological Bulletin*, PP 123-127.
- Wyk, L. (2004). The Relationships Between Procrastination and Stress In the Life Of The High School teacher. Universitas of Pretoria.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stress Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, PP 2-4.