



**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA DI SMK SMTI BANDAR
LAMPUNG**

Elsa Novita Sari¹, Noffiyanti², Jasmadi³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Alamat
E-mail: elsanovitasari3010@gmail.com, Tlp: +6285789701514

Abstrak

Penelitian ini mengkaji efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda tugas yang dapat menurunkan prestasi dan meningkatkan stres, pada enam siswa SMK SMTI Bandar Lampung. Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan dari wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap siswa, guru BK, dan kepala sekolah. Proses konseling dilaksanakan melalui tahapan sistematis mulai dari asesmen, penetapan tujuan, penerapan teknik, hingga evaluasi, di mana siswa dibimbing untuk mengenali kebiasaan mereka dan dampak dari perilakunya. Hasil penelitian membuktikan intervensi ini sangat efektif. Keenam siswa berhasil mengubah pola pikir dan perilaku negatif menjadi positif. Mereka menjadi lebih termotivasi, mampu mengendalikan diri, serta mengumpulkan tugas tepat waktu, sehingga perilaku prokrastinasi akademik mereka teratasi. Secara keseluruhan, konseling kelompok dengan teknik self management terbukti sebagai metode yang berhasil tidak hanya dalam memberikan kesadaran tetapi juga dalam membekali siswa dengan kemampuan untuk berpikir kritis dan konsisten dalam mengelola tanggung jawab akademik mereka.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Self Management, Prokrastinasi Akademik*

Abstract

This study examines the effectiveness of group counseling using self-management techniques to overcome academic procrastination, which is the behavior of delaying tasks that can reduce achievement and increase stress, in six students at SMK SMTI Bandar Lampung. Through a descriptive qualitative approach, data were collected from interviews, observations, and documentation of students, guidance counselors, and the principal. The counseling process was carried out through systematic stages, starting from assessment, goal setting, technique application, to evaluation, where students were guided to recognize their habits and the impact of their behavior. The results of the study proved that this intervention was very effective. The six students successfully changed their negative mindsets and behaviors into positive ones. They became more motivated, able to control themselves, and submit their assignments on time, thereby overcoming their academic procrastination. Overall, group counseling with self-management techniques proved to be a successful method not only in raising awareness but also in equipping students with the ability to think critically and consistently manage their academic responsibilities.

Keywords: *Group Counseling, Self-Management Techniques, Academic Procrastination*

1. Pendahuluan

Di era yang kompetitif, pendidikan sebagai fondasi penting pembentuk SDM berkualitas menuntut siswa mampu mengelola waktu dan tanggung jawab akademik secara efektif. Namun, dunia pendidikan masih menghadapi permasalahan prokrastinasi akademik yang belum terselesaikan tuntas, yaitu kecenderungan siswa untuk menunda-nunda penyelesaian tugas akademik secara tidak rasional (Jauhar et al., 2022: 345).

Prokrastinasi akademik telah berkembang menjadi fenomena global yang mengkhawatirkan di kalangan pelajar dan mahasiswa. Di era digital yang penuh distraksi seperti media sosial dan hiburan online, kebiasaan menunda-nunda tugas akademik semakin mudah terjadi. Perilaku ini, yang merupakan bagian dari prokrastinasi umum, mencerminkan kecenderungan untuk menunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan untuk mencapai tujuan. Dampak negatifnya sangat serius, termasuk penurunan prestasi belajar, peningkatan tingkat stres, dan bahkan risiko putus sekolah (Ariana & Satwika, 2022: 187).

Menurut Ferrari, terdapat beberapa faktor yang mendorong terjadinya prokrastinasi. Faktor internal meliputi pola pikir irasional seperti perfeksionisme, kecemasan terhadap evaluasi, takut gagal, kesulitan mengambil keputusan, ketergantungan pada orang lain, kurangnya motivasi, ketidakmampuan mengelola waktu, serta ketidaksukaan terhadap tugas. Di sisi eksternal, sistem hukuman dan penghargaan yang tidak tepat justru dapat memicu prokrastinasi karena individu lebih memilih menunda daripada menyelesaikan tugas dengan hasil kurang optimal. Faktor lingkungan yang kurang mendukung, seperti minimnya pengawasan dari keluarga atau institusi pendidikan, turut memperparah kondisi ini. Selain itu, beban tugas yang menumpuk dan harus diselesaikan secara bersamaan menciptakan efek domino dimana penundaan satu tugas berpotensi menyebabkan tertundanya tugas-tugas lainnya (Sri et al., 2024: 2618).

Perilaku prokrastinasi sangat mempengaruhi prestasi belajar siswa karena hasil kerja yang kurang optimal akibat penundaan penyelesaian tugas. Fakta di lapangan menunjukkan banyak siswa yang terlambat mengumpulkan tugas,

termasuk laporan praktikum yang seharusnya diserahkan sebelum ulangan harian. Keterlambatan pengumpulan tugas ini mengganggu kelancaran proses belajar mengajar dan berpotensi menurunkan hasil belajar siswa. Untuk mengatasi masalah ini, pihak sekolah menerapkan kebijakan dimana siswa yang tidak mengumpulkan laporan praktikum tidak diizinkan mengikuti ulangan harian mata pelajaran terkait.

Penting untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai prokrastinasi akademik dan dampak negatifnya, karena perilaku ini menyebabkan hasil kerja yang tidak optimal akibat ketidakmampuan mengelola waktu dan keterlambatan pengumpulan tugas. Sebagai pelajar, mereka memiliki tanggung jawab besar untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga membutuhkan bimbingan dari guru Bimbingan dan Konseling mengenai teknik pengelolaan waktu yang efektif.

Penanganan prokrastinasi akademik pada siswa memerlukan pendekatan terstruktur melalui pengembangan keterampilan manajemen diri yang meliputi penjadwalan, penentuan prioritas, dan pemeliharaan motivasi belajar. Untuk mengukur tingkat tanggung jawab dan kemampuan manajemen waktu siswa, diperlukan penerapan konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik *self management*. Konsep teknik ini mendorong siswa untuk mengatur diri sendiri dengan mengelola waktu secara efektif, menetapkan prioritas, serta mempertahankan motivasi. Hasil penerapan metode ini diharapkan dapat membantu siswa memperbaiki perilaku mereka dalam meminimalisir masalah prokrastinasi akademik.

Konseling kelompok merupakan bentuk layanan bimbingan di sekolah yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk memecahkan masalah siswa (Yunita, 2020: 254). Penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management*, yang menurut Gunarsa dalam bukunya "Konseling dan Psikoterapi" merupakan pendekatan terapeutik dimana seseorang secara aktif mengubah perilakunya melalui metode tertentu. Teknik ini mencakup komponen utama seperti pengamatan diri terhadap perilaku (*self-monitoring*), pemberian penghargaan diri (*self-reward*), perjanjian tertulis dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan pengaturan lingkungan untuk meminimalkan gangguan (*stimulus control*) (Gunarsa, 2011: 225). Sebagai bagian integral dari *Cognitive Behavior Therapy*

(*CBT*), pendekatan ini dirancang untuk membangun keterampilan pengaturan diri dan mengembangkan otonomi individu dalam mencapai target yang ditetapkan (Suryanti et al., 2021: 186).

Berdasarkan pengamatan, perilaku prokrastinasi akademik yang didefinisikan sebagai kecenderungan menunda penyelesaian tugas terbukti berdampak negatif pada prestasi dan motivasi belajar siswa. Sebagian besar siswa mengalami kendala dalam manajemen waktu dan penyelesaian tugas sesuai tenggat, sehingga memerlukan intervensi yang tepat. Salah satu metode yang terbukti efektif melalui penelitian ilmiah, termasuk studi oleh Yospina dan Hendra Pribadi, adalah konseling kelompok berbasis teknik *self management*. Pendekatan ini terbukti mampu mengurangi kebiasaan prokrastinasi dengan mendorong peningkatan inisiatif, keterampilan manajemen waktu, dan pengendalian diri siswa dalam menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu (Yospina & Pribadi, 2019: 5-6).

Berdasarkan hasil wawancara pra-survei, guru BK di SMK SMTI Bandar Lampung menghadapi permasalahan prokrastinasi akademik dimana siswa sering tidak mengumpulkan tugas laporan praktikum secara berulang. Perilaku ini mengganggu proses belajar mengajar dan menurunkan prestasi akademik siswa. Meskipun guru BK telah berupaya meminimalisir keterlambatan pengumpulan tugas, diperlukan pendekatan yang lebih efektif. Melalui konseling kelompok dengan teknik *self management*, diharapkan dapat mengatasi persoalan prokrastinasi akademik siswa yang sering terlambat mengumpulkan tugas sekolah.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, upaya mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa sangat penting untuk mencegah penurunan prestasi belajar. Penulis berupaya menggunakan teknik *self management* sebagai metode yang diharapkan dapat membuat siswa sadar dan meninggalkan kebiasaan terlambat mengumpulkan tugas. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMK SMTI Bandar Lampung".

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, yaitu metode penelitian yang mengandalkan narasi atau kata-kata untuk menggambarkan dan menjelaskan makna di balik fenomena, gejala, atau situasi sosial tertentu dengan jenis penelitian deskriptif (Charismana et al., 2022: 2898). Penelitian ini menggunakan studi lapangan (*field research*) yang dilakukan langsung di lokasi penelitian dengan menerapkan berbagai teknik pengumpulan data, seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi kegiatan (Busyairi Ahmad, 2023: 65). Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam memahami dan menginterpretasikan berbagai fenomena, gejala, dan situasi social. Dalam penelitian ini, penulis berupaya mengumpulkan data yang sesuai dengan kondisi, gambaran, dan kenyataan yang terjadi di SMK SMTI Bandar Lampung khususnya. Sifat penelitian ini adalah deskriptif, yaitu yang digunakan untuk mengkaji kondisi sekelompok orang, suatu objek, serangkaian kondisi, suatu sistem pemikiran, atau suatu peristiwa tertentu pada masa sekarang. Tujuan penelitian deskriptif adalah menyusun deskripsi, gambaran, atau penjelasan yang sistematis, faktual, dan akurat tentang fakta, karakteristik, dan hubungan antar fenomena yang diteliti (Kristiyanti, 2023: 3). Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif, karena penelitian ini menggambarkan secara rinci mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa SMK SMTI Bandar Lampung.

Sumber data dalam sebuah penelitian mengacu pada asal-usul data yang dikumpulkan oleh peneliti selama pelaksanaan penelitian. Jika peneliti menggunakan metode wawancara atau kuesioner, maka sumber data tersebut disebut responden. Secara umum, sumber data adalah lokasi atau entitas dari mana seluruh data penelitian diperoleh. Sumber data ini bisa berupa objek, aktivitas, individu, lokasi, atau hal-hal lain yang relevan dengan penelitian.

Data primer yang diperoleh berasal dari 355 siswa X di SMK SMTI Bandar Lampung. Peneliti memilih sumber data primer dengan cara *purposive sampling*. Menurut Sugiyono *purposive sampling* yaitu metode pemilihan sampel dari suatu populasi dengan mempertimbangkan karakteristik atau sifat tertentu yang dimiliki

oleh populasi tersebut (Purwaningrum & Eka Paramitha, 2024:18). Pemilihan sampel ini dilakukan sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai. Teknik ini dipilih karena tidak semua sampel memenuhi kriteria yang relevan dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis menggunakan teknik purposive sampling, yaitu suatu metode yang melibatkan pertimbangan atau kriteria khusus yang harus dipenuhi oleh sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Siswa aktif kelas X, Siswa yang mengalami prokrastinasi akademik, Siswa yang berulang kali terlambat mengumpulkan tugas praktikum, Siswa yang mendapatkan konseling kelompok dari sekolah. Untuk memperoleh data yang diperlukan sebagai bahan pembahasan dan analisis dalam penelitian ini, digunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Wawancara dilakukan secara mendalam dengan guru BK dan siswa untuk menggali pemahaman, pengalaman, serta strategi dalam pelaksanaan konseling kelompok. Wawancara ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh gambaran dari responden terkait prokrastinasi akademik siswa SMK SMTI Bandar Lampung. Wawancara yang akan diajukan meliputi kondisi klien, faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik klien, proses konseling, dan hasilnya. Peneliti menggunakan teknik dokumentasi dengan mengambil poin-poin penting dari dokumen sebagai data utama, sementara bagian lain menjadi pendukung. Metode ini berfungsi untuk melengkapi data primer dari wawancara dan observasi, serta mengumpulkan informasi mengenai profil dan sejarah SMK SMTI Bandar Lampung, termasuk dokumentasi foto.

Teknik analisis data yang digunakan mengacu pada langkah-langkah analisis kualitatif, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi data. Mereduksi data merupakan tahap penyaringan berfokus pada penyederhanaan, pengabstraksian, dan perubahan data mentah dari catatan lapangan secara berulang. Proses reduksi data meliputi peringkasan, pengkodean, pencarian tema, dan pengorganisasian kelompok data (Kurniasih et al., 2021: 32). Reduksi dilakukan dengan mengeliminasi informasi yang kurang relevan dan menyoroti hal-hal penting. Penyajian data merupakan proses mengorganisir

sejumlah informasi agar memudahkan penarikan kesimpulan dan pengambilan keputusan. Data kualitatif dapat disajikan dalam berbagai bentuk, seperti teks naratif, matriks, grafik, diagram, atau bagan (Kurniasih et al., 2021: 32). Penyajian data dilakukan ke dalam bentuk sistematis sehingga memudahkan pemahaman dan interpretasi, Proses penarikan kesimpulan dan verifikasi dilakukan oleh peneliti secara terus-menerus selama penelitian lapangan. Kegiatan ini dimulai dari tahap pengumpulan data awal, meliputi penafsiran fenomena, pendokumentasian pola-pola yang teratur (dalam bentuk catatan teoritis), penyusunan penjelasan, identifikasi kemungkinan konfigurasi, analisis hubungan kausal, dan pengembangan proposisi. Proses penarikan kesimpulan dan verifikasi dilakukan oleh peneliti secara terus-menerus selama penelitian lapangan. Kegiatan ini dimulai dari tahap pengumpulan data awal, meliputi penafsiran fenomena, pendokumentasian pola-pola yang teratur (dalam bentuk catatan teoritis), penyusunan penjelasan, identifikasi kemungkinan konfigurasi, analisis hubungan kausal, dan pengembangan proposisi (Kurniasih et al., 2021: 32). Kesimpulan/verifikasi data diperoleh dari data yang telah disajikan, serta melakukan pengecekan ulang untuk memastikan keabsahan dan konsistensi hasil analisis. Dengan mengikuti tahapan tersebut, peneliti dapat mengolah data kualitatif secara sistematis dan menghasilkan temuan yang valid serta bermakna untuk dijadikan dasar dalam pembahasan dan kesimpulan penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini mengkaji proses konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada enam siswa SMK SMTI Bandar Lampung. Berdasarkan wawancara dengan koordinator guru BK, Ibu Annike, permasalahan utama yang dihadapi adalah kebiasaan terlambat mengumpulkan tugas sekolah. Masalah ini menunjukkan kurangnya kemampuan pengelolaan diri siswa dan telah menjadi pola berulang yang berdampak negatif, seperti penyelesaian tugas yang tidak optimal dan penurunan prestasi akademik. Teknik *self management* dipilih karena kemampuannya membantu siswa mengendalikan dan mengatur perilaku mereka sendiri melalui pengelolaan pikiran,

emosi, dan tindakan secara efektif. Dari proses konseling ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan kemampuan manajemen waktu, meningkatkan kesadaran diri, serta memahami dampak dari perilaku mereka, sehingga konseling tidak hanya menjadi solusi jangka pendek tetapi juga sarana pembentukan karakter yang lebih bertanggung jawab.

Bentuk pertama prokrastinasi akademik yang diidentifikasi adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Secara teoretis, layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* sejalan dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang memusatkan perhatian pada pengenalan dan perubahan terhadap pikiran negatif atau tidak adaptif. Sebagai elemen dalam CBT, teknik *self management* melatih klien untuk mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang merugikan, merancang strategi kendali diri, serta menerapkan kontrak perilaku dan sistem penghargaan. Interaksi dalam kelompok memberikan ruang bagi klien untuk saling memberi dukungan dan mempelajari kemampuan sosial yang mendukung terciptanya proses kognitif dan perilaku yang adaptif. Oleh karena itu, pendekatan ini tidak hanya efektif mengubah perilaku negatif, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri, kapasitas dalam mengambil keputusan, dan rasa tanggung jawab untuk perubahan jangka panjang.

Secara praktis, penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas di SMK SMTI Bandar Lampung ditangani dengan sejumlah langkah. Pihak sekolah memberikan sanksi berupa larangan mengikuti ujian harian bagi yang tidak mengumpulkan tugas. Guru BK berperan aktif memfasilitasi siswa membuat jadwal belajar, memberikan motivasi tentang pentingnya manajemen waktu, dan menerapkan teknik self-monitoring melalui lembar pencatatan kebiasaan menunda yang kemudian diperiksa dan diberi umpan balik. Hasil wawancara dengan siswa mengungkap bahwa penundaan disebabkan karena mereka lebih memilih aktivitas lain dan kurang bisa menentukan prioritas. Temuan ini menunjukkan bahwa penundaan merupakan hasil interaksi faktor internal (seperti tugas terasa berat, godaan gadget, rasa bosan) dan eksternal (seperti kegiatan ekstrakurikuler yang padat). Oleh karena itu, pendekatan reflektif dan aplikatif dinilai lebih penting daripada sekadar hukuman.

Bentuk prokrastinasi akademik kedua adalah keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tindakan ini terjadi pada sejumlah siswa akibat kurangnya perencanaan dan manajemen waktu yang baik. Guru BK memainkan peran signifikan dengan rutin mengingatkan *deadline* tugas yang telah disepakati dalam kontrak belajar. Konseling kelompok berkala difungsikan agar siswa dapat saling mengingatkan dan mendukung. Teknik stimulus control juga diajarkan untuk membantu siswa menghindari faktor pengganggu. Observasi mendukung bahwa guru BK terlibat langsung mengingatkan tenggat waktu melalui pesan langsung dan pengumuman kelompok. Dorongan yang diberikan bersifat positif dan suportif, sehingga peran guru BK dalam hal ini meluas dari sekadar pembina menjadi pengawas eksternal yang membangkitkan kesadaran akan tanggung jawab akademik.

Bentuk ketiga prokrastinasi adalah kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Observasi menemukan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang aktif dan realistis dalam membuat jadwal belajar. Mayoritas siswa belum memiliki keterampilan perencanaan yang memadai, dan kesenjangan terbesar terletak pada tahap implementasi, di mana mereka tidak konsisten menjalankan rencana. Hal ini mengakibatkan pola penundaan sistematis hingga mendekati *deadline*. Faktor penyebabnya meliputi internal (kurang motivasi, malas, kurang disiplin) dan eksternal (lingkungan bising, godaan HP, pengaruh teman). Dampaknya, siswa sering terlambat, merasa tidak efektif, dan stres. Guru BK membantu dengan membimbing pembuatan rencana realistis, memecah tugas, melakukan monitoring berkala, dan mengajak identifikasi hambatan melalui diskusi reflektif. Implementasi konseling kelompok menunjukkan hasil positif berupa peningkatan konsistensi dan motivasi.

Bentuk keempat adalah melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Fenomena ini mencerminkan kecenderungan siswa memilih *instant gratification* (seperti bermain *gadget*, *game online*, media sosial) daripada menyelesaikan tugas akademik. Aktivitas instan ini lebih menarik karena memberikan kepuasan langsung, sehingga mengabaikan waktu belajar. Guru BK mengimplementasikan teknik *stimulus control* dengan mengajarkan penataan lingkungan belajar yang

kondusif, mematikan *gadget*, dan menghindari tempat yang mengganggu fokus. Edukasi tentang pengaturan prioritas dan konsekuensi menunda tugas juga diberikan. Hasil intervensi menunjukkan perubahan positif dalam kontrol terhadap HP, pengaturan prioritas (belajar dulu baru hiburan), manajemen waktu (penggunaan alarm), dan peningkatan kesadaran akan dampak negatif prokrastinasi. Beberapa siswa mulai mengembangkan strategi personal, menandai awal pembentukan disiplin diri.

Pelaksanaan konseling kelompok ini dilakukan melalui serangkaian tahapan yang sistematis. Tahap Pembentukan berfungsi sebagai fondasi dengan menciptakan suasana kelompok yang aman, nyaman, dan saling percaya. Guru BK melaksanakan tahap ini melalui delapan langkah utama: membangun suasana nyaman, memperkenalkan diri, memfasilitasi perkenalan anggota, menjelaskan tujuan konseling, menekankan aturan kelompok, menggunakan metode interaktif (*ice-breaking*), menekankan disiplin waktu, dan memastikan kesiapan siswa. Data penelitian mengidentifikasi transisi emosional siswa yang konsisten, dari fase awal (gugup, canggung) menjadi fase penasaran dan ingin berubah, hingga akhirnya mencapai fase nyaman, lega, dan siap berpartisipasi.

Keberhasilan Tahap Pembentukan didukung oleh beberapa faktor kunci. Guru BK berhasil menciptakan suasana yang mendukung keterbukaan. Dinamika kelompok mengurangi perasaan terisolasi, sebagaimana diungkapkan siswa SZS: "Penasaran dan terbantu karena saya bukan satu-satunya yang punya masalah". Siswa juga memperoleh pemahaman yang jelas tentang tujuan dan aturan konseling, seperti yang diungkapkan siswa AV. Penggunaan metode interaktif seperti *ice-breaking* dan diskusi ringan terbukti efektif memfasilitasi pengenalan dan mengurangi ketegangan awal. Guru BK memastikan setiap siswa mendapat kesempatan untuk berbicara, sehingga semua anggota merasa dihargai. Struktur yang jelas melalui penjelasan tujuan, aturan, dan prosedur, dikombinasikan dengan fleksibilitas untuk menyesuaikan kebutuhan emosional siswa, menjadi kunci keberhasilan tahap ini.

Tahap Peralihan bertindak sebagai jembatan menuju kegiatan inti. Menurut Prayitno, tahap ini adalah fase perpindahan dari pembentukan menuju tahap

kegiatan, di mana konselor mempersiapkan anggota kelompok secara mental dan emosional. Berdasarkan observasi, guru BK melakukan *ice-breaking* untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus siswa. Mereka juga memberikan penjelasan yang jelas tentang tujuan, alur, dan aturan kegiatan inti. Tahap ini berjalan efektif karena guru BK berhasil menciptakan suasana yang terstruktur namun tetap aman, sehingga siswa merasa rileks dan siap untuk terbuka mendiskusikan hambatan prokrastinasi. Dengan mengurangi kecemasan yang merupakan salah satu pemicu prokrastinasi. Guru BK telah membantu siswa mempersiapkan mental untuk perubahan perilaku.

Pada Tahap Peralihan, guru BK menjelaskan bahwa kegiatan inti akan meliputi *self-monitoring*, evaluasi perilaku, dan pembuatan kontrak. Siswa sudah mulai menyadari pentingnya partisipasi aktif dan keterbukaan. Penjelasan yang diberikan membantu siswa memahami kerangka kerja *self management* yang akan digunakan, sehingga mereka siap untuk melakukan refleksi diri dan perubahan perilaku. Tahap ini berhasil menjembatani secara efektif antara tahap pembentukan dengan tahap kegiatan inti. Keberhasilan pada tahap ini tercermin dari meningkatnya kesiapan mental, penurunan kecemasan, dan tumbuhnya komitmen aktif siswa, yang merupakan fondasi penting bagi keberhasilan implementasi teknik *self management* lebih lanjut.

Tahap Kegiatan Inti merupakan titik kritis dimana transformasi perilaku terjadi. Pada tahap ini, siswa mulai mengenali dan mengakui pola pikir negatif dan perilaku menunda mereka. Sesuai dengan teori Ferrari, fase ini ditandai dengan puncak kesadaran siswa terhadap perilaku prokrastinasinya. Guru BK berperan sebagai fasilitator aktif dengan mendengarkan, memberikan umpan balik konstruktif, dan mendorong diskusi kelompok yang dinamis. Suasana ini sesuai dengan prinsip Prayitno yang menekankan pentingnya keterlibatan emosional dan sosial. Guru BK membimbing siswa mencatat perilaku menunda, mengevaluasi kesenjangan antara target dan realisasi, serta menyusun kontrak perilaku. Teknik *stimulus control* dan *self-reward* juga diterapkan untuk memperkuat perubahan positif.

Pendekatan komprehensif pada Tahap Kegiatan Inti berhasil meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, disiplin, dan kemandirian siswa. Perubahan signifikan terlihat dari perilaku seperti mulai mengerjakan tugas lebih awal, mengurangi frekuensi menunda, dan lebih konsisten dengan jadwal belajar. Tahap ini merupakan titik krusial di mana siswa berfokus mengelola dan mengubah perilaku prokrastinasi akademik melalui kesadaran yang tinggi, dalam suasana kelompok yang suportif dan dinamis, serta dengan penerapan teknik *self management* yang terstruktur. Proses ini menciptakan transformasi perilaku yang efektif dan bermakna bagi siswa.

Tahap Pengakhiran tidak hanya berfungsi sebagai penutup pertemuan, tetapi juga sebagai penguatan komitmen dan persiapan kemandirian siswa pasca-konseling. Guru BK menyadari bahwa tanpa pemantauan lanjutan, perilaku menunda dapat kambuh. Oleh karena itu, tahap ini meliputi proses refleksi atas perubahan perilaku, pemberian tugas mandiri (seperti *self-monitoring* berkelanjutan), dan penjadwalan pertemuan lanjutan sebagai langkah preventif. Guru BK mengarahkan siswa untuk tetap konsisten dengan rencana mereka dan meneruskan pengelolaan diri secara mandiri, sesuai prinsip Gunarsa bahwa pengelolaan diri harus terus dipraktikkan dan diperkuat.

Tahap Pengakhiran berhasil menggabungkan kesadaran siswa akan perubahan yang telah dicapai, refleksi kelompok yang konstruktif, dan penguatan kemandirian. Dampaknya, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran diri, tanggung jawab, motivasi intrinsik, keyakinan diri, dan komitmen kolektif untuk mempertahankan perubahan perilaku. Tahap ini melengkapi proses konseling kelompok secara utuh, menegaskan efektivitas teknik *self management*, serta menanamkan fondasi yang kuat untuk perubahan perilaku yang berkelanjutan di masa depan. Pendekatan yang digunakan telah sesuai dengan teori-teori terkait yang menekankan kemandirian, refleksi, dan komitmen berkelanjutan.

Teknik *self management* diimplementasikan melalui empat komponen operasional. Pemantauan Diri (*Self-Monitoring*) menjadi komponen kunci, dimana siswa menggunakan lembar kerja terstruktur untuk mencatat secara rinci waktu

mulai, durasi, dan aktivitas pengalih saat menunda. Teknik ini, yang selaras dengan teori Ferrari dan Prayitno, terbukti efektif meningkatkan *self-awareness* dan *self-regulation*. Melalui pencatatan dan diskusi reflektif bersama guru BK dan kelompok, siswa dapat mengidentifikasi pola dan pemicu prokrastinasinya, yang menjadi dasar untuk perubahan perilaku bertahap. Kontrak Diri (*Self-Contracting*) berfungsi sebagai kerangka komitmen tertulis. Guru BK memfasilitasi siswa untuk membuat dan menandatangani kontrak belajar yang berisi komitmen spesifik untuk mengubah perilaku. Kontrak ini, yang dievaluasi secara rutin, meningkatkan akuntabilitas, tanggung jawab, dan motivasi internal siswa.

Dua komponen lainnya adalah Penguasaan Rangsangan (*Stimulus Control*) dan Penguatan Positif (*Self-Reward*). *Stimulus Control* adalah strategi sistematis dimana guru BK membantu siswa mengidentifikasi dan mengelola gangguan lingkungan belajar, seperti suara bising dan penggunaan gadget. Siswa diberi panduan konkret untuk menata lingkungan belajar yang kondusif. Pendekatan ini memberdayakan siswa untuk menciptakan kondisi yang meminimalkan gangguan dan meningkatkan fokus. Sementara itu, *Self-Reward* berfungsi sebagai mekanisme behavioral modification dengan memfasilitasi siswa untuk menetapkan sistem penghargaan pribadi yang realistis dan bermakna setelah mencapai target belajar. *Reward* yang dipersonalisasi ini, dengan pendampingan guru BK, berhasil meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan konsistensi siswa.

4. Kesimpulan

Secara keseluruhan, temuan penelitian mengungkap bahwa proses konseling kelompok dengan teknik *self management* telah dilaksanakan secara sistematis, terstruktur, dan efektif oleh guru BK di SMK SMTI Bandar Lampung. Keempat tahapan konseling (pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran) berjalan secara berurutan dan saling mendukung, menciptakan sebuah proses perubahan yang utuh. Penerapan keempat komponen *self management* (*self-monitoring, self-contracting, stimulus control, dan self-reward*) terbukti komprehensif dan mampu menangani berbagai manifestasi prokrastinasi akademik,

dari aspek kognitif, perilaku, hingga lingkungan. Intervensi ini tidak hanya berhasil mengurangi perilaku prokrastinasi, tetapi yang lebih penting, telah membekali siswa dengan keterampilan pengelolaan diri (*life skills*) yang dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan akademik mereka ke depannya. Dengan demikian, konseling kelompok berbasis *self management* layak dikembangkan sebagai strategi yang berkelanjutan dan aplikatif dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah.

Daftar Pustaka

- Gunarsa, S. D. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Libri.
- Kristiyanti, M. (2023). *METODE PENELITIAN*. CV. PUSTAKA STIMAR AMNI SEMARANG.
- Kurniasih, D., Rusfiana, Y., Subagyo, A., & Nuradhawati, R. (2021). Teknik Analisa. In *Alfabeta Bandung*. ALFABETA, cv. www.cvalfabeta.com
- Ariana, Y., & Satwika, P. A. (2022). Pendidikan Karakter dan Kecurangan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Mandala*, 6(2). <https://doi.org/10.36002/jpm.v6i2.2128>
- Busyairi Ahmad, M. S. L. (2023). Penerapan Studi Lapangan Dalam Meningkatkan Kemampuan Analisis Masalah (Studi Kasus Pada Mahasiswa Sosiologi IISIP YAPIS BIAK). *Drug Metabolism and Disposition*, 51(10), 1295–1307. <https://doi.org/10.1124/dmd.122.001072>
- Charismana, D. S., Retnawati, H., & Dhewantoro, H. N. S. (2022). Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Pada Mata Pelajaran Ppkn Di Indonesia: Kajian Analisis Meta. *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan Pkn*, 9(2), 99–113. <https://doi.org/10.36706/jbti.v9i2.18333>
- Jauhar, S., Mutmainnah, N., & Muin, A. (2022). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SD Gugus III. *JPPSD: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 2(1), 65. <https://doi.org/10.26858/pjppsd.v2i1.27137>

- Purwaningrum, S., & Eka Paramitha, Y. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Viii Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2022/2023. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 14–22. <https://doi.org/10.32585/advice.v6i1.4711>
- Sri, D., Anggraini, H., Eko, B., Cahyono, H., & Nasruloh, A. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah. *JMPIS: Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(6), 2613–2627. <https://doi.org/https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i6>
- Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19 : Literature Review. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 181–192. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.181-192>
- Yospina, Y., & Pribadi, H. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v1i1.753>
- Yunita, Y. (2020). Pentingnya Layanan Konseling Kelompok Terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(3), 261–267. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i3.51>