

**EFFORTS TO REDUCE STUDENT ACADEMIC PROCRASTINATION
BEHAVIOR THROUGH GROUP COUNSELING WITH SELF
MANAGEMENT TECHNIQUES IN CLASS X IPS
SMA NEGERI 11 BANJARMASIN**

Siti Khairani, Nina Permata Sari, Muhammad Arsyad

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

Khairanis877@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to reduce the academic procrastination behavior of students at SMA Negeri 11 Banjarmasin through group counseling services with self-management techniques using action research design and descriptive qualitative data analysis and carried out in two cycles. Each cycle consists of planning, implementing the action, observing (observing and evaluating) and reflecting. The subjects of this study were taken from the students of class X IPS totaling 4 students. The results of this study indicate that the activity of researchers in the implementation of group guidance services, self-management techniques has increased in reducing students' academic procrastination behavior from the total score obtained by researchers in the first and second cycle of meetings was 48 and increased to 57 with good categories. As for the second cycle of the first and second meetings, getting a score of 69 was still in the good category, and got a score of 73 in the very good category. In Cycle I student activities the first and second meetings were 18 and increased to 35 which was stated in the fairly active category. Continued student activity in the second cycle of the first and second meetings was 46 increased to 59 in the very active category. In the technical activity cycle I, the first and second meetings from a score of 12 to 26 were quite successful, in the second cycle the first and second meetings were 36 to 42 with a very successful category. The conclusion of this study is that self-management techniques can reduce students' academic procrastination behavior.

Keywords : *academic procrastination, group counseling, self management techniques*

**UPAYA MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* DI KELAS X IPS SMA NEGERI 11 BANJARMASIN**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini ialah untuk memberikan pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 11 Banjarmasin melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* menggunakan rancangan penelitian tindakan (*action research*) serta data analisis secara deskriptif kualitatif dan dilaksanakan dalam dua siklus. Masing-masing siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan (observasi dan evaluasi) dan refleksi. Subyek penelitian ini diambil dari siswa kelas X IPS berjumlah 4 orang siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas peneliti dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, teknik *self management* mengalami peningkatan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa dari jumlah skor yang diperoleh peneliti pada siklus I pertemuan pertama dan kedua adalah 48 dan meningkat menjadi 57 dengan kategori baik. Adapun pada siklus II pertemuan pertama dan kedua adalah memperoleh skor berjumlah 69 masih dalam kategori baik, dan memperoleh skor 73 dengan kategori sangat baik. Pada aktivitas siswa Siklus I pertemuan pertama dan kedua adalah 18 dan meningkat menjadi 35 yang dinyatakan dalam kategori cukup aktif. Berlanjut keaktivitas siswa pada siklus ke II pertemuan pertama dan kedua adalah 46 meningkat jadi 59 dalam kategori sangat aktif. Pada aktivitas teknik siklus I pertemuan pertama dan kedua dari skor 12 menjadi 26 dengan kategori cukup berhasil, pada siklus II pertemuan pertama dan kedua adalah 36 menjadi 42 dengan kategori sangat berhasil. Kesimpulan dari penelitian ini adalah teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci: *prokrastinasi akademik, konseling kelompok, teknik self management*

PENDAHULUAN

Sekolah adalah lembaga pendidikan yang memberikan pelajaran, bimbingan serta pelatihan untuk membantu para siswa untuk mengembangkan potensinya. Di dalam pendidikan, keberhasilan akan bisa dicapai jika ada kesadaran dari semua pihak. Pendidikan ini bertujuann untuk

mengembangkan potensi – potensi yang ada pada setiap diri siswa.

Tujuan pendidikan ssesuai dengan yang ada.dalam UU Nasional Sistem Pendidikan Nasional No.20 tahun 2003 (Majid, 2014: 1) yaitu, “Pendidikan Nasional bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,

berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. Proses pendidikan merupakan suatu pribadi yang utuh yaitu pribadi yang mampu mengembangkan dirinya tidak hanya dibidang akademis, akan tetapi juga mampu dalam bidang pribadi, dan kematangan intelektual secara berimbang.

Pendidikan terjadi. dalam. proses belajar.mengajar, dimana peserta didik sebagai subjek yang menuntut ilmu tidak akan pernah terlepas dari aktivitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas – tugas studi. Banyaknya bidang studi yang diberikan kepada, peserta didik ksetiap minggunya yang bisa menimbulkan tingginya tingkat prokrastinasi akademik.

Seseorang yang dapat, dikatakan memiliki perilaku penundaan, prokrastinasi akademik sudah memperlihatkan ciri – ciri tertentu. Menurut Ferrari dkk, ciri – ciri tersebut yaitu: Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (Ghufron & Risnawita, 2010:158-159). Dari ciri – ciri yang sudah dipaparkan tersebut bahwa penyebab peserta didik sering melakukan prokrastinasi dikarenakan lebih menyukai melakukan hal yang lebih menyenangkan dari pada harus mengerjakan tugas yang diberikan di sekolah. Peserta didik sengaja

menunda-nunda dalam menyelesaikan maupun mengumpulkan tugas pada jam yang sudah ditentukan waktu pengerjaannya.

Menurut Ellis dan Knaus prokrastinasi adalah kebiasaan penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan (Ilyas & Suryadi, 2017: 73). Masalah ini terjadi bisa dikarenakan adanya ketakutan gagal pada peserta didik dan memandang bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar.

Sebagai contoh permasalahan perilaku prokrastinasi akademik siswa di Indonesia menurut Palmerah dalam berita Wartakotalive.com mengatakan bahwa, memang masih banyak terdapat perilaku prokrastinasi di dalam dunia pendidikan seperti di dunia perkuliahan. Mahasiswa yang diberikan tugas dari dosen untuk membuat makalah serta petunjuk penyelesaian tugas. Seringkali para mahasiswa cenderung lambat dalam menyelesaikan atau menunggu sampai detik terakhir sehingga hasilnya kurang memuaskan (Wartakotalive.com, 10 November 2018).

Selain kasus di atas Hamamburhanudin (dalam Kompasiana.com, 10 November 2018) menuliskan bahwa, Sekitar 20% masyarakat mengidentifikasi dirinya sebagai pengidap kronis prokrastinasi. Bagi mereka, prokrastinasi adalah.gaya hidup meskipun bukan berarti kegagalan dalam beradaptasi Prokrastinasi bukanlah hal sepele meskipun sebagai budaya kita tidak

menganggap hal ini sebagai masalah kebiasaan ini merupakan wujud dari problem serius dari pengendalian diri. Data kasus di atas memberikan contoh bahwa masih banyak perilaku prokrastinasi yang terjadi di dunia pendidikan. Berdasarkan dari pengertian prokrastinasi ialah perilaku yang suka menunda-nunda sebuah tugas atau pekerjaan yang sering terjadi di lingkungan masyarakat terutama dalam dunia pendidikan.

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Abdullah, Munifah. yang berjudul “Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* (Studi Kasus di Kelas XI SMA Negeri 2 Palu)” bahwa dengan, menggunakan layanan konseling kelompok, teknik *Self Management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi yang terjadi pada peserta didik. Dari hasil penelitian yang dilaksanakan dengan dua siklus dan setiap siklusnya terdiri dari empat tahap, antara lain: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian ada 6 siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik. Jenis tindakan yang dilakukan adalah layanan konseling kelompok teknik *Self Management*.

Adapun permasalahan tersebut berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 Oktober 2018, kepada guru BK di SMA Negeri 11 Banjarmasin. Peneliti mendapatkan data langsung melalui

observasi dan wawancara dengan Guru BK di SMA Negeri 11 Banjarmasin tersebut. Guru BK berdasarkan informasi dari salah seorang guru mata pelajaran di sekolah tersebut, mengatakan bahwa pada saat guru mengajar di kelas dan memberikan tugas serta batas waktu pengumpulan yang telah ditentukan, tetapi ternyata mereka lebih cenderung menunda menyelesaikan tugas, menghindari dengan cara melakukan hal yang lebih menyenangkan serta membolos atau tidak hadir di sekolah. Sehingga tugas yang diberikan akhirnya tidak terselesaikan.

Dari keterangan di atas yang disampaikan oleh Guru BK tersebut adalah bahwa penyebab prokrastinasi yang terjadi ini dikarenakan mereka lebih suka melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dan sengaja tidak segera menyelesaikan tugas yang diberikan, sehingga mereka cenderung untuk menunda menyelesaikan tugas yang seharusnya dikumpul pada jam yang sudah ditentukan. Akhirnya mereka mengalami keterlambatan pengumpulan tugas sehingga hasilnya kurang memuaskan. Selain itu gambaran yang peneliti amati secara langsung pada saat jam pelajaran dengan memberikan tugas. Memang ada peserta didik yang dengan sengaja menunda untuk menyelesaikan tugas dan lebih cenderung melakukan hal yang lebih menyenangkan seperti berjalan di dalam kelas, berbicara pada teman, memainkan handpone secara diam-diam. Apabila prokrastinasi ini

dibiarkan, maka sangat berdampak buruk pada hasil belajar dan prestasi belajar siswa.

Dari sekolah SMA Negeri 11 Banjarmasin sendiri sudah ada melakukan upaya-upaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi dengan menerapkan tiga tindakan yaitu yang pertama memberi surat teguran kepada siswa tersebut berupa surat perjanjian, kedua memberikan surat teguran beserta surat panggilan ke sekolah untuk wali siswa, ketiga memberikan surat panggilan wali siswa, jika masih melakukan pelanggaran maka siswa tersebut akan di skorsing selama satu minggu. Tetapi upaya yang sudah diberikan tersebut untuk permasalahan prokrastinasi ini belum cukup untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa. Karena masih ada siswa yang meskipun sudah diberikan tindakan tersebut masih saja melakukan prokrastinasi.

Untuk mengatasi masalah di atas peranan bimbingan dan konseling sangat penting karena membantu dalam menyelesaikan masalah yang dimaksud di atas. Bimbingan dan konseling di sekolah membantu memberikan layanan mewujudkan tujuan pendidikan serta bimbingan dan konseling itu sendiri yang mengoptimalkan potensi, peserta didik yang akan mendapatkan layanan tersebut di mana keberadaan konselor itu sudah diakui secara yuridis di dalam UU.SISDIKNAS NO. 20 Tahun22003 pasal 1 ayat 6, yang berbunyi, bahwa pendidik.adalah tenaga kependidikan

yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan (Ilyas & Suryadi, 2017:72).

Dari permasalahan di atas, peneliti ingin mencoba membantu untuk menurunkan perilaku, prokrastinasi karena selama ini, belum ada penanganan untuk mengurangi perilaku tersebut dengan menggunakan layanan konseling, kelompok teknik *Self Management* di SMA Negeri 11 Banjarmasin.

Setiap orang memerlukan dorongan kemampuan yang dimiliki, baik secara fisik, psikis, maupun perilaku, dengan kata lain *self management* merupakan kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk mengontrol dirinya baik dari segi emosi perilaku. Dalam penerapan.teknik *self management* tanggungjawab keberhasilan berada ditangan konseli. Konselor hanya mencetus gagasan dan juga membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang mendorong peserta didik melakukan prokrastinasi ialah pemikiran yang tidak selaras, kecenderungan mendapatkan kesenangan sesaat yang lebih menarik, pengaturan *time management* yang rendah Dari permasalahan ini peneliti membantu peserta didik menurunkan perilaku prokrastinasi akademik, yang mereka miliki dan meningkatkan, *Self management*. dalam diri mereka.

Apabila prokrastinasi terus meningkat maka berdampak pada penurunan prestasi belajar, sehingga bisa saja peserta didik tidak naik kelas. Agar tidak mengalami prokrastinasi, guru BK sebagai pendidik harus bisa membantu dan menanamkan sikap bertanggungjawab terhadap tugas.

Dengan adanya layanan konseling kelompok melalui teknik *Self Management* diharapkan bisa membantu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Tujuan pendekatan ini ialah membantu para peserta didik dalam menghilangkan tingkah laku yang merusak diri dan mempelajari lagi tingkah laku baru yang sesuai. Teknik *Self Management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Terdapat kekuatan psikologis di dalamnya yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. Karena itu untuk mengurangi perilaku ini maka peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* yang merupakan salah satu dari bagian dari pendekatan behavioral.

Berdasarkan gambaran tersebut. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan dan mengangkat judul “Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik

Self Management Di Kelas X IPS SMA Negeri 11 Banjarmasin”.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran aktivitas peneliti dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kelas X IPS di SMA Negeri 11 Banjarmasin melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management*. Penelitian ini juga untuk mengetahui hasil tindakan dengan teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kelas X IPS di SMA Negeri 11 Banjarmasin melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik, *Self Management*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif yaitu penekanannya pada pemahaman mengenai masalah dalam kehidupan sosial berdasarkan kondisi realitas yang kompleks sedangkan pendekatannya induktif dengan tujuan penyusunan konstruksi atau hipotesis melalui pengungkapan fakta (Maolana & Cahyani, 2015:11). Menurut Suyanto (1997) PTK adalah suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran di kelas secara profesional. Penelitian tindakan ialah kegiatan ilmiah yang dilakukan di kelasnya sendiri dengan jalan

merancang, melaksanakan, mengamati, dan merefleksikan tindakan melalui beberapa siklus secara kolaboratif dan partisipatif yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan mutu proses pembelajaran di kelas (Kunandar. 2012:46).

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti pada II siklus dengan 4 kali pertemuan maka dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Kegiatan Aktivitas Konselor

Hasil penelitian tindakan dalam upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *Self Management* di kelas X IPS SMA Negeri 11 Banjarmasin. Di mana konselor mencapai kategori sangat baik dalam melakukan pelaksanaan teknik *Self Management*, dapat dilihat saat konselor dalam melaksanakan langkah-langkah teknik *Self Management* dengan sistematis.

Hasil penilaian observasi yang dikategorikan cukup berhasil hingga mencapai sangat berhasil. Pada pertemuan siklus I pertemuan 1 kegiatan peneliti masih kategori cukup baik dikarenakan masih kurang berpengalaman untuk menggali pendapat dari siswa karena peneliti masih menyesuaikan lingkungan dengan para siswa, saat pelaksanaan. Sementara itu teknik yang dipakai dalam pertemuan 1 dirasa masih sulit untuk dipahami sehingga

membuat siswa sering cepat merasa bosan.

Melihat keberhasilan yang kurang maksimal dan masih belum mencapai maka dilakukannya penelitian kembali dengan mengadakan siklus I pertemuan 2 agar aktivitas peneliti lebih baik. Pelaksanaan siklus I pertemuan 2 sudah dalam kategori baik, peneliti mengalami peningkatan karena mulai bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan kelompok dan peneliti dalam menjelaskan dengan tenang tentang apa itu perilaku prokrastinasi akademik siswa serta peneliti masih belum bisa mengkondisikan siswa agar bisa fokus untuk mengikuti kegiatan, dengan adanya hal tersebut peneliti kembali mengadakan siklus II pertemuan 1 dengan kategori baik, peneliti mengalami peningkatan. Terlihat dari penilaian guru BK yang mengatakan peneliti sudah mulai bisa membangun hubungan baik dengan siswa dalam melaksanakan teknik, peneliti juga sudah mampu mengkondisikan siswa dengan tenangnya siswa dalam melaksanakan kegiatan, akan tetapi peneliti juga masih belum mencapai indikator keberhasilan dengan kategori sangat baik maka diadakan lagi siklus II pertemuan 2 dengan kategori sangat baik.

Hasil yang diperoleh dikarenakan usaha peneliti untuk selalu meningkatkan skor yang ingin dicapai itu terlihat dari sangat baiknya peneliti dalam menjalankan dari langkah-langkah teknik *Self Management*

tersebut sehingga semuanya berjalan dengan lancar. Skor yang dicapai sudah sangat memuaskan, dengan adanya hubungan peneliti dengan siswa mulai akrab, tidak canggung, sehingga tidak ada kendala dalam melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* ini di kelas X IPS SMA Negeri 11 Banjarmasin.

2. Kegiatan Aktivitas Siswa

a. Siklus I

Pengurangan perilaku pada siswa baik dalam menganalisis tingkah laku bisa dilihat pada pertemuan pertama siklus I aktivitas siswa dari lembar observasi aktivitas siswa. Pada aspek pertama yaitu kemampuan siswa dalam menganalisis tingkahlaku. Sampel MH dan HJDR yang mendapatkan skor rendah dengan kategori kurang aktif yang ditandai dengan masih belum mampu dalam menganalisis perilaku yang menjadi penyebab permasalahan muncul dari dalam dirinya, di mana siswa masih terlihat kebingungan, lama dalam berpikir dan akhirnya ketika diminta untuk mengungkapkan bagaimana hasil analisisnya malah jawaban mengikuti teman-teman yang lain tidak dari dalam dirinya sendiri.

Sedangkan siswa RAM, dan MRA mendapatkan skor cukup aktif dalam yang menandakan dalam termasuk kategori cukup aktif di mana siswa sudah mampu mengidentifikasi perilakunya berupa apa yang menyebabkan sehingga siswa sering melakukan perilaku prokrastinasi

akademik dan ketika diminta untuk mengungkapkan mampu menjelaskan hasil analisis dihadapan kelompok meski ada sedikit malu dan sering berbicara terlalu cepat.

Pada hasil observasi siswa pertemuan kedua siklus I terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui layanan konseling kelompok teknik *Self Management* diketahui bahwa dari 4 orang sampel penelitian dapat dilihat dari 4 aspek.

Pada kemampuan siswa dalam mengidentifikasi permasalahan prokrastinasi yang ada pada dirinya. Sampel RAM dan HJDR mendapatkan skor rendah menandakan siswa masih kurang aktif dan belum mampu menganalisis tingkahlakunya yaitu berupa penyebab kenapa sering lambat dalam mengerjakan tugas, ketika diminta untuk mengidentifikasi masing-masing terlihat siswa masih kebingungan sering menanyakan dengan anggota kelompok disebelah tempat duduk.

Untuk sampel MH dan MRA cukup aktif ditandai dengan mampunya mengidentifikasi akan faktor apa saja yang menyebabkan sehingga sering lambat dalam mengerjakan tugas. Siswa dapat menentukan tingkah laku yang akan diubah. Sampel RAM, MH, HJDR, MRA mendapatkan skor kategori cukup aktif yang ditandai saat pelaksanaan layanan siswa sudah mampu menentukan perilaku yang diubah meski sesekali bertanya kepada teman disebelah. Siswa semakin dapat menampilkan tingkahlaku yang

diinginkan setelah diberikan penguatan. Siswa RAM, HJDR, dan MRA mendapatkan skor cukup aktif dalam menampilkan tingkahlaku yang diinginkan setelah diberikan penguatan yaitu mulainya muncul untuk memberanikan diri, percaya akan kemampuan diri serta lebih bersemangat untuk mewujudkan akan perubahan perilakunya. Sedangkan MH mendapatkan skor dalam kategori aktif dalam menampilkan tingkahlaku yang diinginkan setelah diberikan penguatan yaitu mulainya muncul untuk memberanikan diri, percaya akan kemampuan diri. Siswa RAM, MH, HJDR, dan MRA mendapatkan skor dalam kategori aktif dimana terlihat siswa sudah aktif dan fokus agar cepat selesai dalam mengerjakan tugas yang dihadapinya. Disimpulkan bahwa dari ke 4 aspek semua sampel berada dalam kategori “Cukup Aktif” dalam pelaksanaan teknik *Self Management*. Pada siklus I pertemuan 2 ini terlihat hasil yang mengalami peningkatan namun masih dirasa belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan maka peneliti melanjutkan ke siklus II pertemuan 1.

b. Siklus II

Siklus II pertemuan 1 sampel dari hasil observasi pelaksanaan aktivitas siswa yang melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *Self Management*. Sampel RAM, MH, HJDR dan MRA yang mendapatkan skor dengan kategori cukup aktif yang ditandai dengan sudah mampu dalam menganalisis perilaku yang menjadi

penyebab permasalahan muncul dari dalam dirinya, di mana siswa masih terlihat kebingungan, lama dalam berpikir dan akhirnya ketika diminta untuk mengungkapkan bagaimana hasil analisisnya malah jawaban mengikuti teman-teman yang lain tidak dari dalam dirinya sendiri. RAM dan MH mendapatkan skor dalam kategori cukup aktif yang menandakan dalam termasuk kategori siswa mampu menentukan tingkah laku yang akan diubahnya. Sedangkan HJDR dan MRA mendapatkan skor dengan kategori aktif dengan keterangan aktif berupa keseriusan dalam mengikuti kegiatan, aktif memberikan tambahan akan penjelasan temannya.

Dalam kemampuan menampilkan tingkah laku yang diinginkan setelah diberi penguatan, sampel RAM, MH, HJDR dan MRA mendapatkan skor 3 dalam kategori aktif ditandai siswa terlihat benar-benar berpikir dalam menentukan penguatan yang akan dipilihnya secara mandiri agar betul-betul bisa menampilkan perilaku yang diinginkan. Siswa dapat menampilkan tingkahlaku secara terus-menerus sesuai jadwal kontrak dengan siswa RAM, MH, HJDR, dan MRA mendapatkan skor 4 dalam kategori sangat aktif, menampilkan perilaku yang ingin diubahnya secara aktif menerus hingga jadwal kontrak.

Pengurangan perilaku prokrastinasi akademik melalui *Self Management* dalam konseling kelompok telah mencapai indikator sangat berhasil hamper seluruh.siswa secara signifikan

berhasil meningkatkan aspek dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hal tersebut terjadi karena layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* siswa akhirnya bisa belajar dengan serius untuk bisa saling berkomitmen dengan peneliti dalam mengubah perilaku yang ditentukan bersama hingga batas waktu kontrak yang ditentukan Beranjak dari dari komitmen siswa akhirnya siswa banyak belajar juga dari gagalnya dalam mengubah perilaku dan berani menerima berbagai konsekuensi seperti hukuman yang ditentukan bersama. Hingga akhirnya sangat berhasil menampilkan perilaku yaitu segera memulai dalam mengerjakan tugas, dengan cepat dalam mengerjakan, mampu dalam menyeimbangkan waktu yang dimiliki dalam rencana dan kinerja serta tidak ada lagi mengesampingkan tugas dimilikinya.

KESIMPULAN

Aktivitas peneliti dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* pada siswa kelas X IPS di SMA Negeri 11 Banjarmasin tahun ajaran 2019/2020 melebihi indikator keberhasilan dalam kategori baik dan kategori yang dicapai adalah kategori “sangat baik”.

Aktivitas siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Self management* pada siswa kelas VIII di SMA Negeri

11 Banjarmasin tahun ajaran 2019/2020 mengalami peningkatan dan hasil yang dicapai oleh siswa adalah kategori “sangat aktif”.

Pelaksanaan layanan .dengan layanan konseling.kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas X IPS di SMA Negeri 11 Banjarmasin.tahun.ajaran 2019/2020 mengalami pengurangan. Penggunaan teknik *self management* dikategorikan “sangat berhasil”.

DAFTAR RUJUKAN

- Aziz, Zaky. 2015. Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana. *Jurnal Islamic Education*.1(2),20. Dari <http://core.ac.uk/download/pdf/>
- Erlangga. 2017. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2017/2018. Dari <http://repository.ac.id/577/1/skripsi>
- Gufron, M. Nur & S. Risnawita Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta Ar-Russ Media
- Ilyas M. dan Suryadi. 2017. Perilaku Prokrastinasi Akademik..Siswa Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. Dari <http://journal.umtas.ac.id/>
- Kurnanto, Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Majid, Abdul. 2014. *Pembelajaran Tematik Terpadu*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Maolani, R. A, dan Cahyani. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Palmerah. 2013. Mahasiswa melakukan prokrastinasi, mengapa?. Dari <http://wartakota.tribunnews.com/2013/08/05/mahasiswa-melakukan-prokrastinasi-mengapa>