



Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Literature Review: Effectiveness of Group Counseling Services with Self-Management Techniques to Reduce Students' Academic Procrastination Behavior

Sophie Maylinda Madidar¹, Abdul Muhid²

UIN Sunan Ampel Surabaya

Email: J71218065@uinsby.ac.id, abdulmuhid@uinsby.ac.id

Abstrak: *Dalam upaya menjaga tingkat self-management pada siswa dan bagaimana keefektivitasan layanan konseling kelompok kemudian menggunakan teknik self-management dalam cara meningkatkan rasa displin dalam menyelesaikan tugas atau suatu pekerjaan merupakan dasar masalah yang digunakan sebagai landasan dalam literature review ini. Hal itu dapat diamati melalui sikap dan perilaku negatif yang merugikan dirinya sendiri dengan kebiasaan menunda-nuda pekerjaan yang biasanya dikenal dengan istilah prokrastinasi, sehingga dibutuhkan layanan konseling kelompok untuk menemukan sumber masalah dan solusi kemudian dilanjutkan dengan teknik self-management yang dapat meningkatkan kedisiplinan dan konsep diri pada siswa. Metode yang digunakan ialah studi pustaka dengan menggunakan penelitian yang sudah ada untuk menganalisa dan menemukan jawaban atas rumusan masalah sebelumnya. Diketahui bahwa peneliti sebelumnya telah membuktikan efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.*

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

Abstract: *In an effort to maintain the level of self-management in students and how effective group counseling services are, then using self-management techniques in a way to increase a sense*

of discipline in completing a task or a job is the basis of the problem that is used as the basis for this literature review. This can be observed through negative attitudes and behaviors that harm themselves by procrastinating work which is usually known as procrastination, so group counseling services are needed to find the source of problems and solutions, then proceed with self-management techniques that can improve self-discipline and self-concept. on students. The method used is a literature study using existing research to analyze and find answers to the previous problem formulation. it can be seen that previous researchers have proven the effectiveness of group counseling services with self-management techniques to reduce students' academic procrastination behavior.

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

PENDAHULUAN

Manusia dikenal sebagai makhluk yang memiliki tingkat perasaan semangat yang berbeda-beda. Beberapa dari manusia terkadang merasa jemu dan tidak bersemangat dalam melakukan sebuah aktivitas sehari-hari. Kegiatan belajar merupakan bagian dasar yang sangat penting di terapkan pada anak dalam segala jenjang pendidikan (Yospina Yospina, Hendra Pribadi, 2019). Lingkungan pendidikan memiliki beberapa siswa yang mengalami kurangnya semangat dalam menjalankan proses pendidikannya (Ernawati, 2016). Merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Terkadang terlambat dalam menyelesaikan tugas sekolah. Kebiasaan ini dapat merugikan diri sendiri dan membuat siswa menjadi tidak disiplin pada waktu, hal ini dikenal sebagai prokrastinasi. Pembentukan kebiasaan positif pada anak menjadi hal yang harus dilakukan agar anak mempunyai kepribadian yang baik. (Habiba Ardhaneswari et al., 2017)

Joseph Ferrari berpendapat prokrastinasi ialah keputusan yang dipilih kecendrungan tidak sinkron antara dorongan hati dan tindakan, tanpa dipertimbangkan secara tepat (Andarini, S. R & Fatma, A., 2013). Siswa dengan sifat prokrastinasi akan dianggap tidak baik dalam mengatur waktunya, entah dalam mengerjakan tugas atau kegiatannya yang lain. Sehingga *self-management* dibutuhkan dalam upaya mengurangi prokrastinasi pada siswa, Sukadji menjelaskan teknik *self-management*, dimana seseorang dapat mengatur dirinya pada penerapan teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar di antaranya : memonitor perilaku individu, serta memilih prosedur yang akan diterapkan, menentukan perilaku sasaran, dan mengevaluasi prosedur yang akan digunakan (Sukadji, S., 1983). Teknik *self-management* digunakan oleh individu untuk mengendalikan dirinya dengan baik dari segi emosi, tingkah laku dan mengolah stimulus. Menurut Sukadji, teknik manajemen diri adalah masalah yang dapat diatasi melalui perilaku yang berhubungan dengan orang lain tetapi membingungkan orang lain dan diri mereka sendiri (Sukadji, S., 1983). Perilaku sasaran bersifat verbal dan berkaitan dengan penilaian diri dan pengelolaan diri, dan tanggung jawab untuk mengubah atau mempertahankan perilaku, yaitu tanggung jawab siswa untuk berubah.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas amnesti akademik adalah tindakan tertunda yang dilakukan oleh seseorang dengan dan tanpa alasan yang tidak pantas.

Terlepas dari usia, jenis kelamin, atau apakah meremehkan tugas yang ditetapkan sebelumnya. Penundaan terjadi pada semua pekerja, pelajar, atau pelajar. Penundaan siswa termasuk penundaan waktu pekerjaan rumah sampai penjemputan terlambat pekerjaan guru, perilaku tersebut tentu mempengaruhi kinerja. Sebuah studi tentang siswa yang mengalami amnesti akademik. Minat belajar merupakan dasar yang penting dalam proses pembelajaran, siswa yang memiliki minat belajar rendah akan berakibat pada prestasi yang membuat siswa mudah menunda-nunda tugas (Sukayasa M et al., 2014).

METODE (12pt bold Styles Heading 1)

Metode penulisan yang diterapkan pada *literature review* ini ialah dengan mengumpulkan data dari fenomena yang diangkat dari berbagai sumber seperti buku, jurnal dan refensi yang relevan terkait topik yang diangkat. *Literature review* ini berfokus pada penelusuran pustaka tentang layanan konseling, teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Maka diperoleh data penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Ekstrasi Hasil Data Penelitian

NO	JUDUL	NAMA JURNAL & TAHUN	PENULIS	DATABASE
1.	Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 3 Tarakan	Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo. Vol 1, No 1 (2019).	Yospina Yospina, Hendra Pribadi	Google Scholar.
2.	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Melalui <i>Teknik Shaping</i> untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan	Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol 6, No 1 (2016).	Ernawati.	Google Scholar.
3.	Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa.	Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang. (2019)	Muhlisin.	Google Scholar.
4.	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self-</i>	Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling	Aprillia	Google Cendekian.

<i>Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMA Ali Maksum</i>	Universitas Ahmad Dahlan. Vol 1 (2021)			
5. Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	Jurnal Ilmu pendidikan dan Ilmu Sosial. Vol,6 No.2 (2020)	Jamila	Google Cendekiawan.	
6. Psikologi Pendidikan &Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)	Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Siswa Jurusan Psikologi Pendidikan &Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)	Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling. Vol 3, No 2 (2017).	Abdul Saman	Google Cendekiawan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Layanan Konseling

Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling perindividu yang dilakukan secara bersamaan. Jumlah anggota paling sedikit terdiri dari 2 orang. Proses yang berjalan meliputi pengungkapan, penjelasan tentang masalah yang dialami, analisis pada penyebab masalah, pencarian solusi, kemudian evaluasi dan tindak lanjut (Fahmi & Slamet, 2016). Konseling kelompok salah satu metode yang banyak memberikan solusi dalam menyelesaikan masalah pribadi siswa di sekolah. Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan struktur kelompok yang terjadi di dalam kelompok tersebut (Fitri & Marjohan, 2016).

Konseling kelompok memiliki 5 fase ; (1). “pembukaan” dasar bagi membangun relasi yang lebih nyaman dan dekat (working relationship) yang bagus, sehingga klien lebih terbuka pada konseling. (2), “penjelasan masalah” konselor mempersilahkan klien mulai mengungkapkan perasaan kepada konselor secara terbuka dan santai. (3), “penggalian latar belakang masalah” penggalian latar belakang masalah ini inisiatif ada pada pihak konselor mendapatkan ilustrasi yang jelas, lengkap dan mendalam tentang masalah klien. (4), “penyelesaian masalah” berdasarkan analisis kasus, konselor dan konseli membahas bagaimana permasalahan dapat diatasi. (5), “penutup” mengakhiri proses konseling dengan suasana formal agar konselor dan klien menyadari bahwa hubungan antar pribadi telah selesai.

Manfaat layanan konseling kelompok pada ranah pendidikan sangatlah yang tepat. Bimbingan belajar tahapan pemberian dukungan terhadap peserta didik agar belajar secara maksimal dan tercapainya tuntutan setiap mata pelajaran sehingga mendapatkan hasil belajar yang memuaskan setelah pelaksanaan kegiatan belajar sesuai berdasarkan kemampuan bakat siswa (Marjohan & Egy Novita Fitri, 2016).

b) Teknik *Self-Management* dan Prokrastinasi

Perubahan jaman yang semakin maju memberikan beberapa dampak pada anak-anak. Perkembangan tersebut memiliki dampak baik dan buruk yang besar terhadap kehidupan semua orang. Salah satu dampak buruk yang terlihat jelas pada anak-anak yaitu meningkatnya kebiasaan menunda-nunda menyelesaikan tugas (Yospina Yospina, Hendra Pribadi, 2019). Siswa menjadi sering menunda suatu pekerjaan dan menjadi aktif di bidang non akademik (Munawaro, M, L et al., 2017). Rothblum menjelaskan hakikat prokrastinasi ialah kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas, melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat bagi pengembangan diri, terlambat dalam menyelesaikan tugas tidak pernah tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Aini, Aliya Noor, Iranita Hervi & Mahardayani., 2015).

Millgram mengatakan (Komalasari, G, Wahyuni & Karsih, 2016) perilaku prokrastinasi dengan kebiasaan spesifik seperti, (1) terdapat unsur kebiasaan yang ingin menunda-nunda dalam menyelesaikan pekerjaan ; (2) sering mendapatkan hasil yang kurang maksimal karena waktu penggerjaan sangat sedikit ; (3) kebiasaan ini dilakukan saat menyelesaikan tugas sekolah, pekerjaan kantor, pekerjaan rumah ; (4) memberikan perasaan gelisah, kesulitan fokus dan perasaan bersalah. Strategi *self-management* merupakan strategi perubahan sikap dengan pengaturan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pengendalian diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri (Komalasari et al., 2011). *Self-management* bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola individu agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya menjadi produktif. Pada penerapan teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling terdapat pada konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (Komalasari, dkk, 2011).

Self-management terdiri dari kontrol diri, stimulus positif, komitmen yang dibangun diri sendiri dan pengendalian dalam respon diri dari rangsangan yang masuk. (Yospina Yospina, Hendra Pribadi, 2019). *Self-management* memiliki komponen seperti kesadaran dan kemampuan yang baik dalam mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu (Suwanto Insan, 2016). Klien mengarahkan sendiri pengubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi. Proses pengelolaan diri biasanya dipadukan dengan setting lingkungan untuk mempermudah proses yang sedang berjalan. Setting lingkungan yang dimaksudkan untuk menghilangkan *antecedent* dan dukungan untuk perilaku yang akan diminimalisir. (Komalasari, G, Wahyuni & Karsih, 2016).

c) **Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa**

Pendidikan salah satu faktor penentu keberhasilan sebuah negara yang memiliki peranan penting dalam upaya meningkatkan kualitas negara. Pendidikan sangat penting di segala generasi, pendidikan dapat mengembangkan kemampuan anak, dan menciptakan kebiasaan disiplin pada anak. Berdasarkan pengamatan yang dilaksanakan saat PPL-Real terdapat pelajar yang tidak bersemangat atau antusias dalam mengikuti pelajaran di sekolah, pelajar mudah putus asa, malas (Suwardani Ni Pipi & Dharsana I Ketut, 2014). Prokrastinasi berdasarkan bahasa latin *procrastination* dengan sebutan awal “*pro*” yang berarti mendorong maju, sebutan akhir “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya” (Ghufron, M, N, & Risnawita, R, 2017). Dalam mencegah masalah disiplin belajar, digunakan suatu teknik

untuk memandu siswa dalam upaya meningkatkan disiplin belajar dan secara sadar berkeinginan untuk mengubah pola kebiasaan diri sendiri, khususnya disiplin belajar yang Sehingga diharapkan dengan teknik pengubahan perilaku dapat mengganti perilaku siswa yang benar guna meningkatkan disiplin belajar. Prokrastinasi membuat waktu sia-sia dan tidak dimanfaatkan dengan baik, pekerjaan diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal (Munawaro, M, L et al., 2017).

Bentuk-bentuk kedisiplinan belajar, pelajar dalam menerapkan strategi belajar, disiplin terhadap waktu, disiplin pada tindakan (Yasin, 2010). Pelajar yang terbiasa disiplin akan menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu. Dengan teknik *self-management* dapat membantu pelajar dalam menyusun jadwal sehari-hariannya. Untuk pelajar yang mengalami kesulitan mengatur waktu dan memiliki perilaku suka menunda-nunda pekerjaan memerlukan treatment untuk mengubah kebiasaan tersebut. (Yospina Yospina, Hendra Pribadi, 2019). Hal dapat dilakukan dengan konseling kelompok membicarakan sumber permasalahan, kemudian mencari solusi dari masalah tersebut dengan meningkatkan kemampuan *self-management* pada pelajar.

Konseling kelompok telah terbukti sangat efektif dalam menyelesaikan masalah, dinamika kelompok yang telah di atur saat proses berjalan membuat semua anggota berperan secara sangat baik dalam kelompok sarana dalam berinteraksi dan membangun hubungan baik sehingga anggota dengan mudah melakukan adaptasi diri setiap anggota kelompok secara baik (Azhari & Sulistianingsih, 2020). Manfaat konseling kelompok ini meliputi, memahami peran diri, penyampaian sumber masalah, penyelesaian tugas, penyerahan tugas (Fitri & Marjohan, 2016). Seperti hasil penelitian yang telah dilakukan oleh yospina, 2018 proses konseling kelompok dengan teknik *self-management* memperlihatkan nilai kontribusi 93,3% yang artinya konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Tarakan (Yospina Yospina, Hendra Pribadi, 2019).

PENUTUP

Maka kesimpulan yang dapat diambil dari pembahasan keterkaitan variabel x dengan variabel y dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. Hasil menjelaskan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dalam usaha yang dilakukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management*. Kegiatan yang dilakukan melalui pengenalan, adaptasi, mencari sumber permasalahan kemudian mencari solusi permasalahan dengan menetapkan tujuan, menciptakan sikap disiplin, goals hidup, pemikiran positif dan pengembangan konsep diri.

Teknik *self-management* ini membangun kebiasaan disiplin pada siswa dalam menyelesaikan suatu pekerjaan, sebelum teknik ini di gunakan dilakukan konseling kelompok pada siswa agar mengetahui sumber permasalahan tersebut. Berdasarkan hasil beberapa penelitian maka, hasil menunjukkan bahwa adanya penurunan perilaku prokrastinasi yang signifikan setelah diberikannya layanan konseling kelompok kemudian teknik *Self-Management*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Aliya Noor Dan Iranita Hervi & Mahardayani. (2015). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, Vol 1 No 2.
- Andarini, S. R & Fatma, A. (2013). Hubungan Antara Distres Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, Vol 2 No 2.
- Aprillia. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di SMA Ali Maksum. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, Vol 1 No 1.
- Azhari, A., & Sulistianingsih, S. (2020). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 48-59. <Https://Doi.Org/10.22373/TAUJIH.V3I1.7218>
- Ernawati. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Shaping Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol 6, No 1.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok SLEMAN. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 69-84. <Https://Doi.Org/10.14421/HISBAH.2016.132-05>
- Fitri, E. N., & Marjohan, M. (2016). Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 19-24. <Https://Doi.Org/10.29210/12016261>
- Ghufron, M, N, & Risnawita, R. (2017). Teori-Teori Psikologi. *Jogjakarta: Ar-Ruzz Media*.
- Habiba Ardhaneswari, Wibowo Mungin Eddy, & Jafar Muhammad. (2017). Model Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol 6 No 1.
- Jamila. (2020). *Konsep Prokratinasi Akademik Mahasiswa*. Vol 6 No 2.
- Komalasari, Dkk. (2011). Teori Dan Teknik Konseling. *Jakarta. PT Indeks*.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori Dan Teknik Konseling*. PT Indeks.
- Komalasari, G, Wahyuni & Karsih. (2016). Teori Dan Teknik Konseling. *Jakarta: PT. Indeks*.
- Marjohan & Egy Novita Fitri. (2016). MANFAAT LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENYELESAIKAN MASALAH PRIBADI SISWA. *Indonesian Institute For Counseling, Education And Therapy (IICET)*, Vol 2 No 2.
- Muhlisin. (2019). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- Munawaro, M, L, Alhadi, S, Saputra, W, & Saputra N, E. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menegah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, Vol 2 No 1.
- Saman Abdul. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Vol 3 No 2.
- Sukadji, S. (1983). Modifikasi Prilaku: Penerapan Sehari-Hari Dan Penerapan Profesionalpenerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas Xi C Ap SMK Negeri 1 Singaraja. *Yogyakarta: Liberti*.

- Sukayasa M, Suranata, & Dharsana. (2014). Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas Xi C Ap Smk Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Bimbingan Konseling, Vol 2 No 1.*
- Suwanto Insan. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, Vol 1 No 1.*
- Suwardani Ni Pipi & Dharsana I Ketut. (2014). PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA KELAS VIII B3 SMP NEGERI 4 SINGARAJA. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, Vol 2 No 1.*
- Yasin, S. (2010). *Pengertian Kedisiplinan Belajar Siswa Definisi.* <Http://Www.Sarjanaku.Com/2010/12/Kedisiplinan-Belajar-Siswa.Html>
- Yospina Yospina, Hendra Pribadi. (2019). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 3 Tarakan. Vol 1, No 1.*