YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v6i5.11382

PENGARUH KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMAN 4 PAYAKUMBUH

The Effect of Cognitive Behavioral Counseling with the Self-Management Technique on Students' Academic Procrastination at SMAN 4 Payakumbuh

Salsabil Dwi Mahandi & Fadhilla Yusri
UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi
mahandisalsabila@gmail.com; fadhillayusri@uinbukittinggi.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jun 15, 2026	Jul 13, 2026	Jul 25, 2026	Jul 30, 2026

Abstract

Academic procrastination among Grade X students at SMAN 4 Payakumbuh remained relatively high, as indicated by the tendency to delay completing assignments, submit assignments late, and demonstrate a limited ability to manage study time. This study aimed to analyze the effect of cognitive-behavioral counseling using the self-management technique on students' academic procrastination. The study employed a quantitative approach using a pre-experimental method and a one-group pretest–posttest design. The research sample consisted of eight students selected through purposive sampling. Data were collected using an academic procrastination questionnaire that met the validity and reliability criteria and were subsequently analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. The results showed that the mean academic procrastination score decreased from 108.50 before the intervention to 49.75 after the intervention. The hypothesis test yielded an Asymp. Sig. (2-tailed) value of $0.012 < 0.05$, indicating a significant difference between the levels of academic procrastination before and after the intervention. Thus, cognitive-behavioral counseling using the self-management technique was effective in reducing academic procrastination among

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Grade X students at SMAN 4 Payakumbuh. These findings provide practical implications for Guidance and Counseling teachers in implementing this service as an alternative intervention to improve students' self-management abilities and reduce the tendency to delay academic tasks.

Keywords: Guidance and Counseling; Cognitive-Behavioral Counseling; Group Counseling; Academic Procrastination; Self-Management

Abstrak: Prokrastinasi akademik peserta didik kelas X di SMAN 4 Payakumbuh masih tergolong tinggi, yang ditunjukkan oleh kebiasaan menunda penyelesaian tugas, keterlambatan mengumpulkan tugas, dan rendahnya kemampuan mengelola waktu belajar. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh konseling kognitif-perilaku dengan teknik *self-management* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode praeksperimen dan desain *One-Group Pretest–Posttest*. Sampel penelitian terdiri atas delapan peserta didik yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket prokrastinasi akademik yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor prokrastinasi akademik menurun dari 108,50 sebelum perlakuan menjadi 49,75 setelah perlakuan. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai *Asymp. Sig.* (2-tailed) sebesar 0,012 < 0,05, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, konseling kognitif-perilaku dengan teknik *self-management* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik kelas X di SMAN 4 Payakumbuh. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk menerapkan layanan tersebut sebagai alternatif intervensi dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan diri dan mengurangi perilaku menunda tugas akademik.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling; Konseling Kognitif-Perilaku; Konseling Kelompok; Prokrastinasi Akademik; *Self-Management*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia melalui proses pengembangan potensi peserta didik secara menyeluruh. Melalui pendidikan, individu diharapkan mampu mengembangkan kemampuan intelektual, keterampilan, kepribadian, serta sikap yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara (Dartini et al., 2025; Khairiyah & Dewinda, 2022; Amaliyah & Rahmat, 2021). Dalam pelaksanaannya, proses pendidikan tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar karena belajar merupakan inti dari seluruh aktivitas pendidikan yang berlangsung di lingkungan sekolah (Sari & Ulfani, 2024; Sanjani, 2021).

Keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran tidak semata-mata bertumpu pada kecakapan intelektual peserta didik, melainkan turut ditentukan oleh keteraturan sikap, rasa tanggung jawab, serta kecakapan dalam menata waktu secara tertib (Septiana, 2019). Salah

satu gejala yang kerap mengganggu kelancaran proses belajar ialah kecenderungan menunda pengerjaan kewajiban belajar (Anjeli, 2025; Wulandari et al., 2021). Pola laku ini tercermin dari kebiasaan menangguhkan tugas yang semestinya segera dituntaskan, walaupun individu sebenarnya menyadari dampak kurang menguntungkan yang mungkin muncul akibat penundaan tersebut (Siregar, 2024).

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang cukup banyak ditemukan pada peserta didik di berbagai jenjang pendidikan (Erdianto & Dewi, 2021; Amiruddin, 2022). Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang cukup banyak ditemukan pada peserta didik di berbagai jenjang pendidikan. Bentuk perilaku ini dapat berupa keterlambatan memulai tugas, menunda penyelesaian pekerjaan sekolah, tidak mematuhi batas waktu pengumpulan tugas, sehingga cenderung mengalihkan perhatian pada kegiatan lain yang dirasa lebih menggugah minat dibanding menuntaskan kewajiban belajar.

Tingginya perilaku prokrastinasi akademik dapat memberikan berbagai dampak negatif bagi peserta didik. Kebiasaan menunda tugas berpotensi menurunkan prestasi belajar, menghambat pencapaian tujuan pendidikan, mengurangi produktivitas belajar, serta menghambat perkembangan potensi diri. Selain itu, perilaku tersebut dapat menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam mengatur prioritas, mengelola waktu, dan memenuhi tuntutan akademik yang semakin kompleks.

Menurut Nainggolan 2021, perilaku menunda pengerjaan kewajiban belajar dapat dipicu oleh unsur yang bersumber dari dalam diri maupun yang berasal dari luar individu. Unsur dari dalam mencakup keadaan jasmani serta keadaan batin seseorang, sementara unsur luar berkaitan dengan tatanan keluarga, cara pembinaan di rumah, serta suasana lingkungan yang turut memicu munculnya kebiasaan menangguhkan pekerjaan. Dari sekian banyak unsur tersebut, kecakapan mengendalikan diri dipandang sebagai salah satu hal yang memiliki keterkaitan kuat dengan kecenderungan seseorang untuk menunda tugas-tugas akademiknya.

Rendahnya kemampuan pengelolaan diri sering menyebabkan peserta didik kesulitan menyusun prioritas kegiatan, mengendalikan dorongan untuk menunda pekerjaan, serta mempertahankan konsistensi dalam menjalankan rencana belajar. Muhibbin Syah menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi berkaitan dengan lemahnya kemampuan pengendalian diri yang mencakup perencanaan, pengorganisasian aktivitas, dan pengawasan terhadap perilaku sendiri. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kemampuan

pengelolaan diri dipandang dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu peserta didik mengatasi perilaku tersebut adalah konseling kognitif behavior. Pendekatan ini berorientasi pada perubahan perilaku melalui proses pembelajaran yang memungkinkan individu membangun pola pikir dan kebiasaan yang lebih adaptif. Dalam perspektif behavioristik, perilaku yang kurang efektif dipandang sebagai hasil proses belajar yang dapat dimodifikasi melalui pengalaman belajar yang baru. Dengan demikian, peserta didik dapat diarahkan untuk mengembangkan perilaku yang lebih produktif dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademik (Budiman et al., 2020; Yusran et al., 2023; Udayana et al., 2025)

Penerapan konseling kognitif behavior dalam penelitian ini dipadukan dengan teknik self management. Teknik ini menekankan keterlibatan aktif individu dalam mengendalikan dan mengatur perilakunya sendiri melalui berbagai strategi, seperti pemantauan diri, pemberian penguatan positif, kontrak diri, dan pengendalian stimulus. Penggunaan teknik self management memungkinkan peserta didik untuk mengidentifikasi perilaku yang perlu diubah, menetapkan target perubahan, serta mengevaluasi perkembangan yang dicapai secara mandiri.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik self management efektif digunakan guna membantu individu mengurangi perilaku yang kurang adaptif dan meningkatkan kemampuan mengatur diri. Atkinson et al menjelaskan bahwa strategi pengelolaan diri dapat membantu individu mengenali faktor pemicu perilaku yang tidak produktif dan mengembangkan mekanisme pengendalian yang lebih efektif. Dengan demikian, pendekatan ini dipandang sesuai untuk diterapkan dalam upaya menekan kecenderungan menunda pekerjaan belajar pada peserta didik.

Pelaksanaan intervensi dalam kajian ini dilaksanakan melalui kegiatan bimbingan bersama dalam suatu kelompok. Pendekatan tersebut dipilih karena memungkinkan peserta didik saling bertukar pengalaman, mendapatkan sokongan dari sesama, serta mengambil pelajaran dari proses interaksi antaranggota kelompok dalam menghadapi persoalan yang dialami. Selain itu, layanan ini memungkinkan proses bantuan diberikan secara lebih efisien kepada beberapa peserta didik yang memiliki permasalahan serupa

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 4 Payakumbuh, ditemukan bahwa masih terdapat peserta didik yang menunjukkan kecenderungan tinggi

dalam melakukan prokrastinasi akademik. Kondisi tersebut terlihat dari kebiasaan menunda pengerjaan tugas, kurangnya jadwal belajar yang teratur, keterlambatan mengumpulkan tugas, serta kecenderungan menghabiskan waktu untuk aktivitas yang lebih menarik dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik. Jika kondisi ini terus berlangsung, maka dapat berdampak pada menurunnya pencapaian akademik serta menghambat perkembangan potensi peserta didik secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu tindakan penanganan yang dapat menolong peserta didik menekan kecenderungan menunda pekerjaan belajar secara tepat guna. Sejalan dengan itu, kajian ini dilaksanakan untuk menilai keberhasilan layanan bimbingan kelompok dengan strategi pengelolaan diri dalam mengurangi perilaku penundaan akademik pada peserta didik kelas X di SMAN 4 Payakumbuh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kognitif behavior dengan teknik *self management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMAN 4 Payakumbuh melalui perbandingan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis pre-experimental research. Penelitian kuantitatif dipilih karena bertujuan menguji pengaruh layanan konseling kognitif behavior dengan teknik *self management* terhadap prokrastinasi akademik siswa melalui analisis data numerik. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Rahma & Hariastuti, 2024; Muttri, 2025; Syuhada& Yacob, 2026).

Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest–Posttest Design. Pada desain ini hanya terdapat satu kelompok penelitian yang diberikan pengukuran awal (*pretest*), kemudian memperoleh perlakuan berupa layanan konseling kognitif behavior dengan teknik *self management*, dan selanjutnya dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) (Al Muhandis & Riyadi, 2023; Gumelar & Nurasikin, 2026) Perbedaan hasil antara pretest dan posttest digunakan untuk mengetahui efektivitas perlakuan yang diberikan. Penelitian dilaksanakan di SMAN 4 Payakumbuh pada semester genap Tahun Ajaran 2024/2025. Seluruh rangkaian penelitian, mulai dari penyebaran angket awal, pelaksanaan layanan konseling kelompok, hingga pemberian posttest, dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan. Tahapan penelitian

meliputi identifikasi peserta, pelaksanaan pretest, pemberian perlakuan melalui beberapa sesi konseling kelompok menggunakan teknik *self management*, dan diakhiri dengan posttest.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMAN 4 Payakumbuh yang berjumlah 360 siswa pada semester genap Tahun Ajaran 2024/2025. Sampel penelitian berjumlah 8 orang siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi berdasarkan hasil penyebaran angket awal. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti. Kriteria tersebut meliputi siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok sampai penelitian selesai.

Instrumen penelitian menggunakan angket prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan indikator perilaku prokrastinasi akademik. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap. Tahap pertama adalah pretest untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum memperoleh perlakuan. Tahap kedua adalah posttest yang diberikan setelah seluruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* selesai dilaksanakan. Skor pretest dan posttest kemudian dibandingkan untuk mengetahui perubahan tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah mengikuti layanan.

Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah perlakuan melalui nilai rata-rata, simpangan baku, dan persentase penurunan skor. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk Test karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan skor prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah perlakuan. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS, dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 sebagai dasar pengambilan keputusan.

HASIL

Kajian ini diselenggarakan di SMAN 4 Payakumbuh dengan maksud menilai keberhasilan layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan strategi pengelolaan diri (self management) dalam menekan kecenderungan penundaan tugas belajar peserta didik.

Kegiatan ini melibatkan delapan peserta didik kelas X yang teridentifikasi memiliki tingkat penundaan akademik tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal. Penghimpunan data dilakukan melalui daftar pernyataan berskala bertingkat yang dipakai pada tahap sebelum dan sesudah perlakuan. Data yang terkumpul kemudian diolah dengan teknik peringkasan angka serta pengujian perbedaan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test guna melihat perubahan tingkat penundaan belajar sebelum dan setelah perlakuan diberikan.

Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Prokrastinasi Akademik

Statistics

PRETEST

N	*Valid*	8
	Missing	0
Mean		108.50
Std. Error of Mean		5.398
Median		102.50
Mode		96[a]
Std. Deviation		15.269
Variance		233.143
Range		48
Minimum		96
Maximum		144
Sum		868

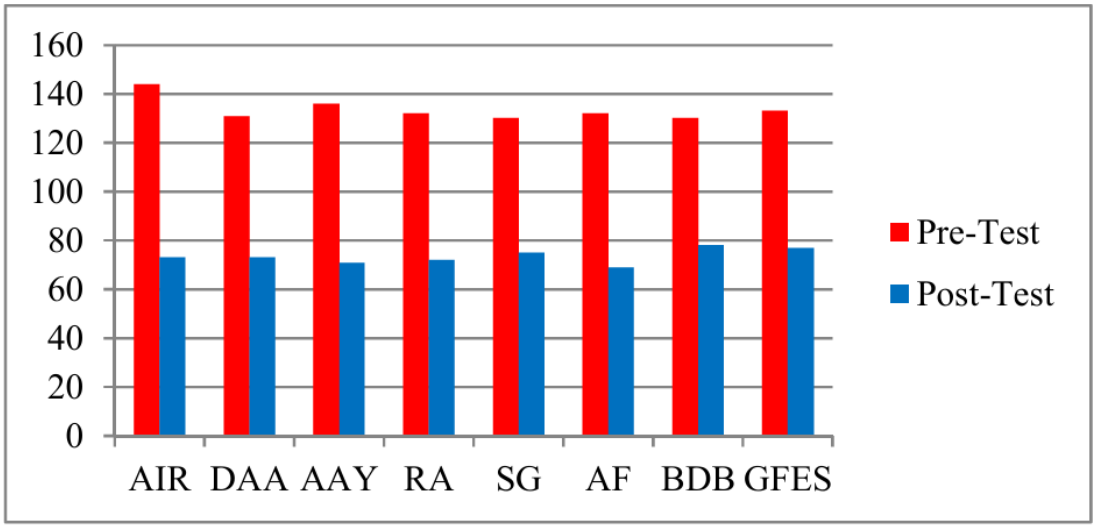
a. *Multiple modes exist. The smallest value is shown*

Berdasarkan Tabel 1, rerata nilai kecenderungan menunda tugas belajar peserta didik sebelum perlakuan tercatat 108,50 dengan simpangan 15,27. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan strategi pengelolaan diri, rerata nilai tersebut merosot menjadi 49,75 dengan simpangan 7,19. Penurunan angka rerata ini menandakan adanya pergeseran kondisi ke arah yang lebih rendah setelah kegiatan dilaksanakan.

Di samping itu, sebaran nilai pada pengukuran akhir tampak lebih sempit dibandingkan pengukuran awal, yang menunjukkan bahwa kondisi peserta didik menjadi lebih seragam setelah mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini mengisyaratkan bahwa tindakan yang diberikan tidak hanya menurunkan tingkat kecenderungan penundaan, tetapi juga menghasilkan perubahan perilaku yang lebih merata di antara seluruh peserta.

Persentase Penurunan Skor Prokrastinasi Akademik

Untuk mengetahui besarnya perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan, dilakukan perhitungan persentase penurunan skor rata-rata prokrastinasi akademik siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa berhasil direduksi melalui layanan yang diberikan.



Gambar 1. Perbandingan Rata-rata Skor Pretest dan Posttest

Berdasarkan Gambar 1 tampak bahwa rerata nilai kecenderungan menunda tugas belajar sesudah perlakuan berada jauh di bawah kondisi sebelumnya. Hasil ini memberi isyarat awal bahwa layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan pengaturan diri mampu menolong peserta didik dalam menekan kebiasaan menangguhkan penyelesaian kewajiban belajar.

Uji Normalitas Data

Sebelum dilakukan pengujian dugaan, terlebih dahulu dilaksanakan pemeriksaan sebaran data memakai Shapiro-Wilk karena jumlah peserta kurang dari 50 orang.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	*Statistic*	df	Sig.
PRETEST	.284	8	.056	.728	8	.005
POSTTEST	.201	8	.200*	.898	8	.278

*. *This is a lower bound of the true significance.*

a. *Lilliefors Significance Correction*

Berdasarkan Tabel 2 tampak bahwa nilai peluang pada pengukuran awal sebesar 0,005 (lebih kecil dari 0,05), sedangkan pada pengukuran akhir sebesar 0,278 (lebih besar dari 0,05). Karena salah satu bagian data tidak mengikuti sebaran yang wajar, maka ketentuan

kenormalan tidak terpenuhi. Dengan demikian, pengujian dugaan dilanjutkan memakai metode perhitungan peringkat bertanda Wilcoxon.

Uji Hipotesis

Uji Wilcoxon Test

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Test

Ranks

		N	*Mean Rank*	*Sum of Ranks*
POSTTEST - PRETEST	*Negative Ranks*	8[a]	4.50	36.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	8		

a. *POSTTEST < PRETEST*
b. *POSTTEST > PRETEST*
c. *POSTTEST = PRETEST*

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada Tabel 3, seluruh responden berada pada kategori *negative ranks* sebanyak 8 siswa. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa seluruh peserta didik mengalami penurunan nilai kecenderungan menunda tugas belajar setelah mengikuti kegiatan layanan. Tidak ditemukan adanya peserta yang nilainya meningkat maupun yang tetap antara pengukuran awal dan pengukuran akhir.

Nilai tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Dengan demikian, selain signifikan secara statistik, intervensi yang diberikan juga memiliki efektivitas yang tinggi dalam membantu siswa mengurangi perilaku menunda tugas akademik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan strategi pengelolaan diri efektif dalam menekan kecenderungan penundaan tugas belajar peserta didik kelas X di SMAN 4 Payakumbuh. Temuan ini didasarkan pada adanya perbedaan kondisi penundaan belajar sebelum dan setelah perlakuan diberikan. Sebelum mengikuti layanan, rerata nilai kecenderungan menunda tugas berada pada kategori tinggi. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa peserta didik masih cenderung menangguhkan pengerjaan tugas serta belum optimal dalam mengatur waktu belajar, serta belum mampu mengendalikan perilaku yang menghambat penyelesaian tanggung jawab akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas belajar meskipun disadari bahwa tindakan tersebut dapat menimbulkan akibat yang tidak menguntungkan (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Kebiasaan ini tidak hanya berkaitan dengan pengaturan waktu, tetapi juga menyentuh ranah pikiran, perasaan, serta perilaku yang memengaruhi kemampuan individu dalam menuntaskan pekerjaan secara tepat waktu (Burka & Yuen, 2008). Tingginya kecenderungan penundaan yang ditemukan pada peserta didik menunjukkan adanya kesukaran dalam menentukan urutan kepentingan, menjaga semangat belajar, serta mengendalikan dorongan untuk beralih pada kegiatan lain yang dirasa lebih menarik.

Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan strategi pengelolaan diri, tampak adanya penurunan kecenderungan menunda tugas belajar pada seluruh peserta kajian. Hasil pengukuran akhir memperlihatkan perubahan ke arah yang lebih baik dibandingkan kondisi sebelumnya. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai peluang sebesar 0,012 (lebih kecil dari 0,05), sehingga mengindikasikan terdapat selisih yang bermakna antara pengukuran awal dan pengukuran akhir. Dengan demikian, layanan yang diberikan terbukti mampu membantu peserta didik dalam mengurangi kebiasaan menangguhkan tugas belajar.

Efektivitas layanan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik pendekatan konseling kognitif behavior yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang kurang adaptif. Dalam perspektif kognitif behavior, perilaku prokrastinasi sering muncul akibat adanya keyakinan yang kurang rasional, seperti menganggap tugas dapat diselesaikan di lain waktu, merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik, atau menghindari kemungkinan kegagalan. Melalui proses konseling, siswa diarahkan untuk mengenali pola pikir tersebut dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis sehingga dapat mendorong munculnya perilaku yang lebih produktif.

Keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh penerapan teknik *self management*. Teknik ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses perubahan perilaku melalui kegiatan pemantauan diri, perencanaan aktivitas, pengendalian perilaku, dan evaluasi terhadap target yang telah ditetapkan (Nadia, 2025) Keterlibatan langsung dalam proses pengelolaan diri membantu siswa meningkatkan kesadaran terhadap kebiasaan belajar yang kurang efektif sekaligus melatih kemampuan mengatur waktu dan tanggung jawab akademik secara lebih terarah.

Selain itu, penggunaan layanan konseling kelompok turut memberikan kontribusi terhadap keberhasilan intervensi. Dinamika kelompok memungkinkan siswa untuk saling bertukar pengalaman, memberikan dukungan, serta memperoleh umpan balik dari anggota kelompok lainnya. Interaksi tersebut menciptakan suasana yang kondusif untuk proses perubahan perilaku karena siswa dapat belajar dari pengalaman sesama anggota dan memperoleh motivasi untuk memperbaiki kebiasaan belajar yang selama ini menjadi penyebab munculnya prokrastinasi akademik.

Selama pelaksanaan layanan, terlihat adanya peningkatan kesadaran siswa terhadap dampak negatif perilaku menunda tugas. Siswa mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menyusun jadwal belajar, menentukan prioritas kegiatan, serta mengontrol aktivitas yang berpotensi mengganggu penyelesaian tugas akademik. Meskipun perubahan tidak terjadi secara instan, perkembangan yang muncul pada setiap pertemuan menunjukkan bahwa proses konseling kelompok dengan teknik self management mampu membantu siswa membangun kebiasaan belajar yang lebih disiplin dan terarah.

Hasil kajian ini selaras dengan berbagai telaah terdahulu yang menunjukkan bahwa kecakapan mengatur diri memegang peranan penting dalam menekan kecenderungan menunda tugas belajar. Semakin terampil seseorang dalam menata serta mengendalikan tindakannya, semakin kecil pula peluang untuk mengabaikan kewajiban akademik yang harus diselesaikan. Karena itu, layanan bimbingan kelompok dengan strategi pengelolaan diri dapat dipandang sebagai salah satu pilihan pendekatan yang cukup berdaya guna untuk membantu peserta didik mengatasi kebiasaan tersebut.

Berdasarkan keseluruhan hasil kajian, dapat dipahami bahwa penerapan layanan tersebut tidak hanya memberikan dampak secara angka terhadap penurunan skor kecenderungan menunda tugas belajar, tetapi juga memunculkan perubahan sikap yang lebih baik dalam pelaksanaan kewajiban akademik. Peserta didik menjadi lebih terarah dalam mengatur waktu, lebih bertanggung jawab terhadap proses belajar, serta berkurang kecenderungannya untuk menangguhkan pekerjaan yang sebelumnya sering dilakukan.

Implikasi penelitian bahwa layanan konseling kognitif behavior dengan teknik self management dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Melalui teknik ini, siswa dilatih untuk meningkatkan kesadaran diri, mengatur waktu, menetapkan tujuan, dan

mengendalikan perilaku sehingga dapat membangun kebiasaan belajar yang lebih disiplin serta meningkatkan tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik.

Batasan penelitian, yaitu menggunakan desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol sehingga perubahan yang terjadi belum dapat sepenuhnya dibandingkan dengan kondisi siswa yang tidak memperoleh perlakuan. Selain itu, jumlah sampel relatif kecil, hanya melibatkan delapan siswa dari satu sekolah, sehingga hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi ke populasi yang lebih luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skor prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMAN 4 Payakumbuh menurun dari 108,50 (kategori tinggi) menjadi 49,75 (kategori rendah) setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, dengan penurunan sebesar 58,75 poin. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,012 (< 0,05) dan Z = -2,521, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik. Penelitian ini juga berkontribusi pada pengembangan ilmu bimbingan dan konseling dengan memperkuat bukti empiris efektivitas pendekatan konseling kognitif behavior berbasis *self management* dalam meningkatkan pengendalian diri, manajemen waktu, dan tanggung jawab akademik peserta didik serta sebagai referensi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya pada penerapan konseling kognitif behavior dengan teknik *self management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Temuan penelitian memperkuat bukti empiris bahwa teknik *self management* efektif meningkatkan pengendalian diri, manajemen waktu, dan tanggung jawab akademik siswa, sehingga dapat menjadi referensi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif di lingkungan sekolah.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti *true experimental design* atau *quasi experimental design* yang melibatkan kelompok kontrol agar efektivitas intervensi dapat dibandingkan secara lebih objektif. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan jenjang pendidikan atau sekolah yang berbeda, serta

menambahkan variabel lain seperti motivasi belajar, efikasi diri, regulasi diri, atau dukungan sosial yang diduga berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian lanjutan juga dapat mengevaluasi keberlanjutan efektivitas teknik *self management* melalui pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) sehingga dapat diketahui apakah perubahan perilaku yang terjadi mampu bertahan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Al Muhandis, M. A., & Riyadi, A. (2023). Analisis Efektivitas Customer First Quality First Approach pada Training Quality Dojo dengan Metode Quasi Eksperimen One Group Pretest Posttest Design. *Journal of Applied Multimedia and Networking, 7*(2), 98–106. https://doi.org/10.30871/jamn.v7i2.6931

Amaliyah, A., & Rahmat, A. (2021). Pengembangan Potensi Diri Peserta Didik Melalui Proses Pendidikan. *Attadib: Journal of Elementary Education, 5*(1), 28–45. https://doi.org/10.32832/at-tadib.v5i1.19598

Amiruddin, I. A., Alwi, M. A., & Fakhri, N. (2022). Prokrastinasi dan Kecurangan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Talenta Mahasiswa, 1*(4), 183–195. http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/31934

Anjeli, M. (2025). *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Belajar dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik SMA Negeri 1 Adiluwih Kabupaten Pringsewu* [Diploma thesis, UIN Raden Intan Lampung]. https://repository.radenintan.ac.id/40173/

Budiman, R., Purwanto, E., & Murtadho, A. (2020). Cognitive behavioral therapy to improve self-efficacy and reduce academic procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling, 9*(3), 145–151. https://doi.org/10.15294/jubk.v9i3.41246

Dartini, N. P. D. S., Atmadja, A. T., Suastra, I. W., & Tika, I. N. (2025). Analisis Filsafat Pendidikan dalam Pembangunan Sumber Daya Manusia: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Filsafat Indonesia, 8*(2), 190–197. https://doi.org/10.23887/jfi.v8i2.87175

Erdianto, A. A., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(8), 32–43. https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i8.41668

Gumelar, N. D. Y., & Nurasikin. (2026). Pengaruh Kegiatan Mozaik terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Usia Dini Menggunakan Desain One-Group Pretest-Posttest di RA Imam Ibnu Katsir. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum, 4*(3), 1735–1744. https://doi.org/10.61104/alz.v4i3.5511

Khairiyah, U., & Dewinda, H. R. (2022). Peran Pendidikan Karakter dalam Mempersiapkan Sumber Daya Manusia yang Bermutu. *Psyche 165 Journal, 15*(3), 119–124. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i3.175

Mardhiah, A., & Wardhani, N. (2025). Pelatihan Penggunaan Aplikasi SPSS dalam Uji Validitas dan Reliabilitas Tes pada Guru SD Negeri 19 Banda Sakti. *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 4*(1), 28–35. https://doi.org/10.38156/sjpm.v4i1.340

Muttri, H. (2025). *Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 24 Bandar Lampung* [Diploma thesis, UIN Raden Intan Lampung]. https://repository.radenintan.ac.id/39729/

Nadia, F. N. J. (2025). *Konseling Individu dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMK Nurul Islam Jati Agung* [Diploma thesis, UIN Raden Intan Lampung]. https://repository.radenintan.ac.id/40595/

Nainggolan, R. (2021). *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Karyawan di PTPN IV Unit Kebun Marihat* [Undergraduate thesis, Universitas Medan Area]. http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/16198

Rahma, A., & Hariastuti, R. T. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA, 14*(3), 79–85. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/62145

Sanjani, M. A. (2021). Pentingnya Strategi Pembelajaran yang Tepat bagi Siswa. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan, 10*(2), 32–37. https://ejournal.stkipbudidaya.ac.id/index.php/jc/article/view/517

Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan, 6*(2), 478–488. https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657

Septiana, S. (2019). *Implementasi Pembelajaran Kecakapan Hidup dalam Membangun Karakter Peserta Didik Kelas II di SDIT Permata Bunda 2 Bandar Lampung* [Undergraduate thesis, UIN Raden Intan Lampung]. https://repository.radenintan.ac.id/5916/

Siregar, N. H. (2024). *Penyebab Perilaku Prokrastinasi pada Remaja di Desa Persatuan Pembangunan Makmur Kecamatan Barumun Tengah Kabupaten Padang Lawas* [Undergraduate thesis, UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan]. https://etd.uinsyahada.ac.id/11579/

Syuhada, F., & Yacob, F. (2026). Teknik Self-Control dalam Konseling Kelompok untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa yang Kecanduan Game Online. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11*(2), 163–169. https://doi.org/10.23969/jp.v11i02.49977

Udayana, I. W. D., Lestari, L. P. S., & Dwiarwati, K. A. (2025). Behavioral counseling with self-management techniques to minimize academic procrastination behavior in junior high school students. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 16*(2), 151–159. https://doi.org/10.23887/jibk.v16i2.101641

Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Kelas XI pada Masa Pandemi COVID-19. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 4*(3), 200–212. https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.7237

Yusran, I., Purwanto, E., & Mulawarman. (2023). The effectiveness of rational emotive behavior therapy group counseling self-management techniques and cognitive restructuring techniques to reduce student academic procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling, 12*(2), 127–133. https://doi.org/10.15294/jubk.v12i2.65599