

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN METODE SELF MANAGEMENT
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 SENTOLO**

Euis Kurnia Sari

Anita Dewi Astuti, M.Pd.

Dra. Wahyu Murti Utami, M.Pd.

*Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Wates*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode self management terhadap prokrastinasi akademik kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sentolo Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan eksperimen menggunakan desain one group pretest posttest design. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sentolo Tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah 192 siswa. Sampel penelitian yaitu sebanyak 10 siswa, diambil menggunakan teknik proporsionate simple random sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi prokrastinasi akademik, data yang terkumpul dianalisis dengan analisis data menggunakan uji t. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode self management terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sentolo Tahun Ajaran 2024/2025. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji t bahwa nilai sig 2-tailed yang diperoleh adalah $<0,001$ atau lebih kecil dari 0,05. Bahwa semakin baik layanan bimbingan kelompok maka semakin rendah atau menurun tingkat prokrastinasi akademik. Dengan demikian hipotesis (H_a) yang menyatakan ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode self management terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 3 Sentolo Tahun Ajaran 2024/2025 diterima. Berdasarkan kesimpulan di atas saran yang diberikan untuk guru BK diharapkan dapat mengoptimalkan layanan bimbingan kelompok dengan metode self management terhadap prokrastinasi akademik sebagai upaya menurunkan tingkat prokrastinasi akaemik siswa.

Kata Kunci: *Layanan Bimbingan Kelompok, Metode Self management, Prokrastinasi Akademik*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of group guidance services using the self-management method on academic procrastination among eighth-grade students at State Junior High School 3 Sentolo for the 2024/2025 academic year. The research employs a quantitative approach with an experimental design using the one-group pretest-posttest design. The population of the study consists of 192 eighth-grade students at State Junior High School 3 Sentolo for the 2024/2025 academic year. The research sample includes 10 students selected using a proportionate simple random sampling technique. Data collection was carried out using an academic procrastination psychology scale, and the collected data were analyzed using t-test analysis. Based on the research findings, it can be concluded that group guidance services using the self-management method significantly influence academic procrastination among eighth-grade students at State Junior High School 3 Sentolo for the 2024/2025 academic year. This is evidenced by the t-test results, showing a two-tailed significance value of <0.001 , which is smaller than 0.05. This indicates that the better the group guidance services, the lower the level of academic procrastination. Thus, the hypothesis (H_a), which states that there is an effect of group guidance services using the self-management method on academic procrastination among eighth-grade

students at State Junior High School 3 Sentolo for the 2024/2025 academic year, is accepted. Based on the above conclusions, it is recommended that school counselors optimize group guidance services using the self-management method to reduce students' academic procrastination levels.

Keywords: *Group Guidance Services, Self-Management Method, Academic Procrastination*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran krusial dalam membentuk karakter dan kemampuan siswa, menciptakan landasan penting bagi pengembangan individu yang berdaya saing di era global. Dalam konteks pembelajaran, tidak hanya aspek kognitif yang mendapat perhatian, tetapi juga aspek non kognitif yang memiliki peran sentral dalam membentuk insan yang berkualitas. Aspek kognitif menekankan pengembangan kemampuan intelektual dan penguasaan materi pelajaran, sementara aspek non-kognitif meliputi pembentukan nilai-nilai, sikap, dan keterampilan sosial.

Pentingnya menyeimbangkan kedua aspek ini terletak pada tujuan menciptakan lingkungan pembelajaran yang holistik. Aspek kognitif memastikan siswa memiliki fondasi pengetahuan yang kuat dan mampu bersaing di dunia akademis. Sementara itu, aspek non-kognitif berperan dalam membentuk atmosfer pembelajaran inklusif yang mendukung perkembangan siswa dalam memberikan dimensi lebih kepada pembentukan karakter, kecerdasan emosional, dan keterampilan interpersonal dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sekolah merupakan salah satu lembaga formal yang menekankan kedua aspek tersebut yaitu aspek formal maupun aspek non formal.

Sekolah merupakan sarana bagi siswa dalam menempuh pendidikan formal dimana siswa memperoleh pengajaran pendidikan yang diberikan oleh guru. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran utama dalam menyelenggarakan proses pembelajaran bagi siswa. Di dalam lingkungan sekolah terdapat sejumlah karakteristik individu yang beragam, menandai adanya realitas unik yang memerlukan pemahaman mendalam. Oleh karena itu, peran pendidikan di dalam konteks sekolah menjadi sangat diperlukan dalam mencapai optimalisasi sistem pendidikan nasional sesuai dengan harapan yang diamanatkan. Situasi pendidikan di setiap sekolah tidak lepas dari adanya siswa yang menghadapi berbagai tantangan, salah satu permasalahan yang utama sering dihadapi siswa pada tingkat Sekolah Menengah Pertama adalah perilaku menunda-nunda atau proses penghindaran kewajiban akademik yang biasa disebut prokrastinasi akademik. Hal ini juga dijelaskan oleh Ramadhani dkk., (2020:47) bahwa prokrastinasi adalah "suatu perilaku yang tidak baik dalam memanfaatkan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu tindakan atau menunda tugas yang ingin dikerjakan sampai waktu berikutnya, sehingga perilaku penundaan tersebut dapat menghambat pembelajaran individu itu sendiri".

Prokrastinasi akademik dapat memberikan sebuah dampak negatif terhadap kinerja belajar siswa, bahkan bisa menghambat pencapaian tujuan akademik dan menghambat pengembangan potensi siswa secara optimal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Mu'alima (2021: 32) menjelaskan bahwa prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, namun terdapat faktor internal. Faktor internal antara lain adalah *self regulated learning*, *self efficacy*, manajemen waktu dan kontrol diri, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan dari lingkungan baik dari orang tua maupun teman sebaya.

Beberapa fenomena yang dilihat dari hasil observasi peneliti di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sentolo, salah satu contoh penyebab prokrastinasi akademik ialah karena diberlakukannya kebijakan mengenai kewajiban waktu siswa belajar atau 5 hari sekolah yang biasa disebut dengan *full day school* menjadikan siswa terlalu terforsir yang berakibat

pada hal-hal kewajiban siswa menjadi tertunda. Kondisi tersebut berakibat siswa melakukan perilaku prokrastinasi karena kurangnya pengaturan waktu dalam belajar yang membuat siswa tidak mempunyai tanggung jawab untuk mengerjakan tugas tepat waktu, sehingga menjadikan siswa sering menghadapi berbagai tantangan akademik seperti merasa lamban dalam belajar, kesulitan membagi waktu belajar dengan kegiatan sehari-hari, dan lain-lain yang dapat menimbulkan penundaan dalam memulai menyelesaikan tugas akademiknya yang dapat berakibat pada hasil pekerjaan seperti kurang optimalnya tugas yang dikerjakan, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, serta kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual.

Berdasarkan fenomena yang muncul maka perlu adanya perhatian serta penanganan khusus terhadap masalah yang dialami siswa yaitu oleh guru BK. Guru BK adalah seorang profesional pendidikan yang memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi khusus dalam memberikan bimbingan konseling serta dukungan khusus terhadap individu dalam mengatasi berbagai macam masalah yang berkaitan dengan perkembangan pribadi, sosial, emosional, karir serta akademik. Oleh karena itu berdasarkan kemampuan khusus yang dimiliki, maka guru BK dapat berkontribusi untuk menangani masalah prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sentolo, maraknya kasus prokrastinasi akademik di kalangan siswa kelas VIII memerlukan perhatian serius dari guru, terutama dari guru BK. Guru BK diharapkan dapat memberikan bantuan dengan tepat kepada siswa terutama dalam menangani masalah prokrastinasi akademik.

Dalam mengatasi sebuah persoalan, guru BK juga memerlukan layanan yang sesuai untuk menghadapi berbagai kendala yaitu dengan layanan dan metode yang terfokus serta sesuai agar guru BK dapat menangani masalah secara tuntas. Salah satu layanan yang tepat dalam menangani masalah prokrastinasi akademik ialah layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan yang berusaha memberikan dukungan secara menyeluruh kepada siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai macam informasi dan pemahaman baru. Menurut Atika dan Martin (2020: 65) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah "salah satu layanan dalam memberikan bantuan dalam dinamika kelompok sehingga apa yang diharapkan bisa mengambil manfaat bagi dirinya sendiri". Layanan bimbingan kelompok ini tidak hanya memungkinkan siswa berbagi pengalaman dan pemahaman saja, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan personal serta sosial mereka. Tujuan bimbingan kelompok adalah mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan komunikasi peserta, baik secara umum maupun khusus, serta membahas topik-topik permasalahan aktual yang menjadi perhatian peserta. Dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok memerlukan metode yang tepat untuk menangani suatu masalah. Salah satu metode yang sesuai, dalam mengimplementasikan penanganan masalah prokrastinasi akademik adalah menggunakan metode *self management*.

Menurut Widiya dan Syarqawi (2023: 4) *self management* adalah "sikap tenang terhadap pandangan, wacana, dan aktivitas seseorang, dengan cara ini memperdayakan menghindari perilaku buruk dan mendorong perilaku yang baik dan cerdas". Menurut Jaenudin dkk., (2020: 43) *self management* bertujuan "untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain". Dalam metode *self management* dapat dilakukannya sebuah *treatment* untuk mengubah kebiasaan siswa dalam mengatasi masalah yaitu kesulitan mengatur waktu serta perilaku suka menunda-nunda pekerjaan. Penggunaan metode ini dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengendalikan atau mengelola diri guna membuat proporsi prioritas.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan guru BK di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sentolo, selama ini guru BK belum memanfaatkan metode *self management* dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok. Hal ini disebabkan karena kurangnya pemahaman guru BK tentang metode *self management*. Melalui metode *self management* dengan layanan bimbingan kelompok terhadap prokrastinasi akademik siswa dapat belajar

mengubah kebiasaan diri mereka dalam mengatur waktu dan mengelola diri, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam mengendalikan perilaku menunda-nunda pekerjaan atau prokrastinasi akademik yang dapat menghambat kinerja belajar dan pencapaian tujuan akademiknya. Metode ini dapat melibatkan siswa dalam kelompok, mereka dapat saling mendukung, berbagi pengalaman, berpendapat dan memperoleh pemahaman baru. Hal ini memungkinkan bahwa dengan menggunakan metode *self management* menjadi sebuah solusi terbaik untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik yang dapat meningkatkan kinerja belajar siswa secara keseluruhan.

Dari hasil pemaparan di atas, dapat diasumsikan bahwa pentingnya melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Self management* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sentolo" guna memberikan manfaat dalam pemahaman, pengetahuan, juga menjadikan penelitian ini sebagai bahan diskusi untuk menambah wawasan mengenai pengaruh *self management* terhadap prokrastinasi akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan eksperimen menggunakan desain *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sentolo Tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah 192 siswa. Sampel penelitian yaitu sebanyak 10 siswa, diambil menggunakan teknik *proporsionate simple random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi prokrastinasi akademik. Dari hasil uji coba skala prokrastinasi dari 44 butir terdapat 6 item yang dinyatakan tidak valid karena r hitung kurang dari 0,355. Sedangkan reabilitas skala yaitu 0,918. Teknik analisis data menggunakan uji t (t -test), dengan persyaratan uji analisis menggunakan uji normalitas dan homogenitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis skala tentang prokrastinasi akademik siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sentolo diperoleh bahwa:

Deskripsi Data Sebelum Diberikan *Treatmen* (*Pretest*)

Data variabel prokrastinasi akademik sebelum diberikan *treatmen* (*pretest*) diperoleh nilai tertinggi = 132, nilai terendah = 104, range 28, rata-rata = 121,80. Dari deskripsi tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pretest

Interval Skor	Frekuensi	Presentase	Presentase Valid	Jumlah Presentase
104-110	1	10,0	10,0	10,0
111-117	1	10,0	10,0	20,0
118-124	5	50,0	50,0	70,0
125-131	2	20,0	20,0	90,0
132-138	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik siswa sebelum diberi layanan bimbingan kelompok yang mempunyai nilai statistik terbanyak pada interval 118-124 dengan frekuensi 5. Dari data ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa yang dijadikan sampel ini masih memiliki prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi. Sedangkan untuk *posttest* didapat data sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	67-71	3	30,0	30,0	30,0
	72-76	2	20,0	20,0	50,0
	77-81	4	40,0	40,0	90,0
	87-91	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik setelah diberi layanan bimbingan kelompok yang mempunyai nilai statistik terbanyak adalah pada interval skor 77-81 dengan frekuensi 4. Untuk melihat efektivitas dari *treatment* yang telah diberikan maka dapat dilakukan uji komparasi dengan menggunakan t test. Pengujian dilakukan dengan bantuan program SPSS for windows. Berdasarkan hasil perhitungan t-test di atas diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) = <0,001. Hal ini membuktikan bahwa Sig. 2-tailed < 0,05 dengan demikian layanan bimbingan kelompok dengan metode *self management* efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dapat disimpulkan ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode *self management* terhadap prokrastinasi akademik kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sentolo tahun ajaran 2024/2025. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor mean (rata-rata) pretest dan posttest yang dilakukan sebelum dan setelah diberikan *treatment* yaitu 45,6. Kemudian dilihat dari uji t diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) = <0,001 atau lebih kecil dari 0,05. Bahwa semakin baik layanan bimbingan kelompok maka semakin rendah atau menurun tingkat prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, hipotesis (H_a) yang menyatakan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode *self management* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sentolo tahun ajaran 2024/2025 "diterima".

DAFTAR PUSTAKA

- Atika, A., & Martin. (2020). "Setting Outdoor Untuk Dinamika Kelompok Dalam Bimbingan Kelompok." *Pena Kreatif: Jurnal Pendidikan* 9(2):64–70.
- Jaenudin., dkk., (2020). "Efektivitas *Self management* Terhadap Keterlambatan Menyerahkan Tugas Pada Masa Pandemi Covid-19." *Guidance* 17(2):43–53.
- Mu'alima, K. (2021). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik." *Konferensi Pendidikan Nasional* 3(2):30–33.
- Ramadhani, E., dkk., (2020). "Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sekolah." *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* 7(1):45–51.
- Widiya, W., & Syarqawi, A., (2023). "Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self management* Untuk Meningkatkan Self Regulated Learning Pada Santri." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8(01):1–8.

