

## Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik

Fransiska Della Maureta<sup>1</sup>, Afifah Khoirunisa<sup>2</sup>, Alifia Nur Salsabila<sup>3</sup>,  
Gusti Ayu Galluh Arindhani<sup>4</sup>, Ida Ayu Dea Saraswati<sup>5\*</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: fransiska.maureta12@gmail.com<sup>1</sup>, alifianurkiswo@gmail.com<sup>2</sup>,  
afifahkhnisa17@gmail.com<sup>3</sup>, alsarind@gmail.com<sup>4</sup>, idaayudea13@gmail.com<sup>5</sup>

### Artikel info

#### Artikel history

Diterima : 29-09-2022

Direvisi : 08-10-2022

Disetujui : 11-10-2022

**Kata Kunci:** Prokrastinasi Akademik; Self-Management; Solomon Four Group Design

**Keywords:** Academic Procrastination; Self-Management; Solomon Four Group Design

#### Abstrak

Penelitian eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh dari self-management terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan desain penelitian true eksperimen dengan jenis Solomon Four Group Design. Partisipan pada penelitian ini adalah 60 mahasiswa Universitas di Surabaya yang diberikan pretest untuk mengetahui apakah mahasiswa tersebut memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah Tuckman Procrastination Scale (TPS). Hasil dari pretest menunjukkan 40 mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi, kemudian 40 mahasiswa tersebut secara acak (random assignment) dibagi menjadi dua kelompok. Terdapat 20 mahasiswa di dalam kelompok kontrol dan 20 mahasiswa di dalam kelompok eksperimen. Sesuai dengan jenis penelitian yang digunakan maka tiap-tiap kelompok dibagi menjadi empat kelompok dan mendapatkan perlakuan yang berbeda. Kelompok eksperimen yang pertama dan ketiga akan mendapatkan konseling kelompok dengan teknik self-management dan diberikan pretest dan posttest sedangkan kelompok eksperimen kedua dan keempat hanya diberikan konseling dengan teknik self-management dan pretest saja. Kelompok kontrol yang pertama dan ketiga akan mendapatkan pretest dan posttest sedangkan kelompok kontrol yang kedua dan keempat tidak mendapatkan perlakuan dan hanya diberikan posttest. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis nol penelitian ini diterima yaitu tidak ada pengaruh antara teknik self-management dengan prokrastinasi akademik.

#### Abstract

*This experimental study was conducted to determine whether there is an effect of self-management on academic procrastination. This study uses a true experimental research design with the type of Solomon Four Group Design. Participants in this study were 60 university students in Surabaya who were given a pretest to determine whether these students had a high level of procrastination. The measuring instrument used in this study is the Tuckman Procrastination Scale (TPS). The results of the pretest showed that 40 students had a high level of procrastination, then the 40 students were randomly assigned (random assignment) into two groups. There were 20 students in the control group and 20 students in the experimental group. In accordance with the type of research used, each group was divided into four groups and received different treatment. The first and third experimental groups will receive group counseling using self-management techniques and will be given a pretest and posttest, while the second and fourth experimental groups will only receive counseling using self-management and pretest techniques. The first and third control groups will receive a pretest and posttest, while the second and fourth control groups will not receive treatment and will only receive a posttest. The results of this study indicate that the null hypothesis of this study is accepted, that is, there is no influence between self-management techniques and academic procrastination.*

---

**Koresponden author: Ida Ayu Dea Saraswati**

Email: idaayudea13@gmail.com

artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi

CC BY SA

2022



---

## Pendahuluan

Berdasarkan aturan pemerintah selama pandemi yang menganjurkan semua warga untuk tetap tinggal di rumah jika sedang tidak memiliki keperluan dengan cara “stay at home” ([Rochana](#), 2020). Maka, kebanyakan aktivitas yang dapat kita lakukan hanyalah di dalam rumah. Hal ini menjadikan individu kurang bersosialisasi dan mudah merasa bosan. Sehingga, menurut ([Tessa](#), 2022), ketika seseorang yang biasanya banyak melakukan aktivitas diluar rumah dan tiba-tiba harus melakukan aktivitas di dalam rumah dengan waktu yang tidak dapat dipastikan serta kurang kontak dengan orang lain maka dapat menyebabkan banyak masalah yang akan terjadi. Seperti, pada kondisi psikis dan lingkungan individu sehingga mereka lebih suka menunda pekerjaan yang disebut dengan prokrastinasi ([Fauziah](#), 2015).

Ketika aktivitas lebih banyak dilakukan di rumah, dapat menyebabkan individu kurang efektif dalam mengatur waktu karena menurutnya tugas dapat dikerjakan kapan saja karena merasa lebih banyak waktu luang. Sehingga, mereka lebih memilih bersantai seperti bermain game, menonton film, aktif media sosial ([Lase et al.](#), 2020). Hal tersebut yang menyebabkan tugas menjadi terabaikan. Penelitian yang dilakukan oleh ([Azkarina & Dewi](#), 2019) orang cenderung menunda pekerjaan yang sifatnya individu karena menurutnya tidak ada tuntutan serta dapat dilakukan kapanpun dibandingkan dengan tugas kelompok.

Sebagaimana dalam penelitian ([Reza](#), 2015) Penundaan akademik adalah jenis penundaan yang terjadi pada satu jenis formal yang terkait secara akademis, seperti pekerjaan rumah atau tugas kuliah. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk meninggalkan, menunda, atau menghindari menyelesaikan kegiatan yang seharusnya dilakukan. Berdasarkan pendapat ([Haris et al.](#), 2018) Orang yang suka menunda-nunda sebenarnya tidak ingin menghindari atau mengetahui tugas yang ada. Namun, mereka hanya menunda-nunda melakukan pekerjaan mereka. Hal ini menjadikan problem sendiri yaitu tugas menjadi menumpuk sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena kebiasaan siswa yang kurang efektif seperti suka menunda mengerjakan tugas. Akan tetapi sebenarnya mereka tidak ingin menghindari tugas tersebut. Ketika mendapatkan tugas mungkin mereka mendapat perasaan tidak senang atau tidak nyaman yang dirasakan seperti kurang memahami isi tugas dan kurang memahami materi yang diberikan. Sehingga siswa cenderung ingin menunda untuk menyelesaikannya dan hal ini dapat menurunkan produktivitas siswa.

Aspek prokrastinasi adalah sebagai berikut menurut ([Roziki & Priyambodo](#), 2020) yaitu: 1) Seseorang yang mempersepsikan waktu dan cenderung menunda-nunda adalah orang yang gagal dalam disiplin waktu karena tidak menyelesaikan tugas tepat waktu karena individu tersebut tidak dapat memprediksi berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. 2) Intention-action, ketika ada kesenjangan waktu antara perencanaan dan pelaksanaan, ada kesenjangan antara keinginan dan perilaku, sehingga sulit bagi penunda untuk

menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan bahkan jika mereka benar-benar ingin menyelesaikannya. 3) Distress emosional, perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi, dan perasaan tidak nyaman saat melakukannya. 4) Perceived ability adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri, takut gagal dan menyalahkan diri sendiri. Jadi untuk menghindari perasaan ini, seseorang menghindari tugas karena takut gagal.

Menurut ([Akhmad](#), 2019) Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi berasal dari dalam diri individu (internal) dan eksternal (eksternal), yaitu: 1) Takut gagal, yaitu takut akan kemungkinan gagal. 2) Fear of success, yaitu ketakutan akan kemungkinan konsekuensi dari pencapaian kesuksesan. 3) Takut kalah berkelahi, yaitu takut kehilangan kendali diri. 4) Fear of separation yaitu individu yang merasa ketakutan akan menjadi sendirian. Sedangkan Faktor Eksternal : 1) Pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas. 2) Pengalaman dalam suatu kelompok. 3) Model model sukses maupun kegagalan.

Menurut ([Ulum](#), 2016) Dikemukakan bahwa penyebab prokrastinasi adalah: 1) Adanya pemikiran rasional para prokrastinator, yaitu anggapan bahwa tugas harus diselesaikan dengan sempurna. 2) Kecemasan karena kemampuannya untuk dievaluasi, takut gagal dan kesulitan mengambil keputusan, atau karena membutuhkan bantuan orang lain untuk melakukan pekerjaannya. 3) Malas, sulit mengatur waktu, tidak menyukai tugas. 4) Adanya punishment dan reward juga dapat menimbulkan prokrastinasi, dan jika tidak segera dilakukan akan merasa lebih aman karena akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. 5) Adanya faktor lingkungan, yaitu kurangnya pengamatan terhadap lingkungan seperti lingkungan rumah atau sekolah, juga dapat menyebabkan seseorang menunda-nunda pekerjaan. 6) Selain itu, prokrastinasi disebabkan oleh penumpukan tugas, terlalu banyak dan harus segera diselesaikan, jika satu tugas tertunda, tugas lain akan tertunda.

Menurut ([Sarirah & Rahayu](#), 2019) Ada tiga alasan dasar seseorang melakukan prokrastinasi, yaitu: 1) Penundaan terhadap hal-hal yang dianggap tidak menyenangkan. 2) Penundaan karena rendahnya keinginan diri untuk menyelesaikan sesuatu. 3) Penundaan karena mudah distraksi (kurang fokus).

Ada pun Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management Menurut ([Abdillah & Fitriana](#), 2021) terdapat berbagai teknik atau metode yang diterapkan dalam konseling kelompok, salah satunya adalah self-management, yaitu suatu metode konseling yang dilakukan dengan individu agar individu tersebut dapat mengatur, mengelola dan mengarahkan dirinya sendiri. Teknik konsultasi manajemen diri adalah seperangkat aturan dan upaya untuk berlatih membantu individu secara profesional dengan menerapkan seperangkat prinsip atau prosedur, termasuk pemantauan diri, untuk memungkinkan mereka mencapai potensi mereka dan memecahkan setiap masalah, penguatan positif (penghargaan diri), kesepakatan dengan kontraksi diri, penguasaan rangsangan (kontrol stimulus), dan hubungan antara teknik kognitif, perilaku, dan afektif, dan pengaturan sistematis berdasarkan aturan metode terapi perilaku kognitif, digunakan untuk meningkatkan keterampilan dalam proses pembelajaran yang diharapkan ([Juliyanti & Aizah](#), 2021).

Menurut ([Safithry & Anita](#), 2019) Bimbingan kelompok membantu siswa mencegah dan menyembuhkan masalah dalam suasana kelompok yang dirancang untuk memfasilitasi perkembangan dan pertumbuhan mereka. ([Suwardani et al.](#), 2014) mendefinisikan manajemen

diri sebagai teknik untuk mengelola perilaku seseorang dengan tujuan mengarahkan dan mengelola diri sendiri untuk kehidupan yang mandiri dan produktif.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self management adalah dimana peserta didik dibantu dalam menyelesaikan dan keluar dari masalahnya, kemudian peserta didik juga dibantu untuk menerapkan self management yang nantinya akan membuat peserta didik pandai mengarahkan dan mengontrol dirinya.

Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah bimbingan kelompok dengan teknik self-management, dan variabel terikatnya adalah prokrastinasi akademik. Konseling kelompok menggunakan teknik manajemen diri ini meliputi tahapan pemantauan diri (self-monitoring), penghargaan diri (penguatan positif), dan kontrak diri (setuju dengan diri sendiri). Fase pemantauan diri membantu peserta dalam proses pemantauan diri, termasuk dua jenis; pengamatan diri adalah individu yang secara sadar mengamati ada tidaknya perilaku target yang dibuatnya. Self-recording, individu merekam apa yang dilakukannya. Hal ini memungkinkan peserta untuk mengamati pekerjaan mereka dengan cara yang lebih terorganisir, mempengaruhi aktivitas melakukan tugas dengan tidak menunda pekerjaan.

Tahapan self reward membantu partisipan dalam memberikan penghargaan terhadap diri sendiri karena telah mengerjakan sesuatu hal yang baik. Sebagai bentuk pencapaian yang sangat penting untuk memberikan rasa bahagia pada diri partisipan.

Tahapan self contracting membantu partisipan dalam membuat perjanjian pada diri sendiri Mahasiswa yang turut aktif berpartisipasi dapat memberikan manfaat pada dirinya sendiri seperti wawasan dan keterampilan yang berguna untuk menghadapi masalah yang sedang dihadapi, penanganan masalah dapat dihadapi secara mandiri pada kemudian hari.

Berkaitan dengan manajemen diri mahasiswa yang dapat mengontrol perilaku yang dilakukan dan seharusnya tidak dilakukan. Perubahan akan bisa terjadi secara total jika mahasiswa ini memiliki tekad yang kuat ingin berubah. Namun semua itu kembali lagi tergantung mahasiswa itu sendiri apakah memiliki keinginan untuk melakukan perubahan menjadi lebih baik atau cara manajemen diri sendiri terhadap hal prokrastinasi akademik.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan true eksperimen dengan jenis solomon four group design. Berdasarkan desain ini peneliti membagi sampel menjadi empat kelompok sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan random assignment. Penelitian ini akan menggunakan 60 partisipan mahasiswa di Universitas di Surabaya secara acak (random sampling). Dari hasil pretest kami memilih secara acak (diundi) 40 Mahasiswa Universitas Surabaya dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Kemudian menggunakan secara acak (Random Assignment) yang terbagi 20 orang kelompok eksperimen dan 20 orang kelompok kontrol

### **Hasil dan Pembahasan**

Bagian ini meliputi penyajian data (statistik deskriptif), yaitu data tentang berapa skor masing-masing subjek pada masing-masing kelompok.

**Tabel 1**  
**Statistik Deskriptif**

| Skor kesegaran | KK pre tes | KK pos tes | KE pre tes | KE pos tes |
|----------------|------------|------------|------------|------------|
| 60-70          | -          | 1 orang    | -          | -          |
| 65-80          | 1 orang    | -          | 1 orang    | 3 orang    |
| 81-90          | 5 orang    | 1 orang    | 3 orang    | 8 orang    |
| 91-100         | 3 orang    | 7 orang    | 4 orang    | 4 orang    |
| 101-200        | 1 orang    | 1 orang    | 2 orang    | 4 orang    |

**Table 2**

**Data Uji Normalitas dan Uji Homogenitas**

| Variabel             | Uji Normalitas |  | Uji Homogenitas |  |
|----------------------|----------------|--|-----------------|--|
|                      | p              | Keterangan                                     | p               | Keterangan   |
| Post-Test KE1 - KE2  | 0,200          | Normal (tidak ada perbedaan), Tidak Signifikan | 0,114           | Homogen (tidak ada perbedaan varians antar kelompok), tidak Signifikan |
| Post-Test KK1 - KK2  | 0,200          | Normal (tidak ada perbedaan), Tidak Signifikan | 0,777           | Homogen (tidak ada perbedaan varians antar kelompok), tidak signifikan |
| Post-Test KE1 - KK1  | 0,200          | Normal (tidak ada perbedaan), Tidak Signifikan | 0,490           | Homogen (tidak ada perbedaan varians antar kelompok), tidak Signifikan |
| Post-Test KE 2 - KK2 | 0,200          | Normal (tidak ada perbedaan), Tidak Signifikan | 0,240           | Homogen (tidak ada perbedaan varians antar kelompok), tidak signifikan |

Note. Perbandingan 1 (tidak muncul efek testing)

Posttest KE 1 - KE 2 : muncul efek testing

Posttest KK 1 - KK 2 : tidak muncul efek testing Perbandingan 2 (keefektifan perlakuan terhadap DV)

Posttest KE 1 - KK 1 : pengaruh perlakuannya tidak efektif

Posttest KE 2 - KK 2 : pengaruh perlakuannya tidak efektif UJI KORELASI

sig 0,870 ( $0 < 0,05$ ) → tidak signifikan

Tidak ada korelasi antara pretest dengan posttest, dengan demikian analisis data tidak dapat dilanjutkan ke anakova. Tidak dapat dilakukan karena tidak adanya linier variabel kontrol dengan variabel dependen maka tidak perlu dilakukan kontrol secara statistik pengaruh pre-test terhadap posttest tingkat prokrastinasi akademik.

**Tabel 3**

**Delta Score**

| Pre Test KK | Post Test KK | Selisih Pre Test -<br>Post Test KK | Pre Test KE | Post Test KE | Selisih Pre Test<br>- Post Test KE |
|-------------|--------------|------------------------------------|-------------|--------------|------------------------------------|
| 86          | 102          | -16                                | 87          | 88           | -1                                 |
| 93          | 92           | 1                                  | 108         | 103          | 5                                  |
| 89          | 93           | -4                                 | 80          | 105          | -25                                |
| 103         | 80           | 23                                 | 96          | 99           | -3                                 |
| 92          | 79           | 13                                 | 95          | 114          | -19                                |
| 90          | 96           | -6                                 | 97          | 90           | 7                                  |
| 87          | 98           | -11                                | 89          | 95           | -6                                 |
| 76          | 87           | -11                                | 83          | 105          | -22                                |
| 99          | 95           | 4                                  | 115         | 97           | 18                                 |
| 85          | 86           | -1                                 | 97          | 77           | 20                                 |

Berdasarkan tabel 3, Note.  $t = 0,288$  sig =  $0,776$  ( $0 < 0,05$ ) → Tidak ada perbedaan tingkat prokrastinasi akademik antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Konseling kelompok dengan teknik self management tidak efektif menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

**Kesimpulan**

Kesimpulan menggambarkan jawaban atas hipotesis dan/atau tujuan penelitian atau temuan ilmiah yang diperoleh. Kesimpulan tidak berisi pengulangan hasil dan pembahasan, melainkan ringkasan hasil yang diharapkan dari tujuan atau hipotesis. Jika perlu, Anda juga dapat menulis di akhir kesimpulan sesuatu yang berkaitan dengan ide penelitian selanjutnya.

## Bibliografi

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24.
- Akhmad, D. L. (2019). Hubungan Antara Smartphone Addiction Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi yang Menyusun Skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Azkarina, H. D., & Dewi, D. K. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi pada penyelesaian tugas perkuliahan mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(5).
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132.
- Haris, A., A'yuna, Q., & Abd, D. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(1).
- Juliyanti, R., & Aizah, N. (2021). Motivasi pilihan karir bagi remaja pada masa pandemi Covid-19. *Anterior Jurnal*, 20(2), 119–126.
- Lase, D., Ndraha, A., & Harefa, G. G. (2020). Persepsi Orangtua Siswa Sekolah Dasar di Kota Gunungsitoli Terhadap Kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid-19. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 13(2), 85–98.
- Reza, I. F. (2015). Hubungan antara motivasi akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 39–44.
- Rochana, E. (2020). Kelentingan keluarga menghadapi pandemi covid-19. *Covid19 Disrupsi*.
- Roziki, Z. B., & Priyambodo, A. B. (2020). Hubungan adversity quotient dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1).
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33–41.
- Sarirah, T., & Rahayu, Y. P. (2019). Hubungan Kepribadian Dengan Avoidance Procrastination pada Mahasiswa. *Psibernetika*, 12(1).
- Suwardani, N. K. P., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas viii b3 smp negeri 4 singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Tessa, F. (2022). Layanan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kecemasan Karyawan Akan Adanya Tindakan Pemutusan Hubungan Kerja (Phk) Studi Pada Karyawan PT Bahana Cahaya Sejati Cabang Ahmad Yani Bandar Lampung. *UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG*.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170.