
Efektivitas Intervensi Cognitive Behavioral Dengan Teknik Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI

Ni Ketut Dwi Arisanti¹⁾, Nyoman Dantes²⁾, Dewi Arum Widhyanti Metra Putri³⁾

^{1,2,3)}Bimbingan Dan Konseling/Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

Email : arisanti484@gmail.com
dantes@undiksha.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas yang berdampak negatif terhadap proses dan hasil belajar siswa. Tingginya kecenderungan prokrastinasi menunjukkan perlunya intervensi yang sistematis untuk membantu siswa mengelola perilaku belajar secara lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi Cognitive Behavioral dengan teknik self-management dalam meminimalisir prokrastinasi akademik siswa kelas XI. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment model pretest–posttest control group design. Subjek penelitian berjumlah 14 siswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri atas tujuh siswa. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif dan uji Mann-Whitney U. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat prokrastinasi secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan Cognitive Behavioral dengan teknik self-management efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku menunda tugas akademik. Penelitian ini berimplikasi pada pentingnya penerapan strategi self-management dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung pengembangan regulasi diri siswa.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, cognitive behavioral, self-management, siswa SMA

Abstract

Academic procrastination is a behavior characterized by delaying the completion of academic tasks, which negatively affects students' learning processes and outcomes. The high level of procrastination tendencies indicates the need for systematic interventions to help students manage their academic behavior more adaptively. This study aimed to analyze the effectiveness of a Cognitive Behavioral intervention using self-management techniques in reducing academic procrastination among eleventh-grade students. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a pretest–posttest control group model. The research subjects consisted of 14 students divided into an experimental group and a control group, each comprising seven students. Data were collected using an academic procrastination questionnaire that had met validity and reliability requirements. Data analysis was conducted through descriptive analysis and the Mann–Whitney U test. The results indicated that the experimental group demonstrated a greater reduction in academic procrastination compared to the control group after receiving the intervention. These findings suggest that the Cognitive Behavioral approach combined with self-management techniques is effective in reducing students' procrastination behavior. The study implies that integrating self-management strategies into guidance and counseling services can support the development of students' self-regulation skills.

Keywords: Cognitive Behavioral, self-management, academic procrastination, self-regulation

PENDAHULUAN

Ketekunan belajar merupakan hal krusial bagi setiap siswa dalam mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan. Pendidikan merupakan sarana bagi peserta didik agar terbentuknya siswa yang tekun, disiplin, mampu mengelola waktu secara efektif, serta memiliki regulasi diri yang baik dalam menyelesaikan tugas akademik Dantes,(2022); Kasingku & Lotulung, (2024). Remaja akhir adalah periode transisi dari remaja menuju dewasa, biasanya dimulai pada usia 17 sampai 20 tahun. Pada fase ini individu mulai mengalami perkembangan signifikan seperti mulai memikirkan masa depan, cita-cita serta mengeksplorasi jati diri lebih mendalam Suarni & Sudarsana, (2021). Pada masa remaja akhir biasanya individu sedang mengenyam pendidikan

pada jenjang sekolah menengah atas atau SMA. Karakteristik siswa SMA bersifat kompleks dan saling terikat. Secara fisik, mereka tengah mengalami perubahan hormonal yang signifikan seperti pertumbuhan tinggi badan yang cepat, perubahan berat badan serta perkembangan ciri-ciri seksual sekunder Danamik (dalam Umam., 2024; Addzaky, 2024). Karakteristik lain yang muncul ada pada ranah kognitif yang mengalami kemajuan di tandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, logis dan kritis yang semakin berkembang seiring proses pematangan kognitif serta pengalaman belajar yang lebih luas. Sementara pada aspek personal dan sosial mereka tengah mengalami masa transformasi diri yang ditunjukkan dengan pembentukan identitas diri, kemandirian, rasa tanggung jawab serta pengelolaan diri yang menjadi bagian penting dalam perkembangan kepribadian mereka (Addzaky, 2024).

Merujuk pada karakteristik siswa SMA yang cenderung kompleks, berbagai permasalahan dapat muncul akibat tidak terpenuhinya pendidikan yang sesuai dengan harapan. Beberapa masalah yang sering dialami siswa SMA antara lain kesulitan menemukan jati diri, pengelolaan waktu yang kurang optimal, rendahnya motivasi belajar serta permasalahan yang sering muncul pada siswa saat ini adalah kebiasaan suka menunda mengerjakan tugas sekolah. Pada fase ini siswa umumnya sudah memiliki kebebasan dalam mengatur kegiatan belajar dan manajemen waktu mereka. Namun, kebanyakan siswa masih kurang memanfaatkan kebebasan ini dengan baik serta lebih memilih aktivitas menyenangkan di luar kegiatan akademik yang di anggap melelahkan. Menurut Setiawati & Nurjanah (2024) memaparkan bentuk kegiatan eksternal yang di lakukan oleh siswa sekarang seperti bermain *game online*, *healing*, olahraga, atau kegiatan lain yang di anggap lebih menarik dibanding mengerjakan tugas akademik yang dianggap membosankan dan jenuh. Pada tahap ini, siswa akan mulai mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menetapkan prioritas utama. Seringkali hal ini akan mengakibatkan terjadinya penundaan dalam menyelesaikan tugas. Tekanan untuk berprestasi, ditambah dengan adanya distraksi dari media sosial serta kegiatan ekstrakurikuler yang padat semakin memperburuk kebiasaan menunda mengerjakan tugas (Setiawati & Nurjanah,2024). Kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas sekolah sering disebut sebagai prokrastinasi akademik .

Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas secara menyeluruh untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna,sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat pada waktunya. Prokrastinasi akademik muncul akibat kurangnya efisiensi di dalam mengelola waktu secara efisien, keraguan dalam menyelesaikan tugas akibat materi yang sulit dipahami, penjelasan guru yang tidak menarik, serta hampir semua mata pelajaran terdapat tugas sekolah akhirnya membuat siswa cukup kesulitan menentukan prioritas utama sehingga membuat tugas menjadi menumpuk dan memberikan tekanan belajar bagi siswa (Setiawati & Nurjanah., 2024). Dampak dari prokrastinasi akademik meliputi penurunan kualitas belajar, peningkatan stress, kecemasan, terganggunya pengelolaan waktu dalam belajar serta menurunnya pencapaian akademik pada siswa. Menurut penelitian yang di lakukan oleh Steel (dalam Ayuna dan Wahyuni.,2023) prokrastinasi terjadi pada semua jenjang pendidikan, faktanya 75% siswa di ketahui melakukan prokrastinasi akademik dan masih menjadi permasalahan utama di dunia Pendidikan. Dari Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa dari angka 75% sekitar setengahnya yaitu 80% hingga 95% siswa menunjukkan pola prokrastinasi yang konsisten. Data ini diperkuat dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Indra (Ayuna dan Wahyuni.,2023) menunjukkan bahwa Sebanyak 60% siswa di kategorikan berada pada tingkat prokrastinasi tinggi, sementara hanya 20% siswa yang masuk kedalam kategori rendah.

Cognitive behavioral adalah sebuah pendekatan konseling yang di tunjukan untuk mengatasi masalah yang di hadapi individu aat ini. Konseling *cognitive behavioral* adalah model teoritis yang menghubungkan antara pikiran dengan perilaku (Aaron T. Beck dalam Sauran & Salewa., 2022). Prokrastinasi akademik dari sudut pandang kognitif behavioral menurut (Septianingsih dalam ayuna dan wahyuni.,2023) adalah adanya pemikiran irasional

yang dimiliki oleh individu, pemikiran tersebut muncul karena adanya kesalahan persepsi dalam menilai sebuah tugas. Siswa sering memandang tugas sebagai sesuatu yang sulit, tidak menyenangkan serta menimbulkan rasa takut dan kegagalan ketika mengerjakan tugas. Pemikiran irasional ini dapat menciptakan dampak negatif, yang mana siswa akan merasa terjebak dalam ketidakmampuan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang akhirnya akan memperkuat perilaku prokrastinasi ini dan menghambat pencapaian akademik mereka. Seringkali perilaku ini berawal dari ucapan ‘saya akan mengerjakannya nanti saja’ ‘gapapa menunda tugas, nanti juga selesai’, ‘buatnya nanti kalau mood’ ‘masih sibuk dengan kegiatan organisasi’, ‘buatnya H-1 aja baru bekerja otaknya’. Kalimat tersebut termasuk kedalam pemikiran yang tidak tepat yang membentuk perilaku prokrastinasi akademik (Ayuna dan wahyuni.,2023).

Berdasarkan temuan di lapangan, memperoleh hasil bahwa siswa di SMAS Lab Undiksha menunjukkan adanya perilaku prokrastinasi akademik, terutama dikalangan siswa kelas XI. Melalui observasi awal yang dilakukan pada tanggal 09 September 2025 terlihat banyak siswa sedang mengerjakan tugas sekolah mendekati waktu pengumpulan dan menyontek pekerjaan teman dengan alasan ‘belum sempet buat’, ‘waktunya mepet’, dan ‘yang penting ngumpul’. Data awal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK di instansi tersebut. Hasil dari wawancara memperoleh informasi bahwa sekitar 40% dari dua (2) kelas dengan total keseluruhan siswa berjumlah 50 orang kelas XI memiliki kecenderungan menunda mengerjakan tugas. Penyebab utama dari fenomena ini berasal dari faktor internal, seperti kesulitan mengelola waktu serta distraksi dari media sosial hingga faktor eksternal seperti lingkungan sekolah dan siswa lebih cenderung memilih hiburan seperti media sosial serta kegiatan yang lebih memfokuskan pada aktivitas sosial dibanding tugas akademik. Dampak dari perilaku ini adalah menurunnya prestasi akademik, keterlambatan pengumpulan tugas serta berkurangnya kedisiplinan siswa.

Berdasarkan temuan lapangan, siswa SMAS Lab Undiksha, khususnya kelas XI, menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Observasi awal pada 09 September 2025 memperlihatkan banyak siswa mengerjakan tugas mendekati batas pengumpulan dan menyontek dengan alasan “belum sempat”, “waktunya mepet”, dan “yang penting kumpul”. Data ini diperkuat hasil wawancara dengan guru BK yang menyatakan sekitar 40% dari dua kelas memiliki kecenderungan menunda tugas. Berdasarkan pendataan lebih lanjut terhadap 49 siswa kelas XI A dan XI B, sebanyak 34 siswa (70%) tergolong memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, sedangkan 15 siswa tidak menunjukkan kecenderungan tersebut. Faktor penyebab berasal dari internal, seperti kesulitan mengelola waktu dan distraksi media sosial, serta faktor eksternal seperti lingkungan sekolah dan kecenderungan memilih aktivitas hiburan dibanding tugas akademik. Dampaknya meliputi penurunan prestasi, keterlambatan pengumpulan tugas, dan rendahnya kedisiplinan. Upaya yang telah dilakukan guru BK melalui bimbingan belajar, layanan klasikal, sosialisasi, diskusi, dan penguatan karakter belum efektif menurunkan tingkat prokrastinasi. Tantangan utama terletak pada pengelolaan diri, manajemen waktu, perubahan pola pikir, serta pengendalian distraksi eksternal. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang lebih efektif untuk meminimalisir dampak negatif prokrastinasi terhadap prestasi belajar siswa.

Beberapa penelitian sebelumnya terkait pemberian intervensi untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Batubara & Padang (2015) *Efektivitas Konseling Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa* menemukan bahwa konseling realita efektif meningkatkan tanggung jawab, kesadaran, dan perencanaan tindakan mahasiswa. Namun, pendekatan ini masih menekankan peran pembimbing sehingga perubahan perilaku cenderung bergantung pada bantuan eksternal.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (G. Rahman dkk., 2025) tentang *Efektivitas Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa* juga menunjukkan penurunan signifikan tingkat prokrastinasi setelah intervensi. Meskipun

demikian, pendekatan ini lebih berfokus pada solusi yang diinginkan konseli tanpa menggali akar penyebab prokrastinasi secara mendalam. Temuan tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang tidak hanya berorientasi pada solusi, tetapi juga menyentuh faktor kognitif dan pengelolaan diri siswa agar penurunan prokrastinasi akademik dapat berlangsung lebih efektif dan berkelanjutan, khususnya pada siswa kelas XI.

Selaras dengan hal tersebut penelitian yang dilakukan oleh (Gading dkk., 2022) mengungkapkan bahwa pendekatan *Cognitive behavioral* terbukti efektif dalam membantu anak mengelola trauma psikologis. Melalui pendekatan ini seseorang dapat dilatih untuk mengenali pola pikir yang irasional lalu mengubahnya menjadi lebih rasional serta mengubah perilaku ke arah yang positif (Rizky & Karneli, 2022). *Cognitive behavioral* berpegang pada prinsip bahwa sebuah masalah terjadi bukan hanya disebabkan oleh situasi eksternal, melainkan juga di pengaruhi oleh bagaimana cara individu menginterpretasikan situasi tersebut kedalam pikirannya dan di tunjukan lewat perilaku. Mengacu dari pendekatan tersebut penggunaan teknik yang tepat untuk permasalahan prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa kelas XI di SMA Lab Undiksha adalah dengan penggunaan teknik *self-management*.

Self-management merupakan salah satu teknik dalam pendekatan kognitif behavioral yang berfokus dalam mempelajari pola perilaku individu dengan tujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. (Triani, (2022). Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Maisaputri dkk., 2022) menjelaskan bahwa penerapan teknik *Self-management* dapat digunakan untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas XI SMA N 2 Kalianda. Oleh kareanya penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan dari upaya- upaya yang telah di lakukan oleh pihak sekolah dan juga penelitian terdahulu. Dengan fokus pada pendekatan yang dapat membantu meminimalisir prokrastinasi akademik siswa kelas XI. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan solusi yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Dari penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas intervensi Pendekatan *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan quasi-eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent pretest–posttest control group design* (Dantes, 2017). penelitian diawali dengan pemberian *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol untuk mengetahui tingkat awal prokrastinasi akademik, dilanjutkan dengan pemberian intervensi *cognitive behavioral* dengan teknik *self-management* pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan khusus. selanjutnya, kedua kelompok diberikan *posttest* untuk mengukur perubahan setelah perlakuan. subjek penelitian adalah siswa kelas xi smas laboratorium undiksha yang berjumlah 14 orang, terdiri atas 7 siswa kelompok eksperimen dan 7 siswa kelompok kontrol. penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi dan sangat tinggi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik berbentuk skala likert 1-5. Instrumen telah melalui uji validitas isi oleh ahli(judge) dan uji validitas butir menggunakan korelasi *pearson product moment*, serta uji reliabilitas menggunakan koefisien *cronbach's alpha*. Kisi-kisi instrumen disusun berdasarkan indikator perilaku prokrastinasi akademik sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi- Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah	
			Favorable (+)	Unfavorable (-)		
Prokrastinasi Akademik	Mengulur Waktu	Membuat daftar tapi tidak di Laksanakan sesuai rencana pelaksanaannya	3,4,6	1,2,5,7	7	
		Sering mengubah waktu pelaksanaan tugas	8,1,3,12	9,11	6	
	Menunda Tugas	Mengerjakan tugas di akhir batas pengumpulan	16,18	14,15	4	
		Terlambat mengumpulkan tugas	20,22	17,19,21	5	
	Menghindari Tugas	Pengabaian tanggung jawab mengerjakan tugas sekolah	23	25,27,28	4	
		Mencari-cari alasan atau aktivitas lain untuk tidak mengerjakannya.	24,26	29,30	4	
	Jumlah			14	16	30

Intervensi dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral* dengan teknik *self-management* dalam setting konseling kelompok yang dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan, satu kali setiap minggu dengan durasi kurang lebih 60 menit per sesi selama kurang lebih 8 minggu. Sebelum pemberian perlakuan, peserta diberikan pretest untuk mengetahui tingkat awal prokrastinasi akademik, dan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai diberikan posttest untuk mengukur perubahan yang terjadi. Pelaksanaan intervensi mengikuti tahapan konseling kelompok, meliputi tahap pembentukan dan peralihan (pembentukan kelompok, penjelasan tujuan, aturan, serta identifikasi awal perilaku prokrastinasi), tahap kegiatan inti yang menerapkan komponen *self-management* secara bertahap yaitu *self-monitoring*, *goal setting*, *self-contracting*, *cognitive restructuring* dan *self-control*, serta *self-evaluation*, dan tahap pengakhiran berupa *self-reinforcement*, refleksi, dan penutupan kegiatan. Sebelum penelitian dilaksanakan. Analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif, uji N-Gain Score untuk melihat tingkat perubahan, serta uji hipotesis menggunakan *Mann-Whitney U* karena data tidak berdistribusi normal, dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah intervensi konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral* teknik *self-management*.

Tabel 2. Pengkategorian Tingkat Kecenderungan Prokrastinasi Akademik

No	Kategori	Interval
1	Sangat Rendah	30-53
2	Rendah	54-77
3	Sedang	78-100
4	Tinggi	102-125
5	Sangat Tinggi	126-150

Pada tabel 2 terdapat pengkategorisasian tingkat prokrastinasi akademik yang ditentukan berdasarkan skor total kuesioner dengan skor maksimum 150 yang kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah Berdasarkan hasil pretes awal pada gambar 3 terdapat 7 siswa kelas XI A dan XI B dengan

tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik sebagian besar berada pada kategori sedang dan tinggi, yaitu 47 kategori sedang, 35 kategori tinggi, 6 kategori sangat tinggi, dan 12 kategori rendah.

Tabel 3. Kondisi awal (Pretes) Porokrastinasi akademik siswa kelas XI

Inisial Kelompok Eksperimen	Skor	Kategori	Inisial Kelompok Kontrol	Skor	Kategori
WA	150	SangatTinggi	KN	120	Tinggi
PWP	125	Tinggi	PRD	122	Tinggi
DPP	122	Tinggi	GPS	135	SangatTinggi
ASS	124	Tinggi	RLD	122	Tinggi
SWK	120	Tinggi	GBS	126	Tinggi
LK	120	Tinggi	LBF	120	Tinggi
SA	125	Tinggi	GR	126	Tinggi

Berdasarkan tabel 3 di atas Siswa yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi kemudian dipilih sebagai subjek penelitian. Pada kelompok eksperimen (Kelas XI A) terdapat 7 siswa dengan skor antara 120–150 yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, sedangkan pada kelompok kontrol (Kelas XI B) terdapat 7 siswa dengan skor antara 120–135 yang juga berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang relatif tinggi sebelum diberikan perlakuan sehingga layak untuk dijadikan subjek penelitian dan dibandingkan efektivitas intervensi yang diberikan.

Tabel 4. Kondisi Akhir (Postes) Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI

Inisial Kelompok Eksperimen	Skor	Kategori	Inisial Kelompok Kontrol	Skor	Kategori
WA	86	Sedang	KN	121	Tinggi
PWP	86	Sedang	PRD	122	Tinggi
DPP	87	Sedang	GPS	138	Sangat tinggi
ASS	85	Sedang	RLD	124	Tinggi
SWK	90	Sedang	GBS	122	Tinggi
LK	84	Sedang	LBF	128	Tinggi
SA	88	Sedang	GR	122	Tinggi

Setelah intervensi, dilakukan posttest pada kelompok eksperimen dan kontrol. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat prokrastinasi akademik ke kategori lebih rendah dibandingkan saat pretest, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan dan tetap berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi memberikan pengaruh terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa. Penurunan skor posttest pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral teknik self-management memberikan pengaruh positif terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa. Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi cenderung tidak mengalami perubahan yang signifikan dan tetap berada pada tingkat prokrastinasi yang relatif tinggi.

Tabel 5. Uji Normalitas Shapiro Wilk
Tests of Normality

Nama	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Total Nilai Prettes	1	.394	7	.002	.623	7	<.001
	2	.248	7	.200*	.820	7	.065
Total Posttest	1	.185	7	.200*	.967	7	.876
	2	.275	7	.119	.738	7	.010

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 5 menunjukkan hasil uji normalitas Shapiro Wilk pada data pretes dan posttes kedua kelompok. Data pretes kelompok eksperimen tidak berdistribusi normal (Sig. 0,001), sedangkan kelompok kontrol normal (Sig. 0,065). Pada posttest, kelompok eksperimen berdistribusi normal (Sig. 0,876), sementara kelompok kontrol tidak normal (Sig. 0,010). Karena tidak seluruh data memenuhi asumsi normalitas, analisis hipotesis dilakukan menggunakan uji nonparametrik Mann-Whitney U.

Tabel 6 Uji Homogenitas Varian (Uji Levene)

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic			Sig.
		Statistic	df1	df2	
Total Nilai Prettes	Based on Mean	.838	1	12	.378
	Based on Median	.274	1	12	.611
	Based on Median and with adjusted df	.274	1	8.355	.615
	Based on trimmed mean	.427	1	12	.526
Total Posttest	Based on Mean	2.552	1	12	.136
	Based on Median	.948	1	12	.349
	Based on Median and with adjusted df	.948	1	6.731	.364
	Based on trimmed mean	1.961	1	12	.187

Tabel 6. Menunjukkan hasil uji homogenitas varians Levene pada data pretest dan posttest kedua kelompok. Nilai Sig pada pretest (mean 0,378; median 0,611; adjusted df 0,615; trimmed mean 0,526) dan posttest (mean 0,526; median 0,136; adjusted df 0,634; trimmed mean 0,187) seluruhnya > 0,05, sehingga varians antar kelompok dinyatakan homogen. Dengan demikian, asumsi homogenitas terpenuhi.

Tabel 7. Uji Hipotesis Non Parametric Uji Mann Withney u

Test Statistics^a

	Total Nilai Prettes	Total Posttest
Mann-Whitney U	21.000	.000
Wilcoxon W	49.000	28.000
Z	-.461	-3.137
Asymp. Sig. (2-tailed)	.645	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.710 ^b	.001 ^b

Uji Hipotesis menggunakan uji nonparametrik Mann-Whitney U karena sebagian data tidak berdistribusi normal. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,002 (< 0,05), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral teknik self-management berpengaruh terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa perilaku menunda tugas merupakan permasalahan nyata yang dialami sebagian besar siswa dan memerlukan penanganan yang terarah. Pola prokrastinasi yang muncul berkaitan dengan cara berpikir yang kurang adaptif terhadap tuntutan akademik, di mana tugas dipersepsikan sebagai beban sehingga penundaan dianggap sebagai strategi untuk mengurangi tekanan. Setelah diberikan intervensi konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral menggunakan teknik self-management, terjadi penurunan signifikan tingkat prokrastinasi pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan berarti. Perubahan ini terlihat dari meningkatnya kemampuan siswa dalam memantau perilaku (self-monitoring), menetapkan tujuan belajar (goal setting), membangun komitmen (self-contracting), serta melakukan evaluasi dan penguatan diri (self-evaluation dan reinforcement).

Dalam perspektif Cognitive Behavioral Therapy (CBT), kondisi ini dipahami sebagai bentuk distorsi kognitif, yaitu munculnya pikiran tidak rasional seperti anggapan bahwa tugas dapat dikerjakan nanti atau dapat diselesaikan dalam waktu yang terbatas, yang memperkuat siklus prokrastinasi secara berulang. Perubahan perilaku terjadi ketika individu menyadari pola kebiasaan yang kurang adaptif dan menggantinya dengan perilaku belajar yang lebih terarah, terkontrol, dan disiplin Septianingsih (dalam ayuna dan wahyuni.,2023). Setelah diberikan intervensi konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral menggunakan teknik self-management pada kelompok eksperimen, hasil posttest menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik. Perubahan ini terlihat dari kemampuan siswa mengenali pola pikir dan perilaku yang tidak adaptif melalui tahap self-monitoring, menetapkan tujuan belajar melalui goal setting, membangun komitmen melalui self-contracting, serta melakukan evaluasi diri melalui self-evaluation dan pemberian reinforcement berupa penguatan positif dan konsekuensi yang telah disepakati siswa terhadap pencapaian komitmen belajar dan lakukan dalam konseling kelompok. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan, tingkat prokrastinasi akademik siswa tetap berada pada kondisi yang sama dengan kondisi awal.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azzahra et al., (2022) Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik self-management memberikan pengaruh positif terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Setelah diberikan intervensi, peserta didik menunjukkan perubahan perilaku belajar yang ditandai dengan berkurangnya kebiasaan menunda penyelesaian tugas serta meningkatnya kesadaran terhadap tanggung jawab akademik yang dimiliki. Kondisi ini mengindikasikan bahwa peserta didik mulai mampu mengelola perilaku belajarnya secara lebih terarah. Perubahan tersebut terjadi melalui tahapan self-management yang mendorong keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pengelolaan diri. Peserta didik melakukan pemantauan terhadap perilaku belajar, menetapkan tujuan yang ingin dicapai, serta melakukan evaluasi terhadap pencapaian yang telah dilakukan. Proses ini membantu peserta didik mengembangkan pengendalian diri dan komitmen belajar, sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat diminimalisir secara bertahap dan berkelanjutan.

Kajian yang dilakukan oleh Sari (2025) menunjukan bahwa hasil penelitian pada siswa SMK SMTI Bandar Lampung menggunakan konseling kelompok dengan teknik self-management mampu membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Bentuk prokrastinasi yang ditemukan meliputi kebiasaan menunda memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam pengumpulan tugas, serta kecenderungan siswa mengutamakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan kewajiban akademik. Setelah mengikuti rangkaian konseling kelompok, siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku yang lebih positif, terutama dalam hal kesadaran terhadap tanggung jawab akademik dan

ketepatan waktu dalam menyelesaikan tugas. Perubahan perilaku tersebut terjadi melalui penerapan teknik self-management yang dilaksanakan secara terstruktur dalam proses konseling kelompok. Siswa dilatih untuk mengenali pola perilaku menunda, mengevaluasi pelaksanaan rencana belajar, mengendalikan faktor-faktor yang mengganggu, serta memperkuat perilaku positif melalui penguatan diri. Keterlibatan aktif siswa dalam setiap tahapan konseling mendorong berkembangnya pengendalian diri, disiplin, dan konsistensi dalam belajar, sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat diminimalisir secara bertahap dan berkelanjutan.

Penelitian relevan selanjutnya dilakukan oleh Udayana et al., (2025) menunjukkan bahwa layanan konseling behavioral dengan teknik self-management terbukti efektif dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP. Temuan ini relevan dengan penelitian berjudul Behavioral Counseling with Self-Management Techniques to Minimize Academic Procrastination Behavior in Junior High School Students, yang menegaskan bahwa keterbatasan kemampuan pengelolaan diri menjadi faktor utama munculnya perilaku menunda tugas akademik. Melalui penerapan teknik self-management dalam konseling kelompok, siswa dilatih untuk melakukan pengamatan diri (self-monitoring), mengatur perilaku belajar secara mandiri, serta memperkuat perilaku positif melalui penguatan (reinforcement). Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, di mana siswa yang memperoleh perlakuan mengalami penurunan tingkat prokrastinasi akademik secara drastis dibandingkan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik self-management mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur waktu, mengendalikan perilaku belajar, serta menumbuhkan tanggung jawab akademik. Temuan tersebut sejalan dengan tujuan konseling behavioral berbasis self-management yang menekankan perubahan perilaku melalui kesadaran diri, pengendalian perilaku, dan evaluasi diri sebagai upaya berkelanjutan dalam mengatasi prokrastinasi akademik

Penelitian terakhir yang relevan dilakukan Wicaksana et al., (2022) melalui pengembangan media book planner self-management sebagai upaya mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa media book planner self-management dinyatakan sangat layak digunakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai pedoman layanan dalam membantu siswa mengelola perilaku menunda tugas akademik. Kelayakan media ditunjukkan melalui hasil validasi ahli materi, ahli media, serta tanggapan praktisi yang berada pada kategori sangat layak, sehingga media ini memiliki potensi besar dalam mendukung peningkatan kemampuan self-management siswa SMA.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi pendekatan Cognitive Behavioral dengan teknik self-management dalam layanan bimbingan dan konseling untuk sekolah agar menjadi strategi efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi guru BK dalam merancang intervensi yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Secara teoretis, temuan ini memperkuat relevansi pendekatan Cognitive Behavioral dalam pengembangan regulasi diri siswa pada konteks pendidikan menengah.

Kelebihan penelitian ini terletak pada penerapan intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan melalui integrasi pendekatan Cognitive Behavioral dengan teknik self-management dalam setting konseling kelompok. Intervensi yang diberikan secara langsung menargetkan perubahan perilaku prokrastinasi, seperti kebiasaan menunda memulai tugas, keterlambatan pengumpulan, serta kecenderungan mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih menyenangkan. enuhnya menggambarkan perubahan perilaku secara mendalam dan jangka panjang. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian restrukturisasi kognitif dengan pelatihan pengelolaan perilaku dalam satu rangkaian intervensi terpadu. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung berfokus pada teknik self-

management atau pendekatan solusi secara terpisah, penelitian ini secara sistematis mengarahkan perubahan pada pola pikir sekaligus perilaku menunda, sehingga dampaknya lebih menyeluruh dan berorientasi pada perubahan kebiasaan belajar siswa.

Penelitian selanjutnya diharapkan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, memperpanjang durasi intervensi, serta mengombinasikan metode pengumpulan data seperti observasi dan wawancara agar diperoleh gambaran efektivitas intervensi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pendekatan *Cognitive Behavioral* dengan teknik *self-management* merupakan strategi intervensi yang bermanfaat dalam meminimalisir prokrastinasi akademik siswa. Temuan ini menegaskan bahwa perubahan perilaku menunda tidak hanya memerlukan pengendalian tindakan, tetapi juga penataan ulang pola pikir yang mendasarinya, sehingga regulasi diri siswa berkembang secara lebih adaptif. Kebaharuan penelitian ini terletak pada penggabungan restrukturisasi kognitif dan pelatihan pengelolaan diri dalam satu intervensi terpadu pada konteks siswa SMA, yang berorientasi pada pembentukan kebiasaan belajar yang lebih disiplin dan bertanggung kedepannya. Pendekatan ini berpotensi dikembangkan sebagai model layanan bimbingan dan konseling yang sistematis, preventif, dan berkelanjutan dalam mendukung peningkatan kualitas perilaku akademik siswa.

REFERENSI

- Azzahra, L., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2022). *Self-Management* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(2), 92. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67132>
- Batubara, J., & Padang, B. (2015). efektivitas konseling realita untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.
- Dewi, L. P. Y. S., Suranata, K., & Gading, I. K. (2022). Pengembangan Panduan Konseling Cognitive Behavioral dengan Teknik Mindfulness untuk Mengatasi Trauma pada Anak-anak Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 190. <https://doi.org/10.29210/1202222629>
- Joseph R, F. (2010). *Still Procrastinating: N/A* (Ferrari, Ed.; 1st ed.). Turner Publishing.
- Kajian, P., Dan, P., Bimbingan, P., Konseling, D., & Jakarta12, U. N. (2023). *Cognitive behaviour therapy untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa: literature review Rihya Syifa Qurrotu Ayuna1**, *Eka Wahyuni2*. 7(2), 1–11. <https://doi.org/10.26539/teraputik.721887>
- Kasingku, J., & Lotulung, M. S. D. (2024). Disiplin Sebagai Kunci Sukses Meraih Prestasi Siswa. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 4785–4797.
- Maisaputri, D., Damiri, D. S., Zahra Bulantika, S., Pgri, S., & Lampung, B. (n.d.). Efektifitas teknik self management untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas xi sma negeri 2 kalianda.
- Rahman, G., Sari, N. P., & Makaria, E. C. (2025). Efektivitas Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. *Journal of Education Research*, 6(2), 347–357.
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan *Cognitive behavioral therapy* (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2). <https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748>
- Sari, E. N. (2025). konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa di SMK smti bandar lampung. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(2), 168–182.
- Sauran, A. R., & Salewa, W. (2022). Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam gangguan kepribadian bipolar. *Poimen Jurnal Pastoral Konseling*, 3(1), 74–91.
- Setiawati, R., & Nurjanah, A. (2024). *Volume 5 Nomor 1 (2024) Pages 35-46 Couston: Journal of Counseling and Education Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa*.

- Suarni, N. K., & Sudarsana, G. N. (2021). Pengembangan Instrumen Pengukuran Karakter Kreatif Pada Masa Pra Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 6(1), 124–129.
- Triani, S., Anas, M., Fadhilah Umar, N., Bimbingan, J., & Konseling, D. (n.d.). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 9 Makassar Implementation Of Self Management Techniques To Reduce Academic Procrastination Of Students In SMA Negeri 9 Makassar*.
- Udayana, I. W. D., Luh Putu Sri Lestari, & Kadek Ari Dwiawati. (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>
- Umam, K., Uin, A., Kalijaga, S., & Korespondensi, Y. (n.d.). Perkembangan Peserta didik SMA (Sekolah Menengah Atas). *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(3), 75–85. <https://doi.org/10.61722/jinu.v1i3.1532>
- Wicaksana, A. S., Nurbaity, N., & Rahmiyati, E. (2022). Pengembangan Media Book Planner Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 6(2), 111–116.