

# Buku Panduan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik

Maharani Lilhawaditsi<sup>1✉</sup>, Arga Satrio Prabowo<sup>2</sup>, Rahmawati<sup>3</sup>, Meilla Dwi Nurmala<sup>4</sup>  
(1,2,4) Bimbingan dan Konseling, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa  
(3) Seni Rupa, Universitas Negeri Jakarta

✉ Corresponding author  
([maharanililhawaditsi@gmail.com](mailto:maharanililhawaditsi@gmail.com))

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan produk buku panduan teknik *self management*. Metode penelitian yang digunakan adalah *Reserch and Development* (R&D) dengan menggunakan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Evaluation*). Asesmen yang dilakukan peneliti berupa wawancara guru bimbingan dan konseling serta penyebaran angket prokrastinasi akademik kepada 80 siswa kelas VIII. Hasilnya diketahui terdapat siswa yang melakukan prokrastinasi akademik setiap tahunnya, hasil angket menunjukkan terdapat 16% siswa mengalami prokrastinasi kategori tinggi, 71% kategori sedang, dan 13% kategori rendah. Maka dari itu peneliti memiliki ide untuk mengembangkan produk yang ditujukan kepada guru bk sebagai media penunjang dalam menyelesaikan permasalahan prokrastinasi akademik. Produk yang dikembangkan telah mendapat nilai kelayakan sebesar 94,7% dengan kategori "sangat layak". Pada uji ahli materi mendapatkan nilai sebesar 91%, uji ahli media sebesar 97,2%, dan praktisi sebesar 95,8%. Hasil uji terbatas yang dilakukan kepada 6 siswa menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media buku panduan teknik *self management* sebagai media guru bk untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

**Kata Kunci:** *Buku Panduan, Teknik Self Management, Prokrastinasi Akademik.*

## Abstract

The research is aimed at developing a self management manual product. The research method used is Research and Development (R&D) using the ADDIE model. (*Analysis, Design, Development, Evaluation*). The assessment conducted by the researchers consisted of interviews with teachers of mentoring and counselling as well as the spread of academic procrastination lift to 80 students of the eighth grade. So from that the researchers had an idea to develop a product aimed at teachers as a supportive medium in solving the problem of academic procrastination. The product developed has obtained a qualifying rating of 94.7% in the category of "very qualified". In the material expert test obtaining a score of 91%, the media expert test of 97.2%, and the practitioner of 95.8%. The results of the limited test conducted to 6 students showed that there was an influence of the use of self-management technique manual media as a teacher's media to reduce student academic procrastination.

**Keywords:** *Guide Book, Self Management Techniques, Academic Procrastination*

## PENDAHULUAN

Manusia memandang pendidikan sebagai usaha dalam melaksanakan suatu langkah terstruktur dan berkesinambungan untuk mengembangkan potensi serta hakikat kemanusiaan. Pendidikan telah berlangsung mulai dari manusia lahir sampai meninggal dunia. Ketika hidup manusia akan mendapatkan pengaruh-pengaruh positif. Maka dari itu pendidikan berlangsung pada keluarga, sekolah, serta lingkungan masyarakat (Danim, 2011). Individu memiliki keinginan mengembangkan dirinya terutama dalam konteks akademik di bangku persekolahan, seperti dengan mendapatkan ilmu pengetahuan, kecakapan, kreativitas, dan mengaktualisasi diri, keterampilan tersebut dapat diperoleh dari hasil belajar individu. Faktanya dalam diri individu kurang memiliki kemauan yang kuat untuk merealisasikan keinginan tersebut. Hal itu mengakibatkan pencapaian pengembangannya terhambat. Agar tercapainya pengembangan diri secara akademik, maka seseorang harus tanggung jawab atas dirinya, individu diharapkan dapat menyiapkan diri dengan baik dari segala aspek kehidupan agar dapat meraih kesuksesan yang diinginkan. Memperoleh prestasi di bidang akademik ataupun non akademik dan dapat menuntaskan jenjang pendidikan tepat waktu merupakan impian semua siswa. Tetapi nyatanya tidak seluruh siswa mampu dalam merealisasikan impian

tersebut, salah satu penyebabnya yaitu karena penundaan tugas yang dilakukan oleh individu. Pada konteks akademik penundaan tugas diistilahkan sebagai prokrastinasi akademik (Siregar, 2022).

*Procrastination* merupakan bahasa latin dari perilaku tidak disiplin atau merupakan suatu penundaan kegiatan yang seharusnya cepat dikerjakan. Adapun menurut Gafni dan Geri (dalam Liling, 2013) prokrastinasi adalah kecondongan individu dalam menunda aktivitas yang dikerjakan sampai dengan waktu-waktu terakhir. Penundaan tersebut biasanya dilakukan dalam jangka waktu lama dan dilakukan secara berulang sehingga menjadi kebiasaan. Penundaan akademik dipahami sebagai perilaku yang melibatkan sengaja menunda tugas-tugas pendidikan, yang mengarah ke konsekuensi negatif seperti kecemasan, kinerja rendah bahkan perasaan gagal.

Berdasarkan beberapa penelitian diketahui bahwa gambaran permasalahan prokrastinasi akademik di wilayah serang adalah 23,7% masuk kedalam kategori prokrastinasi tingkat tinggi, 59,85% tingkat sedang, dan 12,2% masuk pada kategori tingkat rendah (Aprilianti, 2022; Agustina, 2023). Sedangkan pada beberapa wilayah di Indonesia gambaran prokrastinasi akademik yaitu 16,78% kategori tinggi, 66,6% kategori sedang, dan 16,62% pada kategori rendah (Wardana, 2023; Dhion, 2023; Apriliani, 2023; Popowiranta, 2019; Islamiyah, 2022).

Perlu diketahui bahwa tanda dari adanya perilaku prokrastinasi yaitu banyaknya tugas yang tidak terselesaikan tepat waktu, padahal siswa memahami bahwa prokrastinasi adalah tindakan yang tidak baik, tetapi perilaku tersebut cenderung tidak bisa dihindari yang menyebabkan siswa tidak lulus (Siregar, 2022). Prokrastinasi akademik terjadi karena beberapa faktor misalnya tidak mampu manajemen waktu serta tidak menetapkan skala prioritas pada dirinya (Solichah, 2020). Sejalan dengan hal tersebut menurut Ghufron dan Risnawita (2022) pada aliran behavioristik berasumsi perilaku prokrastinasi akademik timbul akibat adanya pemberian *reward* dari perilaku penundaan yang dilakukan individu serta ketika individu tersebut tidak pernah diberikan *punishment* terhadap bentuk perilaku penundaan yang dilakukan.

Berdasarkan asesmen berupa wawancara guru bk SMPN 1 Ciruas dan penyebaran angket prokrastinasi akademik diketahui setiap tahunnya terdapat permasalahan prokrastinasi dan dapat dikatakan dominan. Bentuk prokrastinasinya seperti menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas, mengumpulkan tugas sampai melewati deadline, lebih menyukai melakukan kegiatan yang membuat dirinya senang ketimbang mengerjakan tugas yang dimiliki. Lebih lanjut diketahui bahwa faktor terjadinya prokrastinasi akademik siswa yaitu siswa kurang bisa manajemen dirinya, lebih memilih melakukan kegiatan yang membuat dirinya senang seperti bermain hp, bermain game, mengobrol dengan teman-temannya, bermain bola ataupun voli, dan faktor dimana siswa tersebut tidak mengerti pelajaran yang disampaikan oleh guru.

Upaya yang dilakukan guru bk dalam menangani permasalahan tersebut hanya penagihan-penagihan dan berkordinasi dengan guru mata pelajaran tanpa melakukan layanan bimbingan konseling. Guru bk tidak melakukan layanan bimbingan dan konseling salah satu diantaranya karena tidak ada media yang dimiliki. Biasanya guru bk menanyakan kepada guru mata pelajaran siapa saja siswa yang belum melengkapi atau mengumpulkan tugas, kemudian guru bk akan mendata para siswa tersebut dan memanggilnya ke ruang bk agar segera mengumpulkan tugas yang dimiliki. Guru bk juga memiliki kebijakan yaitu bagi siswa yang belum melengkapi seluruh tugasnya maka raport tidak dapat diberikan kepada siswa tersebut.

Penyebaran angket kepada 80 siswa kelas VIII di SMPN 1 Ciruas dilakukan untuk mengetahui gambaran atau informasi mengenai tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hasil penyebaran angket didapatkan yaitu 16% siswa mengalami prokrastinasi kategori tinggi. Kategori sedang sebesar 71%, dan kategori rendah sebesar 13%. Hal tersebut sangat memprihatinkan, sehingga memunculkan ide peneliti untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi dengan teknik *self management*. Penggunaan teknik *self management* menekankan agar konseli merubah perilaku negatif menjadi lebih positif dan diharapkan dapat mereduksi perilaku prokrastinasi yang dimiliki oleh siswa (Astuti, 2022). Menurut Sukadji (dalam Komalasari dkk, 2016) *self management* merupakan langkah seseorang dalam manajemen perilakunya. Terdapat beberapa komponen dasar dalam penggunaan teknik ini diantaranya yaitu, menetapkan perilaku target, memonitor perilakunya, serta mengevaluasi efektivitas langkah tersebut. Kemampuan dalam mengatur dan mengelola perilakunya tersebut diharapkan bisa terbentuk dari dalam diri individu untuk mereduksi perilaku prokrastinasi. Adapun bentuk layanan yang digunakan adalah konseling kelompok karena dinilai lebih efektif dalam menangani permasalahan pada siswa (Antariyani, 2023; Arung, 2010; Astuti, 2022; Dhion, 2022; Erlangga, 2017; Ni'am, 2019; Nisa, 2013; Saka, 2021).

Berdasarkan paparan diatas maka diperlukan adanya media yang dapat digunakan guru bk dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik. Dengan begitu peneliti mengembangkan produk berupa buku panduan teknik *self management* yang bertujuan sebagai media penunjang dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk mereduksi permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Reserch and Development* (R&D) atau penelitian pengembangan. Menurut Sugiyono (2022) penelitian pengembangan adalah metode penelitian untuk menghasilkan suatu produk dan berupaya menguji kelayakan dari produk tersebut. Adapun model yang digunakan pada penelitian ini adalah ADDIE (*Analysis, Design, Development, Evaluation*). Pemilihan model ini didasari karena model ini sederhana, tidak sulit untuk dipahami, dan strukturnya yang sistematis (Abidin, 2020). Populasi yang digunakan adalah 80 siswa yaitu kelas VIII D dan VIII I. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti serta di cocokan dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan bisa menanggapi permasalahan dalam penelitian yang di ambil (Lenaini, 2021). Peneliti menggunakan 6 siswa yang tergolong prokrastinasi kategori tinggi dan sesuai dengan kriteria sebagai sampel pada uji terbatas produk buku panduan.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket prokrastinasi akademik yang disebarakan kepada 80 siswa untuk melihat gambaran dan tingkat prokrastinasi akademik. Siswa yang menempati kategori tinggi dalam perhitungan angket prokrastinasi dijadikan sebagai sampel pada uji terbatas produk. Instrumen yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari (1995) dan telah di uji coba sehingga mendapatkan 26 item dinyatakan valid karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,320$ ) dan reliabel karena nilai *Alpha Cronbach* lebih besar dari  $0,70$  ( $0,879 > 0,70$ ) dengan artian seluruh item instrumen dapat dinyatakan *reliable* atau memenuhi persyaratan serta berkategori tinggi dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian karena menghasilkan skor-skor secara konsisten. Selain angket prokrastinasi akademik peneliti juga menggunakan angket untuk penilaian kelayakan produk yaitu uji validasi ahli materi, ahli media yang bersumber dari BSNP (2014) dan uji praktisi yang bersumber dari Khopipah, (2022). Uji terbatas dihitung dengan menggunakan *wilcoxon match pairs test* untuk melihat pengaruh penggunaan produk.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil asesmen berupa wawancara dan penyebaran angket prokrastinasi akademik siswa memperlihatkan bahwa setiap tahun dominan terdapat siswa yang mengalami prokrastinasi akademik berupa mengumpulkan tugas melewati deadline, menunda-nunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas, serta lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang disukai daripada menyelesaikan tugas yang dimiliki. Faktor siswa melakukan prokrastinasi akademik yaitu karena siswa kurang bisa memajemen dirinya, lebih memilih melakukan kegiatan yang membuat dirinya senang seperti bermain hp, bermain game, mengobrol dengan teman-temannya, bermain bola ataupun voli, dan faktor siswa tidak mengerti pelajaran yang disampaikan oleh guru.

Berdasarkan penyebaran instrumen prokrastinasi akademik kepada siswa yang berjumlah 80 orang untuk membuktikan permasalahan prokrastinasi akademik pada siswa. Hasilnya terdapat 16% siswa yang mengalami prokrastinasi akademik kategori tinggi, 71% kategori sedang, dan 13% kategori rendah. Dilihat dari hasil asesmen tersebut perlu dikembangkannya media untuk menangani permasalahan prokrastinasi akademik. Hal ini karena guru bk tidak memiliki media untuk menangani permasalahan tersebut serta kurang mengetahui teknik yang sesuai dengan permasalahan yang dialami siswa. Dengan begitu peneliti mengembangkan produk buku panduan teknik *self management* yang ditujukan kepada guru bk sebagai media penunjang dalam pelaksanaan layanan konseling untuk menyelesaikan prokrastinasi akademik pada siswa. Produk yang dikembangkan peneliti telah di uji kelayakannya sebagai berikut:

### a. Ahli Materi

Uji kelayakan ahli materi dilakukan oleh Ibu Lenny Wahyuningsih, M.Pd selaku dosen bimbingan dan konseling Untirta. Uji kelayakan materi dilakukan untuk menilai muatan atau isi dari produk buku panduan dari segi materi. Hasil dari uji kelayakan ahli materi yaitu sebesar 91% dengan kategori "sangat layak". Berikut tabel yang disajikan:

**Tabel 1 Hasil Uji Kelayakan Ahli Materi**

Indikator	X	Xi	Kualifikasi
Kesesuaian Materi	11	12	91,7% Sangat Layak
Keakuratan Materi	4	4	100% Sangat Layak
Kemutakhiran Materi	8	8	100% Sangat Layak
Mendorong Keingintahuan	10	12	83,4% Layak

<b>Total</b>	33	36	
<b>Kualifikasi</b>			91% Sangat Layak

## b. Ahli Media

Uji kelayakan ahli media dilakukan oleh Bapak Mohamad Saripudin, M.Pd selaku dosen bimbingan dan konseling Untirta. Uji kelayakan media dilakukan untuk menilai tingkat kesesuaian produk buku panduan dari segi media. Hasil dari uji kelayakan ahli media yaitu sebesar 97,2% dengan kategori "sangat layak" Berikut tabel yang disajikan:

Tabel 2 Hasil Uji Kelayakan Ahli Media

Indikator	X	Xi	Kualifikasi
Ukuran Buku Panduan	3	4	75% Cukup Layak
Design Buku Panduan	32	32	100% Sangat Layak
<b>Total</b>	35	36	
<b>Kualifikasi</b>			97,2% Sangat Layak

## c. Praktisi

Uji kelayakan ahli praktisi dilakukan oleh Ibu Ati Sabarniati, S.Pd., MM selaku guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Ciruas. Uji kelayakan praktisi dilakukan untuk menilai tingkat kesesuaian produk buku panduan dari segi materi dan media. Hasil dari uji kelayakan praktisi yaitu sebesar 95,8% dengan kategori "sangat layak" Berikut tabel yang disajikan:

Tabel 3 Hasil Uji Kelayakan Praktisi

Indikator	X	Xi	Kualifikasi
Materi	16	16	100% Sangat Layak
Media	30	32	93,75% Sangat Layak
<b>Total</b>	46	48	
<b>Kualifikasi</b>			95,8% Sangat Layak

Berikut merupakan perhitungan uji ahli kelayakan produk secara keseluruhan:

Tabel 4 Perhitungan Kelayakan Produk Keseluruhan

No	Item Penilaian	Skor Penilaian	Kategori
1.	Materi	91,0%	Sangat Layak
2.	Media	97,2%	Sangat Layak
3.	Praktisi	95,8%	Sangat Layak
<b>Rata-Rata Skor Penilaian</b>		94,7%	Sangat Layak

Produk yang telah di uji kelayakannya dan dinyatakan sangat layak digunakan kemudian dilakukan uji terbatas kepada 6 siswa dengan kategori prokrastinasi tinggi. Uji coba dihitung dengan menggunakan N-Gain untuk melihat penurunan angka prokrastinasi dan teknik *wilcoxon match pairs test* untuk melihat pengaruh penggunaan produk, dan dihasilkan sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Normalized Gain (N-Gain) dengan Microsoft Excel 2016

Nama	Pretest	Posttest	N-Gain	Kategori
A	76	44	-1,14	Menurun
AI	69	49	-0,57	Menurun
GG	70	56	-0,41	Menurun
RF	74	44	-1,00	Menurun
SA	91	57	-2,62	Menurun

RR	76	45	-1,11	Menurun
<b>Rata-rata</b>	<b>76.00</b>	<b>49.17</b>	<b>-1,14</b>	<b>Terjadi penurunan</b>

Berdasarkan output N-Gain diatas maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan layanan dengan media buku panduan teknik *self management* siswa mengalami angka penurunan prokrastinasi dengan rata-rata skor -1,14 dengan kategori N-Gain "terjadi penurunan"

**Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon Match Pairs Test "Rank"**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest -	Negative Ranks	6 <sup>a</sup>	3.50	21.00
Pretest	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	6		

a. Uji Coba Terbatas < Assesmen

b. Uji Coba Terbatas > Assesmen

c. Uji Coba Terbatas = Assesmen

Berdasarkan output uji wilcoxon match pairs test SPSS di atas dapat dipahami bahwa:

- 1) Nilai Negative Ranks atau selisih negatif terdapat 6 data negatif (N=6). Sehingga dapat dikatakan bahwa seluruh siswa mengalami penurunan dari hasil asesmen ke uji coba terbatas sebesar 3.50%.
- 2) Nilai Positif Ranks atau selisih positif adalah 0. Artinya tidak ada siswa yang mengalami peningkatan dari nilai asesmen ke nilai uji coba terbatas.
- 3) Nilai Ties yang dihasilkan adalah 0. Artinya tidak ada nilai yang sama dengan asesmen dengan uji coba terbatas.

Selanjutnya peneliti melakukan intepretasi pada output uji *wilcoxon match pairs test* untuk pengujian pengaruh dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai *Asymp.Sig* < 0,05 maka terdapat pengaruh penggunaan media buku panduan teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMPN 1 Ciruas.
- 2) Jika nilai *Asymp.Sig* > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh penggunaan media buku panduan teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMPN 1 Ciruas.

**Tabel 6 Uji Wilcoxon Match Pairs Test "T Statistic"**

**Test Statistics<sup>a</sup>**

Uji Coba Terbatas -  
Assesmen

Z	-2.201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan output "Test Statistik" diketahui *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,028. Karena nilai 0,028 lebih kecil dari <0,05 maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis diterima. Artinya terdapat pengaruh penggunaan media buku panduan teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMPN 1 Ciruas.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah melakukan serangkaian uji coba kelayakan produk yang peneliti kembangkan dengan kriteria "sangat layak" untuk digunakan sebagai salah satu media guru bk dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Peneliti melakukan uji validasi buku panduan kepada ahli dibidangnya untuk menilai kelayakan produk buku panduan dari berbagai aspek, ahli materi dilakukan oleh Ibu Lenny Wahyuningsih, M.Pd selaku Dosen BK Untirta, ahli media dilakukan oleh Bapak Mohamad Saripudin, M.Pd selaku Dosen BK Untirta, dan ahli praktisi dilakukan oleh Ibu Ati Sabarniati, S.Pd., MM selaku guru bk di SMPN 1 Ciruas. Hasil uji kelayakan produk buku panduan yang telah disusun mencapai kriteria "Sangat Layak". Dari segi materi dengan persentase kelayakan sebesar 91%, dari segi media dengan persentase kelayakan sebesar 97,2% Kemudian uji kelayakan praktisi sebesar 95,8%. Secara keseluruhan uji kelayakan produk dapat dikatakan "Sangat Layak" dengan rata-rata persentase sebesar 94,7%.

Selanjutnya untuk menguji lebih kritis produk yang dikembangkan peneliti maka dilakukan uji *wilcoxon match pairs test* untuk melihat terdapat pengaruh atau tidak penggunaan media buku panduan teknik *self management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Hasilnya adalah terdapat pengaruh penggunaan media buku panduan dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMPN 1 Ciruas karena memiliki nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0.05.

Selain merujuk pada hasil uji kelayakan yang telah peneliti lakukan, terdapat riset yang ditemukan peneliti yaitu pada Antariyani (2022) bahwa melalui bantuan media buku panduan dalam pemberian layanan konseling kelompok tingkat prokrastinasi akademik pada siswa dapat menurun atau tereduksi. Dengan begitu maka penggunaan media buku panduan dinilai dapat membantu guru bimbingan dan konseling/konselor dalam melaksanakan layanan kepada siswa.

Kemudian merujuk pada Febrianti (2022) bahwa dengan adanya buku panduan dapat memberikan berbagai manfaat untuk guru bk diantaranya memudahkan guru bk dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat dilihat bahwa keberadaan buku panduan sangat membantu guru bk terutama dalam melaksanakan layanan konseling kelompok, agar pada pelaksanaannya dapat runtut sesuai prosedur dan teknik yang digunakan dapat sesuai dengan permasalahan yang dimiliki siswa. Lebih lanjut bahwa buku panduan merupakan salah satu media pembelajaran pendidikan yang didalamnya berisi deskripsi materi pokok, prosedur dan mekanisme melaksanakan konseling, terutama konseling kelompok.

Penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas (2020) menjelaskan bahwa media buku panduan layak digunakan guru bk dalam melaksanakan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan perilaku asertivitas siswa korban perundungan. Buku panduan sebagai media pembelajaran guru bk pastinya memiliki peran penting sebagai alat bantu atau penunjang dalam pelaksanaan kegiatan layanan konseling kepada siswa dan akan sangat membantu menambah pengetahuan guru bk terkait penggunaan teknik dalam proses pelaksanaan konseling kelompok. Dengan adanya buku panduan pelaksanaan layanan dapat berjalan sesuai pedoman.

Disamping itu terdapat beberapa faktor yang menjadikan pengembangan media ini berhasil antara lain: Pertama, pengembangan dilakukan berdasarkan pada hasil asesmen berupa wawancara guru bk di sekolah dan penyebaran instrumen angket prokrastinasi akademik kepada siswa sehingga muatan yang terdapat pada buku panduan merupakan solusi terhadap persoalan yang peneliti temui. Menurut Khoiriyah (2017) pelaksanaan *need assesmen* merupakan hasil dari fakta dilapangan yang menjadi permasalahan di sekolah tersebut dan sebagai bukti penunjang pada pengumpulan data. Lebih lanjut bahwa pengembangan media cetak yang berisi panduan cara belajar yang kreatif, selektif, dan efektif maka prestasi dalam bidang akademik maupun non akademik dapat berjalan seimbang dengan memiliki keterampilan belajar yang disesuaikan dengan gaya belajar setiap siswa. Selain itu pengembangan buku panduan juga dapat digunakan guru bk dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling khususnya pada bidang belajar.

Kedua, pengembangan produk dilakukan berdasarkan pada dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik yang didapatkan oleh siswa. Merujuk pada pendapat Westri (2016) bahwa terdapat empat dampak negatif perilaku prokrastinasi yaitu tampilan akademik rendah, tingginya tingkat stress individu, menimbulkan suatu penyakit, dan tingginya tingkat kecemasan pada diri seseorang. Berdasarkan penjelasan tersebut dampak negatif yang diterima dinilai dapat merugikan siswa, sehingga peneliti memiliki ide untuk membantu guru bk dalam menangani permasalahan tersebut dan siswa tidak lagi melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Ketiga, faktor keberhasilan didapatkan karena muatan yang terdapat pada buku panduan atas hasil dari masukan pada ahli di bidangnya dari berbagai pandangan, yang kemudian terciptalah sebuah produk buku panduan yang berisi muatan yang jelas sebagai panduan seorang guru bimbingan dan konseling saat melaksanakan layanan konseling kelompok untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik pada siswa. sehingga tingkat kelayakan produk buku panduan telah melalui serangkaian validasi dari beberapa ahli. Pada konteks ini pembelajaran merujuk pada sebuah proses komunikasi antara pendidik dan media buku panduan yang digunakan. Sebagaimana menurut Maryuni (2011) proses pembelajaran dapat berjalan dengan maksimal apabila pesan dalam pembelajaran tersebut dapat tersampaikan dengan jelas dan menarik. Disamping itu menurut Depdiknas (2008) dalam buku panduan terdiri dari prinsip, prosedur, deskripsi materi, atau model pembelajaran yang nantinya akan dipergunakan oleh pendidik sebagai media dalam menjalankan tugas dan dapat meningkatkan kinerja tenaga kependidikan. Merujuk pada pendapat tersebut maka buku panduan yang penulis buat telah sesuai dengan kriteria isi pada buku panduan menurut Depdiknas (2008).

Adapun dalam buku panduan berisikan penjelasan materi mengenai prokrastinasi akademik, pendekatan behaviorisme, penjelasan tentang teknik *self management*, penjelasan tentang panduan pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa, lampiran lembar *self monitoring*, *self contracting*, dan *self control*, lampiran rencana pelaksanaan layanan, lembar laporan pelaksanaan layanan, surat pernyataan persetujuan mengikuti konseling kelompok,

lembar kepuasan layanan konseling kelompok, lembar refleksi, angket prokrastinasi akademik siswa, glosarium, daftar pustaka, dan biodata penulis. Pada perancangan desain produk penulis menggunakan aplikasi *canva pro* yang dinilai dapat dengan mudah digunakan peneliti dalam mendesain buku panduan.

Urgensi menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa adalah menghindari siswa dari perilaku suka menunda memulai dan menyelesaikan tugas, terlambat mengerjakan tugas, terdapat kesenjangan waktu serta rencana awal dan kinerja aktual, dan lebih mementingkan melakukan aktivitas yang disenangi sehingga tugas telat dikumpulkan. Berdasarkan urgensi tersebut buku panduan dapat menjadi alat dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok yang diselenggarakan oleh guru bk. Lebih lanjut pada buku panduan teknik *self management* yang telah dirancang peneliti memuat 4 aspek *self management* menurut Gunarsa (dalam Salawane, 2020) yaitu *self monitoring*, *self contracting*, *self reward*, dan *self control*.

Berikut merupakan panduan teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik:

#### **Pertemuan 1 (Identifikasi masalah)**

Pada bagian ini guru bk melakukan pengumpulan data dapat dilihat dari siswa yang sering telat mengumpulkan tugas atau melalui penyebaran angket.

#### **Pertemuan 2 (Analisis A-B-C)**

Guru bk melakukan analisis a-b-c yaitu *antecedent* (pencetus/penyebab perilaku), *behavior* (perilaku yang bermasalah), *consequen* (konsekuensi/akibat perilaku).

#### **Pertemuan 3 (Goal Setting)**

Berikut merupakan tiga langkah dalam penetapan goal setting, 1) membantu konseli untuk menemukan masalah yang ingin dirubah, 2) memperhatikan permasalahan berdasarkan hambatan-hambatan yang dapat diterima konseli, 3) memecahkan masalah berdasarkan tujuan konseli.

#### **Pertemuan 4 (Self Monitoring)**

Pada bagian ini guru bk mengarahkan anggota kelompok untuk menuliskan pada lembar *self monitoring* hal-hal yang menjadi permasalahan dalam diri berkaitan dengan faktor dilakukannya prokrastinasi, menuliskan tujuan yang ingin dicapai berupa perilaku yang ingin diubah, menuliskan strategi dalam meraih tujuan yang ingin dicapai, menuliskan manfaat jika dapat mengubah perilaku prokrastinasi, dan guru bk memastikan konseli untuk yakin terhadap tingkah laku yang ingin diubah.

#### **Pertemuan 5 (Self Contracting)**

Pada bagian ini guru bk mengarahkan konseli untuk menuliskan strategi untuk mewujudkan perubahan yang diinginkan dalam pandangan, perilaku, dan perasaan. Sebagai bagian dari pelatihan manajemen diri konseli akan bertanggung jawab atas konsekuensi yang mungkin terjadi saat melakukan program *self management* dan mengarahkan konseli membuat peraturan untuk diri sendiri dalam rangka melaksanakan program *self management*. Dalam melakukan kontrak perjanjian anggota kelompok berkolaborasi dengan teman yang berada pada kelompok. Setelah itu guru bk mengarahkan anggota kelompok untuk mulai melakukan program manajemen diri yang telah disusun selama 1 minggu.

#### **Pertemuan 6 (Tahap self reward)**

Guru bk mengarahkan masing-masing anggota kelompok untuk mengemukakan terkait *reward* dan *punishment* yang telah ditetapkan, kemudian menuliskan pada lembar manajemen diri jika berhasil melakukan strategi maka mendapatkan reward tetapi jika gagal maka mendapatkan punishment. Kemudian guru bk mengarahkan konseli untuk melakukan program manajemen diri kembali selama 1 minggu.

#### **Pertemuan 7 (Tahap self control)**

Pada tahap ini guru bk mengarahkan konseli untuk melakukan kontrol diri dengan menuliskan daftar rangsangan atau faktor yang paling besar membuat konseli melakukan prokrastinasi dan tindakan yang harus dilakukan melalui lembar *self control* yang diberikan.

#### **Pertemuan 8 (Evaluasi dan terminasi)**

Pada tahap ini guru bk menanyakan perubahan-perubahan apa saja yang dialami selama mengikuti kegiatan konseling kelompok, dilanjutkan dengan pengisian angket posttest, mengisi lembar refleksi diri, dan guru bk memberikan motivasi agar konseli tidak melakukan prokrastinasi akademik kembali.

Merujuk pada pendapat Suwanto (2016) bahwa manfaat dari teknik *self management* yaitu membantu permasalahan yang dimiliki individu dan juga karena teknik ini menekankan pada perubahan perilaku seseorang yang dianggap merugikan. Dengan begitu siswa yang melakukan program manajemen diri akan dapat merubah kebiasaan perilaku prokrastinasi dengan perilaku yang tidak merugikan diri dan diganti dengan perilaku yang lebih positif.

Produk buku panduan yang dikembangkan peneliti bukan produk yang pertama, melainkan sudah terdapat penelitalain yang sebelumnya melakukan penelitian dan pengembangan produk buku panduan teknik *self management*. meskipun demikian tetapi terdapat perbedaan sehingga produk tersebut mengalami keterbaruan dari produk yang dikembangkan sebelumnya. Perbedaan tersebut seperti produk memuat penjelasan yang lengkap, terdapat lampiran berupa qr code dan link yang memudahkan guru bk dalam mencetak dokumen tersebut, dan ilustrasi lebih menarik yang dapat memikat minat guru bk untuk membaca

dan mempelajari isi buku panduan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Terdapat berbagai keterbatasan pada penelitian yang telah peneliti lakukan, yaitu fokus penelitian hanya pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama, penggunaan instrumen hanya merujuk pada satu ahli saja, mungkin peneliti selanjutnya dapat menggunakan referensi lain untuk menyusun instrumen penelitian, dan jumlah sampel uji coba terbatas yang diambil oleh peneliti terlalu sedikit karena keterbatasan waktu pada penelitian.

## SIMPULAN

Produk yang telah dikembangkan peneliti berdasarkan asesmen berupa wawancara guru bk dan penyebaran angket prokrastinasi akademik kepada siswa. Produk yang di ciptakan peneliti telah di uji kelayakan sehingga memperoleh kategori "sangat layak" dengan nilai sebesar 94,7%. Uji ahli materi dengan nilai 91%, uji ahli media sebesar 97,2%, dan uji praktisi dengan nilai sebesar 95,8%.

Selain itu peneliti juga melakukan uji coba terbatas yang dilakukan kepada 6 orang siswa dengan persentase tingkat prokrastinasi akademik kategori tinggi melalui uji *wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan dua data (hasil pre-test dan post-test). Hasilnya didapatkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media buku panduan teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMPN 1 Ciruas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini tentu tidak lepas dari pihak-pihak yang telah membantu dan memotivasi penulis dalam banyak hal. Maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih atas doa, waktu, dukungan dan ilmu yang telah diberikan terutama kepada kedua orang tua penulis, dosen pembimbing 1 dan dosen pembimbing 2, para dosen ahli yang telah menilai uji kelayakan produk penulis, guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 1 Ciruas, dan siswa siswi kelas VIII D dan VIII I SMP Negeri 1 Ciruas yang telah berpartisipasi dalam penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianti, W. A. (2022). Pengembangan Modul Keterampilan Manajemen Waktu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Jurnal Syntax Admiration*, 3(5), 711-724.
- Apriliani, M. D., Hestiningrum, E., Rosada, U. D., & Santosa, H. (2023). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Fgd Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP N 1 Madukara. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(1), 25-33.
- Agustina, F. F., Rahmawati, R., & Khairun, D. Y. (2023). Profil Prokrastinasi akademik Siswa SMK Negeri di Kota Serang. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 20(01), 83-92.
- Antariyani, K. N. W., Suarni, N. K., & Sudarsana, G. N. (2022). Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(3).
- Astuti, A. I. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMK Negeri 2 Bulukumba Kabupaten Bulukumba.
- Abidin, Z. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Berbasis Masalah, Pembelajaran Berbasis Proyek Literatur, dan Pembelajaran Inkuiri dalam Meningkatkan Kemampuan Koneksi Matematis. *Profesi pendidikan dasar*, 7(1), 37- 52.
- Ayuningtyas, D. (2020). Pengembangan Panduan Pelaksanaan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Siswa SMP. *Skripsi*.
- BSNP. 2014. Akademik Instrumen Penilaian Buku Teks Kelayakan Kegrafikan. Jakarta: BSNP.
- Danim. (2011). Pengembangan profesi guru. Bandung: Alfabeta.
- Depdiknas. (2008). Peraturan pemerintah RI no.19 tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Depdiknas.
- Dhion, F. T., Saputra, W. N. E., & Handayani, N. (2022). Keberhasilan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 6(2), 57-66.
- Erlangga, (2017). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.
- Febrianti, E. A., & Setyawati, S. P. (2022). Pemanfaatan Buku Panduan dalam Melaksanakan Konseling Kelompok. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 2, 1-6.
- Ferrari, J.R., Johnson, J. L., & Mc Cown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron & Risnawita. (2022). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.

- Islamiyah, W., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2022). Pedekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 1 Lais. *Journal on Teacher Education*, 4(2), 172-181.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., Karsih, (2016). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks
- Khopipah, N. (2022). Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa Mengenai Usia Ideal Perkawinan. *Jurnal Syntax Admiration*, 3(5), 680-692.
- Khoiriyah, A. (2017). *Pengembangan Buku Panduan Keterampilan Belajar bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 3 Kota Mojokerto* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
- Liling, E. R., Firmanto, A. N., & Tanojo, K. L. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Humanitas*, 10(2), 59.
- Maryuni, (2011). Pembelajaran Sejarah dengan Media Komik. FIS Universitas Negeri Yogyakarta. Jilid 10
- Ni'am, N. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Nisa, F. S., Muhari, Pratiwi, T. L, Christiana, E. (2013). Penerapan Strategi *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomono Nganjuk Tahun Ajaran 2012-2013. *Jurnal BK UNESA*. Vol. 1: 36-42.
- Popowiranta, A., Widiastuti, R., & Mahfud, A. (2019). Penggunaan *Solution Focused Brief Counseling* (Sfbc) Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(2).
- Salawane, H. (2020). *Pengembangan panduan konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan kerja keras siswa* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).
- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 38(2), 59-68.
- Sugiyono, (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1-5.
- Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh *self-Management* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(1), 403-409.
- Solichah, N. (2020). Konseling Pendekatan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 8-15.
- Wardana, A. Y., Rahman, D. H., & Multisari, W. (2023). Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1).
- Westri, P. (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tasikmadu Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 16(2).