



PENGARUH TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK

Melin Fitriani¹, Deasy Yunika Khairun², Alfiandy Warih Handoyo³

^{1,2,3}Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Serang, Banten, Indonesia

Contributor Email: melinfutriani7@gmail.com

Received: Jun, 2023

Accepted: Nov, 2023

Published: Dec 31, 2023

Abstract: Procrastination is a mechanism for dealing with anxiety related to how individuals start or complete work and how decisions are made. Procrastination carried out at school in connection with academic tasks is called academic procrastination. The phenomenon that occurs in students who often delay doing schoolwork is a problem in itself for teachers and students themselves. The aim of the research is to determine the effect of self-management techniques to reduce academic procrastination. The type of research used is single subject research (SSR) experimental research with 4 students as subjects. The data collection method uses a questionnaire or academic procrastination questionnaire. Data analysis techniques use analysis within conditions and analysis between conditions. The results of the study showed that the overall average percentage reduction for subject 1 and subject 4 from the baseline phase (A1) to the baseline phase (A2) was 33%, while for subject 2 and subject 3 it was 31%. In addition, the overlap data from the baseline A1 phase to the intervention phase, and the intervention phase to the baseline A2 phase has an overlap percentage of 0%, the highest percentage reduction occurs in the A1 baseline phase to the intervention phase by applying four stages, namely: 1) self monitoring, 2) positive reinforcement (self reward) 3) agreement with yourself (self contracting) 4) mastery of stimuli (stimulus control), so that self management techniques are quite effective in reducing academic procrastination in class XII Science students at SMA Negeri 4 Pandeglang.

Keywords: Self Management Techniques; Academic Procrastination.

Abstrak: Prokrastinasi merupakan suatu mekanisme dalam rangka menghadapi kecemasan yang berkaitan dengan bagaimana cara individu memulai atau melengkapi suatu pekerjaan serta cara pengambilan sebuah keputusan. Prokrastinasi dilakukan di sekolah berkaitan dengan tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Fenomena yang terjadi pada siswa yang sering menunda melakukan tugas sekolah menjadi masalah tersendiri bagi guru dan siswa itu sendiri. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Jenis penelitian yang digunakan yakni penelitian eksperimen single subject research (SSR) dengan subjek berjumlah 4 orang siswa. Metode pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner prokrastinasi akademik. Teknik analisis data menggunakan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase penurunan rata-rata keseluruhan untuk subjek 1 dan subjek 4 pada fase baseline (A1) ke fase baseline (A2) sebesar 33%, sedangkan subjek 2 dan subjek 3 sebesar 31%. Selain itu, data overlap pada fase baseline A1 ke fase intervensi, dan fase intervensi ke fase baseline A2 memiliki persentase overlap sebesar 0%, penurunan persentase tertinggi terjadi pada fase baseline A1 ke fase intervensi dengan mengaplikasikan empat tahap yaitu: 1) self monitoring, 2) reinforcement yang positif (self reward) 3) perjanjian dengan diri

sendiri (*self contracting*) 4) penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*), sehingga teknik *self management* cukup efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XII IPA SMA Negeri 4 Pandeglang.

Kata Kunci: A. Teknik *self management*; Prokrastinasi Akademik.

A. PENDAHULUAN

Belajar sejatinya kewajiban dan tanggung jawab yang perlu dipenuhi oleh siswa, karena ketika seseorang belajar sejatinya ia sedang berusaha untuk mendapatkan ilmu dan pengetahuan yang baru demi terwujudnya suatu perubahan dan upaya pembentukan tingkah laku individu yang diharapkan dapat bertanggung jawab dalam penyelesaian berbagai tugas yang dihadapi siswa dengan baik, tepat waktu dan sungguh-sungguh (Nitami dkk, 2015). Akan tetapi, fakta di lapangan yang peneliti peroleh melalui kegiatan wawancara dan observasi yang dilakukan di sekolah yang menjadi tempat penelitian, peneliti menemukan bahwa siswa seringkali mengalami kendala atau hambatan yang berkaitan dengan belajar, salah satunya sering menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dan biasanya tugas tersebut diselesaikan siswa pada saat mencapai batas akhir waktu pengumpulan atau yang disebut dengan prokrastinasi akademik.

Pada tahun 1967 konsep prokrastinasi pertama kali ditemukan dan diperkenalkan oleh Brown & Holtzman (Solomon & Rothblum, 1984), banyak yang mengindikasikan bahwa prokrastinasi merupakan suatu bentuk kegagalan individu dalam mengendalikan diri (Grund & Fries, 2018). Ferrari (Handoyo dkk, 2020) menyatakan bahwa jenis dari prokrastinasi terbagi menjadi dua yaitu *functional procrastination* dan *dysfunctional procrastination*. *Functional procrastination* ialah penundaan mengerjakan tugas yang dimaksudkan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat sedangkan *dysfunctional procrastination* ialah penundaan yang tidak bertujuan yang berakibat buruk sehingga menimbulkan masalah. Adapun menurut Tatan (Handoyo dkk, 2020) secara etimologis prokrastinasi merupakan suatu mekanisme dalam rangka menghadapi kecemasan yang berkaitan dengan bagaimana cara individu memulai atau melengkapi suatu pekerjaan serta cara pengambilan sebuah keputusan. Prokrastinasi dilakukan di sekolah berkaitan dengan tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

Menurut Wolter (Mulyana, 2018) prokrastinasi akademik ialah sebuah tingkah laku dimana seseorang secara sadar melalaikan atau menunda sebuah tugas yang harus diselesaikan hingga batas waktu pengumpulan atau kegagalan individu dalam menuntaskan tugas akademik yang telah direncanakan jauh-jauh hari sesuai dengan target yang ingin dicapai. Henri Schouwenburg (Ferrari dkk, 1995) mengemukakan bahwa setidaknya ada empat aspek yang menjadi tolak ukur atau acuan dalam mengamati seseorang sehingga dapat dikatakan melakukan prokrastinasi akademik diantaranya: penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik jelas akan terlihat adanya ketidaksinkronan atau kesenjangan waktu dalam menuntaskan tanggung jawab terhadap tugas yang berpatokan pada *deadline* yang sudah direncanakan atau belum mengetahui cara manajemen waktu terhadap kinerja diri yang baik dan benar dalam mengerjakan tugas. Temuan penelitian yang relevan dalam fenomena prokrastinasi akademik salah satunya penelitian dari Sri Muliana pada tahun 2020 (Muliana, 2020) di SMA Negeri 4 Banda Aceh mengenai berbagai penyebab serta bentuk tingkah laku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa seperti menunda menyelesaikan catatan, terlambat mengumpulkan tugas dan kuis serta bermain *gadget* saat pembelajaran, hal itu semata-mata terjadi di setiap mata pelajaran yang diampu oleh siswa di sekolah.

Permasalahan mengenai prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa juga diperkuat oleh peneliti melalui hasil wawancara dengan empat orang siswa dari kelas XII IPA mengenai permasalahan prokrastinasi akademik, sehingga hasilnya dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa disebabkan karena beberapa alasan diantaranya rasa malas, tidak memperhatikan proses pembelajaran dengan baik, lupa, kurang terampil dalam manajemen diri dan waktu, serta kebingungan dalam mengatur diri terkait skala prioritas tugas yang perlu diselesaikan terlebih dahulu.

Menurut Ferrari (Munawaroh dkk, 2017) dampak yang ditimbulkan jika prokrastinasi akademik terus-menerus dilakukan oleh siswa dan tidak diatasi dengan baik justru dapat menyebabkan siswa sering menyia-nyiakan waktu yang terus berjalan

tanpa diisi dengan hal-hal yang produktif dan bermanfaat, tugas yang perlu dikerjakanpun tidak selesai dengan baik, walaupun siswa berhasil mengerjakan tugas seringkali mendapatkan hasil yang tidak maksimal sehingga berakibat pada rendahnya prestasi akademik yang diperoleh siswa di sekolah, serta dapat menghambat siswa dalam mencapai kesuksesan akademik karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat *stress* bahkan berdampak negatif dalam kehidupan siswa yang mengakibatkan kecemasan (Wahyuningsih dkk, 2021).

Upaya pemberian bantuan yang diberikan dalam rangka mengatasi permasalahan siswa mengenai prokrastinasi akademik salah satunya melalui layanan konseling kelompok teknik *self management*. Komalasari, dkk (2016) mendefinisikan teknik *self management* termasuk salah satu bagian dari pendekatan *behavioral*. Pendekatan atau konseling *behavioral* menurut Willis (Muslih dkk, 2017) adalah model konseling yang menerapkan keahlian dalam memodifikasi tingkah laku. Konseling *behavioral* mempunyai berbagai teknik salah satunya yakni teknik *self management*. Menurut Ratna (2013) *self management* atau manajemen diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan diri serta perbuatan terhadap hal-hal yang baik dan benar.

Menurut Uno (Asrianti, 2016) definisi konseptual dari *self management* yaitu sebuah perilaku siswa yang bertujuan untuk bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, melatih siswa agar lebih mandiri, independen dan lebih mampu memprediksikan masa depan, dalam hal ini siswa dapat mengontrol jadwal atau kegiatan belajar terutama dalam hal menyelesaikan tugas sebagai salah satu tujuan untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Adapun penelitian yang mendukung penerapan teknik *self management* dalam rangka mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik ialah penelitian yang dilakukan oleh Sri Muliana pada tahun 2020 di SMA Negeri 4 Banda Aceh, hasil penelitiannya ialah ketika sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* teknik *self management* hasil *pretest* yang didapatkan siswa yakni sebesar 120,8333 sedangkan ketika diberikan *treatment* teknik *self management* pemerolehan skor berubah menjadi 77,1667 atau yang kita kenal dengan hasil *posttest*, sehingga selisih skor keduanya adalah 43,6667, penurunan skor tersebut terbilang cukup tinggi, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *self*

management cukup efektif untuk diterapkan dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penjabaran yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XII IPA SMA Negeri 4 Pandeglang tahun ajaran 2022/2023.

B. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen *Single Subject Research* (SSR) atau penelitian subjek tunggal. Desain penelitian yang digunakan ialah desain reversal A-B-A. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian yakni siswa kelas XII IPA SMA Negeri 4 Pandeglang yang berjumlah 4 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *kuesioner* atau angket. Uji hipotesis dalam penelitian ialah teknik *self management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Adapun komponen dalam kondisi terdiri dari: a) panjang kondisi, b) kecenderungan arah, c) tingkat stabilitas, d) jejak data, dan e) level perubahan. Sedangkan beberapa komponen analisis antar kondisi, diantaranya: a) jumlah variabel, b) perubahan kecenderungan arah dan efeknya, c) perubahan kecenderungan stabilitas, d) perubahan level data, serta e) data yang tumpang tindih (*overlap*).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Analisis statistik deskriptif dirancang untuk mendapatkan profil atau gambaran umum prokrastinasi akademik siswa kelas XII IPA SMA Negeri 4 Pandeglang tahun ajaran 2022/2023. Data penelitian diperoleh melalui instrumen angket prokrastinasi akademik yang telah diisi siswa. Berikut gambaran atau profil umum prokrastinasi akademik siswa:

Tabel 1. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Siswa

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X > 38$	30	18%
Sedang	$38 \leq X < 50$	107	66%
Tinggi	$X \geq 50$	26	16%

Total	163	100%
--------------	------------	-------------

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami siswa kelas XII IPA SMA Negeri 4 Pandeglang terbagi menjadi tiga kategori yakni pada kategori rendah terdapat 30 orang siswa dengan skor dibawah 38 persentasenya sebanyak 18%, sedangkan pada kategori sedang terdapat 107 orang siswa dengan skor pada rentang nilai 38-50 persentasenya sebanyak 66% dan pada kategori tinggi berjumlah 26 orang siswa dengan skor diatas 50 persentasenya sebanyak 16%.

Sebelum melakukan *treatment*, peneliti terlebih dahulu melakukan penelitian untuk mengetahui kondisi alamiah subjek sebelum diberikan *treatment* yang disebut dengan pengujian kondisi *baseline A1*, sehingga hasilnya dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil Penelitian Kondisi Baseline A1

Nama	Treatment 1	Treatment 2	Treatment 3	Persentase
SCR	57	57	57	81%
NN	55	55	55	78%
SH	53	53	53	76%
DY	58	58	58	83%

Dari hasil penelitian kondisi *baseline A1* diatas dapat diketahui bahwa ke empat subjek memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, dimana subjek SCR sebesar 81%, subjek NN sebesar 78%, subjek SH sebesar 76% dan subjek DY sebesar 83%, sehingga perlu adanya solusi bagi ke empat subjek untuk mengurangi prokrastinasi akademik tersebut, dalam penelitian ini menggunakan teknik *self management*.

Teknik *self management* yang diterapkan pada penelitian ini berjumlah 4 pertemuan dengan rangkaian kegiatan tahap 1) *self monitoring*, 2) *reinforcement* yang positif (*self reward*) 3) perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) 4) penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Masing-masing pertemuan dilaksanakan dengan durasi 60 menit, sehingga hasil skor penelitian pada saat diberikan *treatment* atau perlakuan dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Penelitian Kondisi Intervensi B

Nama	Treatment 1 (Persentase)	Treatment 2 (Persentase)	Treatment 3 (Persentase)	Treatment 4 (Persentase)
SCR	47 (67%)	43 (61%)	39 (56%)	36 (51%)

NN	46 (66%)	41 (58%)	38 (54%)	34 (48%)
SH	45 (64%)	41 (58%)	36 (51%)	33 (47%)
DY	46 (66%)	43 (61%)	39 (56%)	36 (51%)

Dari hasil penelitian kondisi *intervensi* (B) diatas dapat diketahui bahwa subjek SCR pada pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir dari fase *baseline* A1 ke fase *intervensi* mengalami penurunan sebesar 30%, subjek NN mengalami penurunan sebesar 30%, subjek SH mengalami penurunan sebesar 29%, dan subjek DY mengalami penurunan sebesar 32%, sehingga terbukti bahwa penerapan teknik *self management* mampu mengurangi prokrastinasi akademik.

Setelah pemberian *treatment* atau perlakuan, peneliti kembali melakukan pengujian kondisi *baseline* A2 pada subjek fungsinya adalah sebagai kontrol untuk kondisi *intervensi* sehingga keyakinan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat lebih kuat, sehingga hasil penelitian untuk menguji kondisi *baseline* A2 dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Penelitian Kondisi Baseline 2

Nama	Treatment 1	Treatment 2	Treatment 3	Persentase
SCR	34	34	34	48%
NN	33	33	33	47%
SH	31	31	31	44%
DY	35	35	35	50%

Dari hasil penelitian kondisi *baseline* A2 yang telah dilakukan dari kondisi *intervensi* ke kondisi *baseline* A2 subjek SCR dan subjek SH mengalami penurunan sebesar 3%, sedangkan subjek NN dan subjek DY mengalami penurunan sebesar 1 %, dan ke empat subjek yang mengalami prokrastinasi kategori tinggi berubah menjadi kategori rendah. Sedangkan, pengujian hipotesis pada penelitian ini mengacu pada dua cara yakni: melihat hasil analisis antar kondisi yakni a) data tumpang tindih (*overlap*), dimana data tumpang tindih (*overlap*) pada penelitian ini sebesar 0%, b) data *gain* untuk membandingkan kondisi *baseline* 1 dan *baseline* 2, dari hasil penelitian ini terjadi penurunan dari kondisi *baseline* 1 ke kondisi *baseline* 2 sehingga dari kedua hasil uji hipotesis tersebut dapat menjawab bahwa dengan penerapan teknik *self management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa.

2. Pembahasan

a. Analisis dalam kondisi

Analisis dalam kondisi ialah menganalisis perubahan data dalam satu kondisi misalnya kondisi *baseline* atau kondisi *intervensi*. Beberapa komponen analisis dalam kondisi diantaranya: a) panjang kondisi menunjukkan data poin pada setiap kondisi *baseline* dan *intervensi*. Pada fase *baseline* A1 dilakukan sebanyak 3 kali uji, sedangkan pada fase *intervensi* (B) dilakukan sebanyak 4 kali *treatment*, dan terakhir pada *baseline* A2 dilakukan sebanyak 3 kali uji. b) kecenderungan arah dari subjek 1 hingga subjek 4 dapat diketahui bahwa pada fase *baseline* A1 dari sesi satu sampai tiga arahnya mendatar artinya skor di setiap sesi sama, hal tersebut merupakan kondisi alamiah karena tidak adanya perlakuan sehingga tidak mengalami perubahan, sedangkan pada fase *intervensi* (B) arahnya menurun artinya ada pengaruh dari pemberian perlakuan atau *treatment* teknik *self management* yang berpengaruh untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada setiap sesi, sedangkan pada fase *baseline* A2 arahnya mendatar artinya tidak mengalami perubahan dimana dari sesi satu sampai tiga skornya sama. c) kecenderungan stabilitas subjek 1 sampai subjek 4 pada fase *baseline* -1 (A1) dan fase *baseline* -2 (A2) dinyatakan stabil, karena persentasenya diatas 85-90%. Sedangkan untuk fase *intervensi* dinyatakan tidak stabil karena persentasenya dibawah 85-90%.

d) tingkat perubahan pada fase *baseline* -1 (A1) untuk subjek 1 hingga 4 dapat diketahui bahwa setiap fase menunjukkan tidak adanya tingkat perubahan dengan rentang nol (0) dengan tanda (=), sedangkan pada fase *intervensi* dapat diketahui bahwa tingkat perubahan skornya bervariasi karena memberikan *treatment* teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik, kemudian pada fase *baseline* -2 (A2) dari subjek 1 hingga 4 menunjukkan bahwa tidak adanya tingkat perubahan dengan rentang 0 (nol) dengan tanda (=), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan sebuah *treatment* atau perlakuan berupa teknik *self management* kepada subjek dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

e) jejak data pada fase *baseline* -1 (A1) menunjukkan data yang mendatar, hal itu disebabkan pada sesi pertama hingga ketiga terjadi kondisi yang alami yakni tanpa adanya perlakuan, sedangkan pada fase *intervensi* menunjukkan data yang menurun karena adanya pemberian *treatment* yakni teknik *self management* pada setiap sesi yakni sebanyak empat sesi artinya subjek sudah mampu mengurangi prokrastinasi akademik,

lalu pada fase *baseline* -2 (A2) menunjukkan data yang mendatar dari sesi satu hingga tiga.

b. Analisis antar kondisi

Berdasarkan data yang yang diperoleh variabel yang diubah hanya 1 yakni dari kondisi *baseline* ke kondisi *intervensi*, artinya analisis yang ditekankan dalam hal ini ialah pengaruh intervensi terhadap perilaku. Perilaku yang menjadi sasaran yang akan diubah ialah mengurangi prokrastinasi akademik. b) perubahan kecenderungan arah dan efek perubahan tersebut dengan mengambil data pada analisis dalam kondisi, artinya dalam penelitian ini dari fase *baseline* -1 (A1) ke fase *intervensi* (B) kecenderungan arah menunjukkan mendatar ke menurun, artinya intervensi yang telah dilakukan mempunyai pengaruh terhadap penurunan atau pengurangan prokrastinasi akademik yang dialami siswa dengan pemberian perlakuan atau *treatment* teknik *self management*. Pada fase *intervensi* (B) ke fase *baseline* -2 (A2) kecenderungan arah menunjukkan menurun ke mendatar, artinya intervensi yang telah dilakukan mempunyai pengaruh terhadap penurunan atau pengurangan prokrastinasi akademik yang dialami siswa.

c) perubahan stabilitas dan efeknya, perbandingan antar kondisi pada fase *baseline* -1 (A1) ke fase *intervensi* perubahan stabilitasnya ialah stabil ke tidak stabil atau *variabel*, ketidakstabilan tersebut dipicu oleh adanya berbagai nilai yang bervariasi pada setiap sesi pada fase *intervensi*, sedangkan untuk perbandingan antar kondisi dari fase *intervensi* ke fase *baseline* -2 (A2) perubahan stabilitasnya ialah tidak stabil atau *variabel* ke stabil, hal tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan yang stabil dari sesi pertama hingga sesi ketiga pada fase *baseline* -2 (A2), sehingga penelitian diberhentikan karena sudah memperoleh hasil yang diharapkan yakni subjek satu hingga subjek empat sudah dapat mengurangi prokrastinasi akademiknya.

d) perubahan level data pada fase *baseline* -1 (A1) ke fase *intervensi* (B) untuk subjek 1 hingga subjek 4 terdapat perubahan yang signifikan dari level tinggi ke level rendah secara arah menurun akan tetapi itu diartikan kondisinya positif atau membaik, sehingga diberikan tanda (+), sedangkan pada fase *intervensi* (B) ke fase *baseline* -2 (A2) juga mengalami penurunan atau perubahan data, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan atau *treatment* teknik *self management* memberikan pengaruh untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

e) data tumpang tindih (*overlap*) kondisi *baseline* (A1) ke kondisi *intervensi* (B), dan kondisi *intervensi* (B) ke kondisi *baseline* (A2) persentase *overlap* untuk subjek 1 sampai 4 sebesar 0% dan tidak adanya data yang tumpang tindih, hal itu menunjukkan semakin kecil presentase *overlap* maka semakin baik pengaruh intervensi terhadap perilaku sasaran yakni mengurangi prokrastinasi akademik.

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa gambaran umum permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami siswa kelas XII IPA SMA Negeri 4 Pandeglang terbagi menjadi tiga kategori yakni pada kategori rendah terdapat 30 orang siswa dengan skor dibawah 38 persentasenya sebanyak 18%, sedangkan pada kategori sedang terdapat 107 orang siswa dengan skor pada rentang nilai 38-50 persentasenya sebanyak 66% dan pada kategori tinggi berjumlah 26 orang siswa dengan skor diatas 50 persentasenya sebanyak 16%.

Penerapan teknik *self management* terbukti dapat mengurangi prokrastinasi akademik ditandai dengan adanya penurunan rata-rata pada fase *baseline* (A1) subjek 1 pada tahap 1 sampai 3 diperoleh skor 57 sedangkan pada fase *baseline* (A2) diperoleh skor 34 artinya ada penurunan kemampuan mengurangi prokrastinasi akademik sebanyak 23 dengan persentase sebesar 33%, sedangkan untuk subjek 2 pada tahap 1 sampai 3 diperoleh skor 55 pada fase *baseline* A1 sedangkan pada fase *baseline* A2 diperoleh skor 33 artinya ada penurunan sebesar 31%, sedangkan untuk subjek 3 pada tahap 1 sampai 3 diperoleh skor 53 pada fase *baseline* A1 sedangkan pada fase *baseline* A2 diperoleh skor 31 artinya ada penurunan sebesar 31% , lalu untuk subjek 4 pada tahap 1 sampai 3 diperoleh skor 58 pada fase *baseline* A1 sedangkan pada fase *baseline* A2 diperoleh skor 35 artinya ada penurunan sebesar 33%.

Uji hipotesis yang dilakukan dengan dua cara yakni melihat hasil analisis antar kondisi yakni: a) data tumpang tindih (*overlap*), dimana data tumpang tindih (*overlap*) pada penelitian ini sebesar 0%, hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian intervensi dengan teknik *self management* dapat berpengaruh baik terhadap penurunan prokrastinasi akademik, karena semakin kecil persentase *overlap* maka semakin baik pengaruh intervensi terhadap perilaku sasaran. b) data *gain* untuk membandingkan kondisi *baseline* 1 dan *baseline* 2, dari hasil penelitian ini terjadi penurunan dari kondisi

baseline 1 ke kondisi baseline 2 sehingga dapat menjawab hipotesis penelitian bahwa dengan penerapan teknik *self management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa.

REFERENSI

- Asrianti. (2016). *Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online pada Siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong*. Makassar: UNS Makassar.
- Ferrari, J. R., Johnson J. L., & McCown. W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Grund, A., & Fries, S. (2018). Understanding Procrastination: A Motivational Approach. *Personality and Individual Differences*, 121, 120-130.
- Handoyo, A.W., Evi, A., Deasy. Y.K & Arga, S. P. (2020). Prokrastinasi Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Prociding Semnas FKIP UNTIRTA*, 3(1), 355- 361.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Mulyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Muslih, Y. N., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2017). Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dengan Students Logbook untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 34-43.
- Munawaroh, L. M., Alhadi, S., & Saputra, E. N. W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26-31.
- Muliana, S. (2020). *Efektivitas Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh*. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Nitami, M., Daharnis., & Yusri. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akdemik Siswa. *Jurnal Konselor*, 4(1), 1-12.
- Ratna, L. (2013). *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.

Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. Tsukuba: CRICED University of Tsukuba.

Solomon & Rothblum. (1984). Akademik Procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.

Wahyuningsih, P., Rahmawati & Alfiandy W.H. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Sistema: Jurnal Pendidikan*, 02(01), 40-45.