



Pelatihan Pencegahan Prokastinasi Akademik dengan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Manajemen

Riski Putra Ayu Distira*, Zeti Novitasari dan Ah. Fahri Munir

Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Jl. Ahmad Yani No.10, Jambean, Sukorejo, Kec. Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur, Indonesia 62115

*Email koresponden: riski@unugiri.ac.id

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 15 Okt 2025

Accepted: 16 Nov 2025

Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:

Prokastinasi Akademik;
Bimbingan Kelompok;
Self Manajemen;
Siswa SMP

A B S T R A K

Background: Prokrastinasi akademik bermakna perilaku menunda-nunda dalam penyelesaian tugas belajar yang dapat menghambat perkembangan dan prestasi akademik siswa. Kondisi ini banyak ditemukan pada siswa sekolah menengah pertama, yang umumnya belum memiliki keterampilan manajemen diri yang baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam mengelola waktu, tanggung jawab, dan tugas akademik melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan teknik *self-management*. Pelatihan dilaksanakan di SMP Plus Al Amanah Bojonegoro dengan melibatkan siswa sebagai peserta utama. **Metode** yang digunakan meliputi identifikasi tingkat prokrastinasi awal, pelatihan teknik *self-management* secara kelompok, dan evaluasi hasil pelatihan melalui instrumen pretest dan posttest. **Hasil** kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi perilaku akademiknya secara mandiri. Selain itu, siswa juga mengalami peningkatan motivasi belajar, disiplin, dan sikap positif terhadap tugas sekolah. Rata-rata nilai pretes sebesar 39,85 pada klasifikasi tinggi menjadi rata-rata setelah diberikan pelatihan (Posttest) sebesar 25,3 pada klasifikasi rendah, dengan nilai penurunan 14,55 poin. **Kesimpulan** Pelatihan ini terbukti efektif sebagai strategi preventif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik dan dapat direplikasi oleh guru BK sebagai bagian dari layanan pengembangan diri siswa di sekolah.

A B S T R A C T

Keywords:

Academic
Procrastination;
Group Counseling;
Self Manajemen;
Junior High School
Students

Background: Academic procrastination refers to the behavior of delaying the completion of learning tasks, which can hinder students' academic development and achievement. This condition is commonly found among junior high school students, who generally lack adequate self-management skills. This community service activity aims to improve students' skills in managing time, responsibilities, and academic tasks through group counseling services using a self-management technique approach. The training was conducted at SMP Plus Al Amanah Bojonegoro, involving students as the primary participants. **Methods:** used included identifying the initial level of academic procrastination, conducting group-based training on self-management techniques, and evaluating the outcomes using pretest and posttest instruments. **Results:** showed an improvement in students' ability to independently plan, monitor, and evaluate their academic behaviors. Furthermore, students experienced an increase in learning motivation, discipline, and a more positive attitude toward school assignments. The average pretest score of 39.85, categorized as high procrastination, decreased to

an average posttest score of 25.3, categorized as low procrastination—a reduction of 14.55 points. **Conclusion:** This training has proven effective as a preventive strategy to reduce academic procrastination behavior and can be replicated by school counselors as part of student self-development services in schools.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk hambatan psikologis yang secara signifikan memengaruhi performa belajar siswa di berbagai jenjang pendidikan. Fenomena ini ditandai dengan perilaku menunda pekerjaan akademik secara berulang, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Keyakinan yang cenderung tidak bersifat rasional biasanya dikarenakan mengalami kegagalan dalam memaknai tugas akademik yang ada, seperti memiliki ambisi bahwa tugas harus selesai tanpa celah dan cenderung menganggap tugas tersebut berat dan bahkan tidak menyukainya, sehingga semakin menyebabkan penilaian yang sudah negatif terhadap kemampuan dirinya ([Saputra et al., 2017](#); [Tohiroh et al., 2022](#); [Dewi et al., 2024](#); [Rahma & Hariastuti, 2024](#)). [Steel \(2007\)](#), berpendapat bahwa prokrastinasi adalah bentuk kegagalan dalam pengendalian diri yang sangat umum, dan sekitar 70% pelajar dan mahasiswa di dunia mengalami perilaku ini dalam aktivitas akademiknya. Menurut [Norman et al. \(2014\)](#) prokrastinasi dapat berdampak pada tingginya tingkat stres, rendahnya produktivitas, hingga menurunnya prestasi belajar. Di Indonesia, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) melalui Program Sekolah Penggerak juga menekankan pentingnya pengembangan karakter siswa, termasuk aspek disiplin dan tanggung jawab belajar yang erat kaitannya dengan kemampuan mengelola waktu dan tugas secara mandiri.

Fenomena serupa juga terjadi di SMP Plus Al Amanah Bojonegoro, yang menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian ini. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar, sering menunda tugas sekolah, dan menunjukkan sikap kurang bertanggung jawab terhadap kewajiban akademik. Guru juga menyebutkan bahwa pendekatan yang selama ini dilakukan, seperti pemberian motivasi secara individual dan teguran langsung, belum menunjukkan hasil yang optimal dalam menurunkan tingkat prokrastinasi siswa. Temuan ini didukung oleh penelitian [Khansa & Nurmawati \(2023\)](#); [Latif et al \(2025\)](#) yang menyatakan bahwa siswa SMP berada pada tahap perkembangan, di mana dukungan terhadap pembentukan keterampilan dan manajemen diri merupakan hal yang sangat penting, akan tetapi kedua hal tersebut belum terfasilitasi secara sistematis di sekolah.

Hingga saat ini, pendekatan yang digunakan oleh sekolah mitra masih bersifat konvensional dan belum memanfaatkan metode intervensi berbasis kelompok dan teknik psikologis yang terarah. Kegiatan pelatihan dapat mengisi gap tersebut, dengan mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-management yang berfokus pada pelatihan keterampilan pengelolaan diri siswa. Keunikan dari pendekatan ini terletak pada proses pembelajaran yang tidak hanya bersifat edukatif tetapi juga aplikatif, melalui

interaksi kelompok sebaya yang mampu menciptakan lingkungan belajar yang suportif. Hal ini menjadikan kegiatan ini memiliki nilai kebaruan yang relevan dengan kebutuhan siswa saat ini.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan manajemen diri siswa dalam mengatasi prokrastinasi akademik melalui pelatihan layanan bimbingan kelompok berbasis teknik Teknik self-management berfokus pada kemampuan individu untuk mengatur perilaku, pikiran, dan emosinya agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Dhion et al., 2022; Agustina & Mudjiran, 2024). Dengan menerapkan teknik ini dalam bimbingan kelompok, siswa dilatih untuk mengenali kebiasaan menunda, mengatur waktu, serta memonitor kemajuan diri secara mandiri sehingga perilaku prokrastinasi dapat diminimalkan (Devika & Purwoko, 2020). Diharapkan, melalui kegiatan ini siswa mampu mengembangkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan menyelesaikan tugas secara mandiri. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan menjadi model intervensi yang dapat diterapkan oleh guru BK sebagai bagian dari penguatan layanan pengembangan diri siswa di sekolah.

MASALAH

SMP Plus Al Amanah Bojonegoro memiliki permasalahan cukup menonjol berkaitan dengan tingginya tingkat **prokrastinasi akademik** yang dialami oleh sebagian besar siswa. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam memulai, mengatur, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik secara tepat waktu. Kebiasaan menunda belajar, baru mengerjakan tugas menjelang tenggat waktu, serta ketergantungan pada arahan guru menjadi pola yang umum terjadi di kalangan siswa. Kondisi kepribadian siswa menunjukkan kurangnya motivasi intrinsik dalam belajar, sehingga mereka belum memiliki dorongan yang kuat untuk mengembangkan kemampuan diri demi kepentingan pribadi. Hal ini menyebabkan siswa menyepelekan tugas dan tanggung jawab akademik hingga melakukan penundaan-penundaan akademik secara bertumpuk. tidak memiliki ketrampilan untuk mengelola skala prioritas antara menyelesaikan kewajiban akademik dibandingkan aktifitas lainnya, mereka justru terjebak dengan pola pikir asik melakukan kegiatan-kegiatan menyenangkan namun tidak produktif untuk pengembangan dirinya. dukungan sosial dan pola asuh permisif juga turut menunjang tingginya prokastinasi akademik siswa, lingkungan (utamanya keluarga) melakukan pembiaran ketika anak-ananya jarang terlihat belajar dan mengerjakan tugas, kurang aware dengan pendidikan anaknya. Hal ini menjadikan siswa berfikir tidak masalah melakukan hal-hal tidak produktif akademik karena orang tuanya saja tidak menegur. Faktor ekstrinsik inilah yang juga mendorong tingginya prokastinasi akademik yang dilakukan siswa

Persoalan ini menjadi tantangan serius karena tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik siswa, tetapi juga memengaruhi karakter dasar seperti disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian dalam belajar. Guru-guru menyampaikan bahwa pendekatan yang selama ini dilakukan masih bersifat umum, seperti pemberian nasihat secara individual dan motivasi verbal, yang ternyata belum cukup efektif untuk mengubah perilaku siswa secara menyeluruh.

Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan pokok mitra, yaitu **perlunya program yang dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan mengelola waktu, tugas, dan tanggung jawab akademik secara mandiri**, bukan sekadar mengandalkan motivasi dari luar. Program

pelatihan pencegahan prokrastinasi akademik dengan pendekatan **bimbingan kelompok teknik self-management** menjadi sangat relevan dengan permasalahan tersebut. Target dari kegiatan ini adalah untuk membekali siswa dengan keterampilan yang dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi dan meningkatkan efektivitas belajar, sehingga berdampak langsung pada peningkatan kualitas proses dan hasil pendidikan di sekolah mitra.

METODE PELAKSANAAN

Model pendekatan dari PKM yang digunakan yaitu dengan *Participatory Action Research* (PAR). Hal tersebut dikarenakan pendekatan ini memiliki proses tujuan untuk dapat memberikan pembelajaran dalam menghadapi suatu permasalahan dan mampu memenuhi kebutuhan masyarakat praktis, serta tak luput dengan produksi ilmu pengetahuan & proses perubahan sosial. PKM dengan menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) ini merupakan PKM yang transformatif karena memiliki orientasi pada pemberdayaan dan perubahan masyarakat kearah yang lebih baik.

Argumen tersebut didasari oleh pernyataan bahwa: 1) sebuah proses penumbuhan kemampuan diri kelompok masyarakat lemah, terpinggirkan dan tertindas; 2) prosesnya didasari oleh masyarakat dan untuk masyarakat; 3) menempatkan masyarakat beserta institusi sebagai kekuatan dasar bagi peningkatan pribadi, sosial, belajar dan karier; 4) sebagai upaya untuk berbagai dominasi yang menghalangi upaya masyarakat menentukan cara hidup dan meningkatkan kualitas pada hidupnya; 5) pilihan riset yang memiliki tujuan untuk transformasi sosial, maka dari itu digunakan sebagai istilah yang familiar dengan PAR. Proses riset dilaksanakan dengan upaya sistematis, kolaboratif dan berkelanjutan.

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam pelatihan ini berupa sosialisasi dan Pelatihan yang diberikan kepada masyarakat sekolah berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* sebagai upaya untuk dapat mencegah perilaku prokrastinasi akademik siswa yang terdapat pada lingkungan sekolah. Teknik ini ialah mengubah perilaku maladaptif yang disebabkan oleh rendahnya kemampuan bertanggung jawab dan kontrol diri yang tidak efektif ([Madidar & Muhid, 2022](#)).

Penentuan sampel dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik siswa terhadap tujuan pelatihan. Siswa yang dipilih adalah mereka yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi berdasarkan hasil angket, menunjukkan komitmen serta kesediaan mengikuti seluruh sesi pelatihan, dan belum pernah mengikuti kegiatan serupa. Pemilihan peserta juga didasarkan pada rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling di SMP Plus Al Amanah. Penyampaian materi dilaksanakan dengan menggunakan metode ekspositori, diskusi tanya jawab dan pelatihan terhadap para peserta didik yang telah dipilih oleh konselor. Teknik *Self Management* dalam layanan bimbingan kelompok memberikan bantuan dalam mengatur diri konseli yang mana mereka bertanggungjawab kepada setiap sikap yang dilakukan, melalui konseling ini maka konseli dapat melakukan kontrol terhadap perilakunya serta mampu menjadi penentu di dalam berhasil atau tidaknya konseling dikarenakan perubahan perilaku langsung dilakukan oleh konseli sendiri sedangkan Konselor disini hanyalah sebagai fasilitatornya saja pada saat proses koselingnya berjalan ([Latif et al., 2025; Madidar & Muhid, 2022](#)). Uraian tahapan metode kegiatan yang dilaksanakan yaitu:

a) Tahap orientasi

Tahap ini merupakan tahap awal dan perkenalan peserta pengabdian supaya dapat terjalin interaksi yang baik, serta mampu mengetahui batasan-batasan kegiatan yang dilakukan pada tahap awal tersebut.

b) Tahap pemahaman I

Pada tahapan pemahaman pertama ini diberikan pemahaman tentang bahayanya prokrastinasi akademik. Hal tersebut sebagai upaya mencegah perilaku prokrastinasi akademik yang dapat mengganggu dalam kehidupan mereka disaat ini.

c) Tahap pemahaman II

Tahap berikutnya yaitu merupakan pemahaman mengenai *self-management* dalam mencegah perilaku prokrastinasi akademik.

d) Tahap pelatihan

Ayuna & Wahyuni (2023) dalam proses pelatihan yang dilaksanakan yaitu meliputi beberapa tahap Pelatihan didalamnya. Terdapat beberapa tahapan didalamnya, diantaranya yaitu *self-monitoring*, *stimulus control*, dan *self-reinforcement*.

1) *Self-monitoring* atau pengawasan diri Merupakan proses seorang konseli melakukan pengamatan dan mencatat identitas dirinya dan mengidentifikasi perilaku-perilaku yang ingin mereka ubah kemudian menentukan target perubahan perilaku mereka. Pelaksanaan tahapan ini dibutuhkan kesediaan seorang konseli dalam hal tanggung jawab untuk melakukan konseling dengan baik, aktif, dan siap dalam melaksanakan.

2) *Stimulus control* atau pengaturan rangsangan. Proses ini merupakan pengubahan perilaku dengan cara mengenali rangsangan atau hal-hal yang mendukung perilaku negetif, mengurangi kemungkinan bertemu dengan rangsangan, dan meningkatkan rangsangan yang terkait dengan perubahan perilaku untuk mendukung tercapainya tujuan konseling. Tahap ini seorang konseli dapat mencatat perilaku-perilaku yang menyebabkan timbulnya hal yang tidak diinginkan kemudian menetapkan tindakan-tindakan yang berbeda dari sebelumnya untuk mengendalikan tindakan negatif.

3) *Self-reinforcement* atau penguatan diri. Self-reinforcement digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilaku melalui konsekuensi yang mereka dapatkan. Penguatan ini bertujuan untuk menjaga perilaku positif individu dalam masa mendatang. Keunggulan penguatan ini dibandingkan dengan penguatan lain adalah dengan penguatan diri maka seseorang dapat melakukan perilaku secara mandiri. *Self-reinforcement* terbagi menjadi dua yaitu positif yaitu ketika seseorang memberikan stimulus positif dalam dirinya sehingga berusaha melakukan tindakan positif. Kedua, adalah negatif dimana seseorang kehilangan stimulus negatif ketika seseorang melakukan perubahan perilaku.

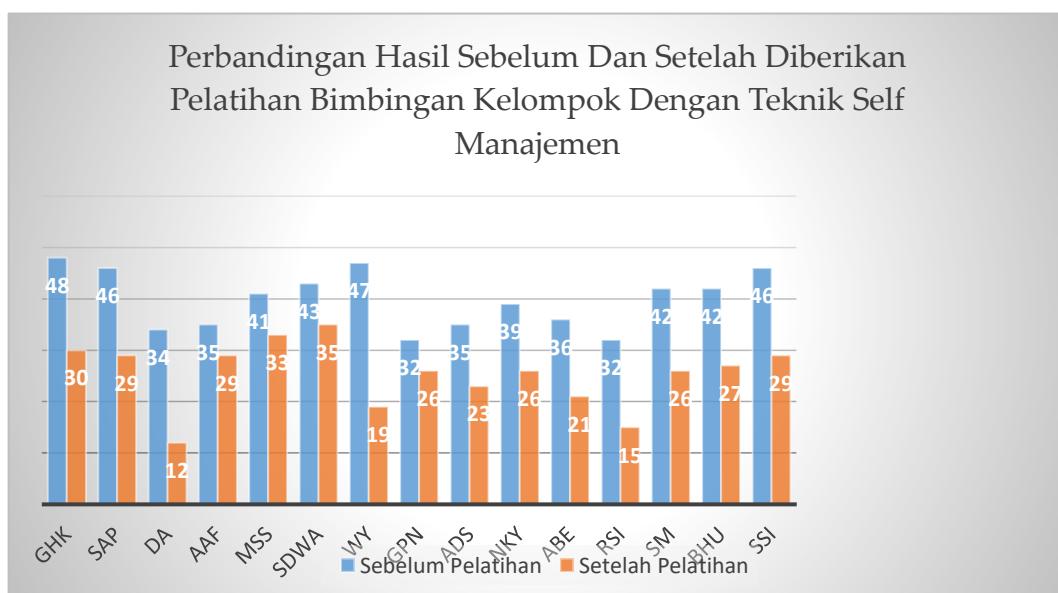
Selanjutnya, siswa diberikan evaluasi berupa **posttest** untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik setelah mengikuti rangkaian pelatihan. Instrumen yang digunakan pada posttest sama dengan yang digunakan pada pretest, agar hasil yang diperoleh dapat dibandingkan secara valid dan objektif. Instrumen tersebut berupa angket dengan skala Likert, yang mencakup indikator kecenderungan menunda tugas, pengelolaan waktu, dan motivasi belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini dilakukan pada tanggal 26 Mei 2025 di aula SMP Plus Al Amanah, Kegiatan ini dikuti oleh 15 siswa sebagai peserta. Sebelum diberikan pelatihan, terlebih dahulu diberikan angket sekala prokrastinasi akademik dan setelah sesi pelatihan kembali diberikan angket yang sama, sehingga akan diketahui perubahan dan peningkatannya. Pelatihan

pencegahan prokrastinasi akademik dengan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* menghasilkan temuan penting yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan manajemen diri siswa SMP Plus Al Amanah Bojonegoro. Temuan utama menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif dalam menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada peserta didik.

Model berbasis tiga komponen yakni *self-monitoring*, *goal-setting*, dan *self-reinforcement* mengacu pada kerangka teori *self-regulated learning* (Zimmerman, 1990; Bloom, 2013). Teknik semacam ini telah dibuktikan efektif menurunkan prokrastinasi akademik pada berbagai penelitian lokal—termasuk studi yang menggabungkan *rational emotive behavior therapy*, *self-management*, dan *cognitive restructuring*. Bimbingan kelompok yang digunakan dalam pelatihan ini menciptakan suasana pembelajaran yang supportif secara emosional, yang penting bagi perubahan perilaku pada remaja. Menurut penelitian Tuckman (2003), dukungan sosial dalam kelompok dapat memfasilitasi refleksi dan pertukaran strategi antar siswa, yang berdampak langsung pada penurunan prokrastinasi. Sementara itu, Steel (2007) menegaskan bahwa prokrastinasi erat kaitannya dengan rendahnya kemampuan regulasi diri, sehingga intervensi berbasis manajemen diri menjadi pendekatan yang relevan.



Gambar 1. Diagram Perbandingan Sebelum Dan Setelah Diberikan Pelatihan

Berdasarkan diagram hasil pretest dan posttest pada kegiatan pelatihan pencegahan prokrastinasi akademik melalui bimbingan kelompok dengan teknik self-management, terlihat adanya penurunan skor prokrastinasi akademik yang signifikan pada seluruh peserta pelatihan. Sebelum pelatihan, nilai rata-rata peserta berada pada kisaran 34–48, sedangkan setelah pelatihan menurun menjadi kisaran 12–35. Penurunan yang paling mencolok terjadi pada peserta berinisial DA dari skor 34 menjadi 12, serta WY dari 47 menjadi 19. Dalam persentase diketahui penurunan prokastinasi akademik rata-rata sebesar 42,68%

Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan bimbingan kelompok dengan teknik self-management efektif dalam membantu siswa mengelola waktu, mengatur diri, dan mengurangi

kecenderungan menunda tugas akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh **Gufron & Suminta Risnawita (2016)** yang menyatakan bahwa kemampuan manajemen diri berperan penting dalam mengendalikan perilaku prokrastinasi karena individu dengan kontrol diri tinggi cenderung lebih mampu memotivasi diri untuk bertindak sesuai tujuan. Selain itu, **Yuliastanti & Wiyono (2020); Elfida et al. (2021)**, juga menemukan bahwa penerapan teknik self-management dalam layanan bimbingan kelompok dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan melalui pembentukan kebiasaan belajar yang terarah dan disiplin.

Dengan demikian, hasil kegiatan ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa teknik self-management merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan tanggung jawab belajar dan mengurangi perilaku menunda pada siswa, terutama ketika diterapkan dalam suasana bimbingan kelompok yang mendukung dan reflektif.

Pelatihan pencegahan prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dilaksanakan dalam tiga tahapan kegiatan utama yang saling berkaitan dan berkesinambungan.



Gambar 2. Penjelasan Konsep Prokastinasi Akademik

Pada tahap awal, peserta diberikan pemahaman mengenai konsep dasar prokrastinasi akademik. Fasilitator menjelaskan pengertian prokrastinasi sebagai kecenderungan menunda tugas atau tanggung jawab akademik meskipun individu menyadari konsekuensi negatif dari perilaku tersebut. Kegiatan ini dilakukan melalui diskusi interaktif yang melibatkan refleksi pengalaman pribadi siswa dalam menunda tugas sekolah. Peserta diajak mengenali faktor penyebab prokrastinasi, seperti rendahnya motivasi intrinsik, kurangnya pengaturan waktu, serta pola pikir perfeksionis yang sering menunda penyelesaian tugas karena takut gagal. Melalui kegiatan ini, siswa mulai menyadari bahwa prokrastinasi bukan sekadar kebiasaan malas, tetapi berkaitan dengan aspek kognitif dan emosional yang perlu dikelola secara sadar.



Gambar 3. Penjelasan Teknis Self Manajemen

Tahap berikutnya berfokus pada pengenalan teknik *self-management* sebagai strategi untuk membantu siswa mengendalikan perilaku dan meningkatkan efektivitas belajar. Fasilitator menjelaskan bahwa *self-management* mencakup tiga komponen utama, yaitu *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement* (Zimmerman, 1990). Peserta dilatih untuk mencatat perilaku menunda yang sering dilakukan, menilai dampak kebiasaan tersebut terhadap prestasi belajar, serta menetapkan target perubahan perilaku yang realistik. Selain itu, siswa diberi contoh penerapan teknik penghargaan diri (*self-reward*) setiap kali berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu, sebagai bentuk penguatan positif untuk mempertahankan perilaku produktif.



Gambar 4. Pelaksanaan Pelatihan Penerapan Self Manajemen Dengan Layanan Bimbinga Kelompok Untuk Mengurangi Prokastinasi Akademik

Pada tahap terakhir, peserta menerapkan langsung teknik *self-management* melalui kegiatan praktik terarah dalam kelompok kecil. Siswa diminta merancang rencana belajar pribadi (*personal learning plan*) yang memuat jadwal tugas, strategi penyelesaian, dan bentuk penghargaan yang akan diberikan kepada diri sendiri setelah mencapai target. Fasilitator berperan sebagai pembimbing dan pengamat, memberikan umpan balik terhadap penerapan strategi yang dilakukan siswa. Selama proses ini, peserta menunjukkan peningkatan kesadaran diri dalam mengatur waktu, mengelola distraksi, serta menyelesaikan tugas dengan lebih konsisten. Refleksi kelompok di akhir sesi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa lebih termotivasi dan memiliki kontrol yang lebih baik terhadap kebiasaan belajar mereka.

Keunggulan model ini terletak pada kemampuannya untuk diaplikasikan dalam waktu singkat, berbasis interaksi sosial, dan bersifat fleksibel mengikuti dinamika kelompok siswa. Materi disampaikan melalui teknik diskusi kelompok, lembar kerja siswa, serta praktik refleksi perilaku. Model ini juga dapat dengan mudah diadaptasi oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam layanan klasikal maupun individual.

Kegiatan pengabdian yang terlaksana dengan lancar dan sistematis memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya pengelolaan diri dalam menghadapi tantangan akademik. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, peserta pelatihan menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengidentifikasi penyebab prokrastinasi akademik serta menyusun strategi pengelolaan waktu, tanggung jawab, dan penyelesaian tugas secara lebih efektif (Dewi et al., 2024). Selain itu, hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri, disiplin, dan komitmen siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kondisi ini mendukung proses belajar yang lebih terarah

dan produktif. Temuan ini sejalan dengan penelitian [Agustina & Mudjiran \(2024\)](#); [Mandiri et al., \(2024\)](#) yang menyimpulkan bahwa intervensi teknik *self-management* dalam layanan konseling mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan dan meningkatkan motivasi belajar siswa.

Jika dibandingkan dengan penelitian [Yuliastanti & Wiyono \(2020\)](#); [Ayuna & Wahyuni \(2023\)](#); [Dewi et al \(2024\)](#) hasil kegiatan ini menunjukkan pola serupa, yakni bahwa penerapan *self-management* efektif meningkatkan tanggung jawab akademik melalui proses pengawasan diri (*self-monitoring*) dan penghargaan diri (*self-reinforcement*). Namun, kegiatan pelatihan ini memiliki keunggulan tambahan, yaitu mengintegrasikan teknik tersebut ke dalam dinamika kelompok yang bersifat sosial dan reflektif, sehingga siswa tidak hanya belajar dari pengalaman pribadi, tetapi juga dari pengalaman teman sebaya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di SMP Plus Al Amanah Bojonegoro, dapat disimpulkan bahwa pelatihan pencegahan prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berhasil mencapai target yang ditetapkan. Metode pelatihan yang diterapkan terbukti tepat dan relevan dengan permasalahan yang dihadapi mitra, yakni tingginya perilaku menunda tugas akademik pada siswa. Intervensi ini mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola waktu, menyusun prioritas belajar, serta membentuk sikap disiplin dan tanggung jawab terhadap tugas akademik, sebagaimana terlihat dari hasil evaluasi pretest dan posttest yang menunjukkan penurunan signifikan dari awalnya skor prokastinasi 36,86 termasuk kategoei tinggi menurun menjadi 25,30 dalam kategori rendah, atau diketahui penurunan rata-rata sebesar 42,68%. Dampak kegiatan ini tidak hanya terlihat dari peningkatan keterampilan individu siswa, tetapi juga dari perubahan positif dalam budaya belajar mereka di sekolah. Untuk pelaksanaan kegiatan PKM berikutnya, direkomendasikan agar pendekatan ini diperluas cakupannya dengan melibatkan guru BK secara aktif agar dapat diimplementasikan secara berkelanjutan sebagai bagian dari layanan pengembangan diri di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM UNUGIRI) atas dukungan dana hibah internal serta fasilitasi yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SMP Plus Al Amanah Bojonegoro, khususnya kepala sekolah, guru bimbingan konseling, serta para siswa yang telah berpartisipasi aktif, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai hasil yang optimal. Kolaborasi dan keterlibatan semua pihak sangat berarti dalam mewujudkan tujuan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Y., & Mudjiran, M. (2024). Group Guidance Services with Self-Management Interventions to Reduce Academic Procrastination Among Students. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(4), 1442–1456. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i4.29818>
- Ayuna, R. S. Q., & Wahyuni, E. (2023). Cognitive Behaviour Therapy untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa: Literature review. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 1–11. <https://doi.org/10.26539/teraputik.721887>
- Bloom, M. (2013). *Self-regulated learning Goal setting and self-monitoring. The Language Teacher – Readers' Forum*. 46–51. <https://doi.org/10.37546/JALTTLT37.4-6>
- Devika, A. F., & Purwoko, B. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Any . do Dalam Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA YPM 2 Sukodono. *Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*, 221–229. Retrieved from: <https://core.ac.uk/download/pdf/322567989.pdf>
- Dewi, N. A., Rakhmawati, D., & Lestari, F. W. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI SMK LPI Semarang Effectiveness of Group Counseling Services with Self Management Techniques to Reduce Academic Pro. *Guiding World Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 240–246. <https://doi.org/10.23969/jp.v9i04.19763>
- 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. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.64244>
- Elfida Putri, M., Eddy Wibowo, M., & Sugiyo, S. (2021). The Effectiveness of Group Counseling With Cognitive Restructuring and Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 29–35. <https://doi.org/10.15294/jubk.v9i1.45284>
- Gufron, M.N. & Suminta Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. (pp. 21–32).
- Khansa, K., & Nurmawati, N. (2023). Pengaruh Self Management terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8905–8912. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i11.3141>
- Latif, A., Rasyid, A., Kasman, R., & Alfaien, N. I. (2025). *Pengaruh Self Manajement Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smpn 2 Cigombong Kelas VII*. 4(1), 81–87.
- Madidar, S. M., & Muhib, A. (2022). Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, 5(1), 19–26. <https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.672>
- Mandiri, S., Hidayat., W., & Novianty, W. (2024). *Layanan bimbingan kelompok dengan teknik*. 7(3), 284–295.
- Norman B. Anderson et al. (2014). Are Teens Adopting Adults ' Stress Habits ? *American Psychological Association*, 1–47.
- Rahma, A., & Hariastuti, R. T. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Negeri 1 Driyorejo.

- Jurnal BK UNESA*, 14(3), 79–85. Retrieved from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/62145>
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84–89. Retrieved from: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/17443%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/17443/8796>
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination. *Psychological Bulletin*, 133(1)(235), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Tohiroh, T., Gutji, N., & Sekonda, F. A. (2022). Efektivitas Teknik Self Control dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa SMP N 17 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 13348–13357.
- Tuckman, B. W. (2003). The Effect of Learning and Motivation Strategies Training on College Students' Achievement. *Journal of College Student Development*, 44(3), 430–437. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0034>
- Yuliastanti, E., & Wiyono, B. D. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa SMP. *Ejurnal Unesa*, 1(1), 1100–1108. <https://doi.org/10.24014/japk.v2i1.10181>
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulating academic learning and achievement: The emergence of a social cognitive perspective. *Educational Psychology Review*, 2(2), 173–201. <https://doi.org/10.1007/BF01322178>