

**ARTIKEL**

**PENGEMBANGAN PANDUAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA SISWA DI SMK PGRI 4 KEDIRI**



**Oleh:**

**FITRIANA AYU LESTARI**

**18.1.01.01.0019**

**Dibimbing oleh :**

- 1. Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd**
- 2. Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd**

**BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2022**

## SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2022

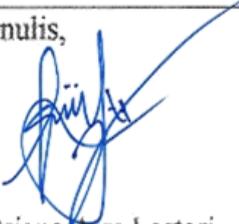
**Yang bertanda tangandibawahini:**

Nama Lengkap : Fitriana Ayu Lestari  
NPM : 18.1.01.01.0019  
Telepun/HP : 085754811946  
Alamat Surel (Email) : fitrianaayulestari837@gmail.com  
Judul Artikel : Pengembangan Panduan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Proraktinasi Akademik pada Siswa di SMK PGRI 4 Kediri  
Fakultas – Program Studi : FKIP – Bimbingan dan Konseling  
NamaPerguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri  
Alamat PerguruanTinggi : Jl. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur 64112

Denganinimenyatakanbahwa:

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan daripihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 16. Agustus. 2022.
Pembimbing I  <u>Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd</u> NIDN. 0711039102	Pembimbing II  <u>Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd</u> NIDN : 0716046202	Penulis,  Fitriana Ayu Lestari 18.1.01.01.0019

## **PENGEMBANGAN PANDUAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA DI SMK PGRI 4 KEDIRI**

Fitriana Ayu Lestari

18.1.01.01.0019

FKIP – Bimbingan dan Konseling

fitrianaayulestari837@gmail.com

Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd, Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil observasi dan wawancara oleh peneliti di SMK PGRI 4 Kediri kepada guru BK diperoleh data bahwa, siswa saat ini lebih suka menghabiskan waktu untuk bersenang-senang daripada mengerjakan tugas sekolahnya, misal bermain HP saat guru memberi penjelasan, bermain game online didalam kelas, membolos sekolah/pelajaran, mengerjakan PR di sekolah sehingga tidak selesai tepat waktu hasilnya yang tidak maksimal. Hal ini ditandai dengan beberapa siswa yang menunda tugas karena merasa tidak mampu menyelesaikannya, ada pula yang menganggapnya terlalu mudah, ada juga yang mengaharapkan pekerjaan temannya. Rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMK PGRI 4 Kediri diterima secara teoritis dan praktis sebagai salah satu media BK. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian *Research and Development* (R&D) dengan menggunakan model pengembangan Borg and Gall yang telah dimodifikasi oleh peneliti menjadi enam tahap yaitutahap pengumpulan data dan perencanaan, tahap pengembangan produk awal, tahap uji kevalidan produk, revisi produk hasil penialaian uji ahli, uji calon pengguna produk dan penyempurnaan produk akhir. Penelitian ini menghasilkan produk yang berupa media panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. Produk ini berisi : (1) prosedur teknik *self mangement*; (2) petunjuk umum teknik *self management*; (3) petunjuk khusus teknik *self management*. Produk dari penelitian ini telah melalui tiga tahap uji coba yang meliputi uji ahli materi BK memberi skor tingkat kelayakan sebesar 78%,uji ahli media BK memberi skor tingkat kelayakan sebesar 91% dan uji pengguna produk memberi skor tingkat kelayakan sebesar 83%. Dari keseluruhan maka panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa yang telah dikembangkan termasuk layak dan dapat digunakan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah media pengemabangan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa di SMK PGRI 4 Kediri dapat diterima secara praktis dan teoritis sebagai salah satu media BK. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan; (1) kepada guru BK diharapkan produk ini dapat membantu dan mempermudah guru BK dalam melaksanakan konseling kelompok untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. (2) bagi penelitian selanjutnya pengujian buku panduan ini masih baru sampai dengan uji calon pengguna, diharapkan dapat dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya dalam tahapan penelitian pengembangan hingga uji coba lapangan dari penggunaan buku panduan ini.

**KATA KUNCI : Prokrastinasi Akademik, Teknik *Self Management***

## I. LATAR BELAKANG

Dari hasil observasi dan wawancara peneliti kepada guru BK di SMK PGRI 4 Kediri ditemukan bahwa banyak siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Ditunjukkan dengan terlambat dalam mengumpulkan tugas, menunda-nunda mengejakan tugas, sering bermain HP saat guru menjelaskan, dan mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR) di sekolahan. Sehingga menyebabkan tidak maksimalnya hasil yang didapatkan.

Prokrastinasi yang dalam bahasa inggrisnya *procrastinate* berasal dari bahasa latin *pro* dan *crastinus*. *Pro* berarti kedepan, bergerak maju, sedangkan *crastinus* memiliki arti keputusan di hari esok. Arti tersebut apabila melibatkan pelakunya maka akan diucapkannya dengan “aku akan melakukannya nanti”. Menurut Schraw dkk. (2007), prokrastinasi akademik adalah perilaku yang sengaja menunda atau menunda pekerjaan yang harus dilakukan. Siswa yang prokrastinasi akademik tidak memiliki sejumlah stimulus untuk melakukan aktivitas yang harus dilakukan dalam suatu waktu. Menurut Ferrari dalam Ghufon (2003) menyebutkan ada dua faktor penyebab

prokrastinasi akademik yaitu, faktor internal dan faktor eksternal.

Dalam hal ini permasalahan prokrastinasi akademik harus segera ditangani dikarenakan dapat menyebabkan penurunan hasil prestasi belajar pada siswa. Dibutuhkan konseling yang efektif dan pedoman untuk pelaksanaannya. Prokrastinasi akademik ini terjadi karena perilaku yang dilakukan oleh siswa secara terus menerus sehingga menyebabkan kebiasaan. Sehingga membutuhkan kesadaran dari siswa untuk upaya menurukannya. Teknik konseling yang cocok untuk digunakan yaitu teknik *self management*.

Menurut Komalasari, dkk (2011) menyatakan bahwa teknik *self management* atau pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu; menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas tersebut. Penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Adapun Menurut Komalasari, dkk (2011), *self*

*management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah - langkah sebagai berikut : (1) Tahap monitor diri atau observasi diri. Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Cacatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku dan frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. (2) Tahap evaluasi diri. Pada tahap ini konseli membandingkan hasil cacatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai. (3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman. Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada dirinya sendiri. Tahap ini merupakan tahap

yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Tujuan dari teknik *self management* menurut Ratna (2016) untuk membuat konseli sehingga dapat menguasai dan mengelolah perilakunya sendiri. Sehingga dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong dan memotivasi pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal yang baik dan benar. Dalam teknik ini konseli diharapkan agar mampu mengelola pola pikirnya sendiri sehingga mampu mengendalikan perilaku yang tidak diinginkan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik membutuhkan penanganan yang maksimal dengan menggunakan konseling teknik *self management*, sehingga peneliti mengembangkan panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa agar membantu guru BK melaksanakan konseling dengan baik sesuai dengan pedoman.

## II. METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan atau Research and development (R&D). Menurut Sugiyono, (2016) penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. (Sukmadinata, 2013) mendefinisikan penelitian dan pengembangan merupakan pendekatan penelitian untuk menghasilkan produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada. Jadi penelitian pengembangan merupakan metode untuk menghasilkan produk tertentu atau menyempurnakan produk yang telah ada serta menguji keefektifan produk tersebut.

Tahapan prosedur pengembangan ini sebagai berikut: (1) Tahap Pengumpulan Data dan Perencanaan. Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data menggunakan teknik wawancara kepada guru BK di SMK PGRI 4 Kediri untuk mencari informasi tentang prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa, dan media yang digunakan untuk memaksimalkan layanan konseling.. Sehingga setelah mendapatkan data yang cukup peneliti membuat perencanaan tentang merumuskan tujuan, desain,

pengembangan angket untuk uji ahli materi, uji ahli media dan uji pengguna dan pengembangan skala prokrastinasi akademik untuk mengukur prokrastinasi akademik pada siswa. Sehingga menghasilkan produk berupa panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. (2) Tahap pengembangan produk, yang terdiri dari beberapa tahapan yaitu menentukan tujuan panduan, menyusun isi dari buku panduan teknik *self management*, dan menyusun alat evaluasi produk. (3) Tahap uji kevalidan produk. Setelah tahap pengembangan produk selesai maka produk akan divalidasi, Tahap validasi adalah kegiatan mengumpulkan data atau informasi dari para ahli dibidangnya (validator) untuk menentukan valid atau tidaknya produk yang telah dikembangkan. Tujuannya untuk mengetahui tingkat kelayakan model yang dikembangkan sebelum produk digunakan secara umum. Untuk uji ahli ada dua yaitu ahli materi dan ahli media. (4) revisi hasil penilaian uji ahli. Pada tahap ini uji ahli memberikan revisi, dan saran berupa deskriptif. (5) uji calon pengguna produk. Pada tahap ini produk diberikan calon pengguna

produk yaitu guru BK untuk dinilai dan seberapa layak dari produk ini untuk digunakan. (6) penyempurnaan produk akhir. Pada tahap ini panduan diperbaiki sesuai dengan revisi yang diberikan oleh para uji ahli.

Pada penelitian ini teknik analisis datanya menggunakan: (1) Wawancara, yang dilakukan dengan guru BK untuk mencari informasi tentang prokrastinasi akademik yang dialami siswa, dan media layanan konselingnya, (2) Angket. Angket ini digunakan sebagai form penilaian yang dilakukan oleh uji ahli materi, ahli media dan calon pengguna produk. (3) Skala prokrastinasi akademik. Yaitu digunakan sebagai alat ukur siswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada kelas XI TKJ 1 dan TKJ 2 SMK 4 PGRI Kediri yang berjumlah 50 siswa dan wawancara dengan guru BK mendapatkan informasi bahwa terdapat 30 siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan dengan mereka bermain HP saat guru memberi penjelasan, bermain game online didalam kelas, membolos sekolah/pelajaran,

mengerjakan PR di sekolah sehingga tidak selesai tepat waktu hasilnya juga tidak maksimal dan sering terlambat mengumpulkan tugas. Namun penanganan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa masih belum maksimal, teknik konseling yang digunakan kurang efektif karena tidak ada panduan atau pedoman yang digunakan. Sehingga peneliti ingin mengembangkan panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa.

Peneliti melakukan studi pendahuluan yang merupakan tahap awal dalam melakukan penelitian dan pengembangan model. Pada tahap ini, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK untuk memperoleh data dan informasi mengenai siswa yang mengalami prokrastinasi akademik sehingga dapat dengan maksimal dalam mengembangkan media panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. Selanjutnya membuat desain awal dari panduan teknik *self management* ini media yang berupa buku panduan dengan ukuran A5 (15cm X 21cm) yang memuat langkah-langkah pelaksanaan layanan konseling teknik *self management*

agar guru BK mudah dalam mengoperasionalkan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Penelitian ini dilengkapi dengan skala prokrastinasi yang berjumlah 30 item pernyataan yang telah diberikan pada siswa kelas XI SMK PGRI 4 Kediri dan melalui tahap uji validitas dan uji reliabilitas. Skala prokrastinasi akademik ini digunakan sebagai alat pengukuran siswa yang mengalami prokrastinasi akademik sebelum tahapan konseling dilaksanakan, sehingga pengguna panduan ini tidak perlu membuat skala prokrastinasi akademik sebagai alat pengukuran pada siswa.

Validasi model dari penilaian para uji ahli menggunakan angket yang menggunakan penghitungan skor skala likert. Skor yang didapatkan dihitung menggunakan rumus presentase (Riduwan, 2015) untuk mengetahui seberapa persen kelayakan panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa;

$$\begin{aligned} \text{Presentase} \\ = \frac{\Sigma \text{ skor per item}}{\text{skor maksimum}} \times 100\% \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil presentase kemudian dikembangkan kualifikasi

kriteria dari hasil validasi sesuai dengan berikut (Arikunto, 2010):

Presentase	Kategori
0% - 20%	Tidak Layak
21% - 40%	Kurang Layak
41% - 60%	Cukup Layak
61% - 80%	Layak
81% - 100%	Sangat Layak

Sehingga dari penjelasan diatas didapatkan hasil validasi dari uji ahli.

#### 1. Ahli materi

Hasil analisis menunjukkan skor rata-rata tiap aspek yaitu (1) aspek ketepatan yang memperoleh presentase 81% dengan kategori sangat layak, (2) aspek kesesuaian yang memperoleh presentase 75% dengan kategori layak, (3) aspek kejelasan memperoleh presentase 75% dengan kategori layak. Rata-rata secara total memperoleh presentase 78%, dengan kategori layak untuk digunakan, karena aspek-aspek yang dinilai telah memenuhi kriteria. Ahli materi BK juga memberikan saran dalam bentuk deskripsi yaitu untuk menambahkan evaluasi setelah pelaksanaan konseling.

#### 2. Ahli media

Hasil analisis menunjukkan skor rata-rata tiap aspek yaitu (1) aspek ketepatan yang memperoleh presentase 91% dengan kategori sangat

layak, (2) aspek kemenarikan yang memperoleh presentase 95% dengan kategori sangat layak, (3) aspek kejelasan memperoleh presentase 88% dengan kategori sangat layak. Secara total rata-rata memperoleh presentase 91%, dengan kategori sangat layak untuk digunakan, karena aspek-aspek yang dinilai telah memenuhi kriteria. Ahli media tidak memberikan saran dan revisi.

### 3. Pengguna produk

Hasil analisis menunjukkan skor rata-rata tiap aspek yaitu (1) aspek ketepatan yang memperoleh presentase 84% dengan kategori sangat layak, (2) aspek kesesuaian yang memperoleh presentase 81% dengan kategori layak, (3) aspek kejelasan memperoleh presentase 83% dengan kategori layak. Secara total rata-rata memperoleh presentase 83%, dengan kategori layak untuk digunakan, karena aspek-aspek yang dinilai telah memenuhi kriteria. Selain itu pengguna produk juga memberikan saran dalam bentuk deskripsi yaitu untuk menambahkan jadwal layanan untuk kegiatan bagi siswa yang masih membutuhkan layanan konseling.

Dari hasil validasi uji ahli materi, ahli media dan pengguna produk yang telah diuraikan diatas, penilaian

secara keseluruhan mendapatkan rata-rata presentase sebesar 83% yang artinya panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa mendapatkan skor kelayakan sebesar 83%.

## IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa media berupa buku panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa termasuk dalam kategori layak untuk digunakan sebagai panduan konseling, dan diterima secara teoritis dan praktis.

## V. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ghufron, M. N. (2013). *Hubungan Kontrol Diri dan Presepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik*. Tesis. Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. (diterbitkan)
- Komalasari, G, Wahyuni, dan Karsih. (2011) *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Schraw, G. Wadkins, T., dan Olafson, L. (2007). *Doing the things we do :*



*a grounded theory of academic procrastination. Journal of Educational Psychology.*

Riduwan. 2015. *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RnD*. Bandung: Alfabeta

Sukmadinata. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan* . Bandung : Remaja Rosdakarya