

ABSTRAK

Adelia Thuhfatul Jannah: Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa (Studi pada Siswa Kelas XI MA Ar Rosyidiyah Kota Bandung).

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas yang sering terjadi di kalangan siswa, ditandai dengan kecenderungan menunda penyelesaian tugas hingga batas waktu yang mendesak. Kondisi ini berdampak pada rendahnya hasil belajar, meningkatnya tekanan psikologis, dan berkurangnya motivasi akademik. Salah satu penyebab utamanya adalah lemahnya kemampuan siswa dalam mengelola waktu dan dirinya sendiri. Untuk mengatasi hal ini, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dipandang sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengurangi kebiasaan menunda tugas.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI MA Ar Rosyidiyah Kota Bandung. Pendekatan ini dilakukan melalui kegiatan bimbingan kelompok yang melibatkan perencanaan belajar, penyusunan prioritas tugas, serta evaluasi dan refleksi bersama yang dilakukan secara terstruktur. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru BK dalam mengatasi masalah akademik siswa melalui pendekatan konseling yang lebih terarah.

Penelitian didasarkan pada teori *self management* dari Prijosaksono (2002) yang mencakup tiga indikator utama, yaitu pengelolaan waktu, hubungan antar manusia, dan perspektif diri. Sementara itu, teori prokrastinasi akademik merujuk pada Ferrari (2010), yang menjelaskan prokrastinasi sebagai kecenderungan menunda pekerjaan dengan indikator seperti penundaan memulai dan menyelesaikan tugas, kelambanan, kesenjangan antara rencana dan tindakan, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Kedua teori ini menjadi dasar dalam menyusun instrumen penelitian dan mengarahkan analisis hubungan antar variabel secara sistematis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hal ini dibuktikan melalui uji regresi linear sederhana dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 (< 0,05)$ dan koefisien determinasi sebesar $0,474$ mengindikasikan bahwa $47,4\%$ perubahan perilaku prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh kemampuan *self management* siswa. Dengan demikian, layanan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa mengelola waktu, memperkuat tanggung jawab akademik, dan menurunkan kecenderungan prokrastinasi.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Self Management*, Prokrastinasi Akademik.