

ABSTRAK

Siti Zahida Nurul Liza : *Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Islami Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa (Penelitian di SMP Negeri 46 Bandung).*

Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang sering terjadi pada siswa dan berdampak pada penurunan prestasi belajar, meningkatnya stres, serta lemahnya tanggung jawab akademik. Kondisi tersebut menunjukkan urgensi adanya intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek perilaku, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual.

Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui kondisi prokrastinasi siswa, mendeskripsikan proses pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self management* Islami, serta mengetahui hasil penerapan teknik tersebut dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 46 Bandung. Pertanyaan penelitian yang diajukan meliputi: bagaimana proses konseling individu dengan teknik *self management* Islami dilaksanakan, dan bagaimana hasil penerapannya terhadap perubahan perilaku siswa.

Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus dalam paradigma konstruktivisme. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan informan yang terdiri dari guru BK, wali kelas, siswa, dan teman sebaya. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan teknik triangulasi untuk menjamin keabsahan data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami prokrastinasi yang ditandai dengan kebiasaan menunda tugas, rendahnya manajemen waktu, dan kecenderungan menghindari tanggung jawab akademik. Proses konseling individu dengan teknik *self management* Islami dilaksanakan melalui tahapan kesadaran diri, pemurnian hati (*tazkiyatun nafs*), komitmen spiritual, dan pembiasaan perilaku positif. Penerapan teknik tersebut menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa berupa meningkatnya kedisiplinan, kemampuan mengelola waktu, serta tumbuhnya tanggung jawab belajar yang lebih baik.

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik *self management* Islami efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik serta memberikan kontribusi pada penguatan pengelolaan diri berbasis nilai-nilai keislaman. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi aspek psikologis dan spiritual dalam layanan konseling di sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan desain penelitian yang lebih luas dengan jumlah subjek yang lebih beragam guna memperoleh generalisasi temuan yang lebih komprehensif.

Kata Kunci : *Konseling Individu, Self Management Islami, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMP*