

ABSTRAK

Agung Angara Wijaya: *Implementasi Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Dalam Mengurangi Prokrastinasi (Penelitian di Madrasah Tsanawiyah Al-Jafariah Cibiuk)*

Prokrastinasi adalah perilaku penundaan mengerjakan tugas hingga menjelang waktu dikumpulkan atau bahkan melebihi batas waktu yang ditentukan. Hal ini disebabkan karena adanya kebosanan dalam mengerjakan tugas dan faktor-faktor lainnya. Salah satu dampak dari penundaan tugas ini adalah kurang optimalnya prestasi akademik yang diraih oleh peserta didik.

Self-management adalah kemampuan untuk mengatur diri sendiri secara efektif, termasuk mengelola waktu, emosi, dan motivasi, serta merencanakan dan menyusun aktivitas. Kemampuan ini membantu individu menjadi lebih produktif, mengurangi stres, dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pelaksanaan Layanan Konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik Pada Peserta Didik di Madrasah Tsanawiyah Al-Jafariah, Kecamatan Cibiuk, Kabupaten Garut.

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif untuk mendeskripsikan serta untuk memperoleh gambaran secara sistematis atau aktual dari hasil yang diperoleh di lapangan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi yang melibatkan guru bimbingan dan konseling (BK) yang bertugas serta menangani masalah peserta didik di Madrasah Tsanawiyah Al-Jafariah, Kecamatan Cibiuk, Kabupaten Garut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik MTs Al-Jafariah Cibiuk mengalami perubahan yang signifikan dalam mengatasi prokrastinasi setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Observasi awal mengindikasikan bahwa peserta didik kesulitan dalam mengelola waktu dan cenderung menunda-nunda tugas. Namun, setelah program konseling kelompok dilaksanakan, terdapat peningkatan yang jelas dalam kemampuan mereka untuk mengatasi kebiasaan prokrastinasi. Peserta didik kini menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang strategi manajemen waktu, seperti penyusunan jadwal yang efektif dan teknik pemecahan tugas. Selain itu, mereka lebih mampu menerapkan teknik-teknik tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka, yang berdampak positif pada produktivitas dan penyelesaian tugas akademik. Program konseling kelompok berhasil membantu peserta didik untuk lebih disiplin dan konsisten dalam menyelesaikan pekerjaan mereka, sehingga mengurangi kecenderungan menunda-nunda tugas secara signifikan.

Kata Kunci: *Layanan Konseling Kelompok, Teknik Self Management, Prokrastinasi Akademik, Peserta Didik.*