



---

**PENDAMPINGAN DALAM UPAYA MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK SISWA MELALUI *SELF-MANAGEMENT* DI SMK****Oleh****Ani Wardah<sup>1</sup>, Husnul Madihah<sup>2</sup>, Aminah<sup>3</sup>****<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan****Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin****E-mail: <sup>1</sup>[aniwardah1412@gmail.com](mailto:aniwardah1412@gmail.com)**

---

**Article History:***Received: 11-09-2023**Revised: 08-09-2023**Accepted: 23-09-2023***Keywords:***Self-Management,**Prokrastinasi Akademik*

**Abstract:** *Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademik tanpa alasan yang rasional. Permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah banyaknya siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan dengan adanya keterlambatan pengumpulan tugas oleh siswa, banyak guru mengeluh karena siswa sering telat mengumpulkan tugas, ada siswa yang tidak mengerjakan tugas, dan membolos untuk menghindari mengerjakan tugas. Solusi yang ditawarkan dalam pengabdian ini adalah pendampingan dalam upaya menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui self management di SMK Bina Banua Banjarmasin. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berupa Pendampingan. Adapun rangkaian kegiatan terdiri dari pertemuan I: pre-test, memotivasi mitra, tata-tertib kegiatan, dan menyampaikan materi. Pertemuan II: menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dan dapat dicapai. Pertemuan III: Membuat rencana tindakan yang jelas dan terperinci. Pertemuan IV: Time management. pertemuan V. Evaluasi. Berdasarkan hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan yaitu penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Siswa mengetahui pentingnya mengumpulkan tugas tepat waktu. Siswa mampu memenajemen diri, Siswa menggunakan waktu dengan baik.*

---

**PENDAHULUAN**

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan belajar yang baik. Pengaturan diri dalam belajar yang kurang baik menyebabkan siswa sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Perilaku menunda tugas-tugas akademik di sebut dengan prokrastinasi Akademik.

Menurut Fauziah (2015) prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok dibanding menyelesaikannya hari ini. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai procrastinator. Prokrastinasi Akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Laila (2020) mengemukakan



jenis prokrastinasi akademik yaitu jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas khusus. Prokrastinasi akademik tidak dapat dibiarkan begitu saja karena akan menghambat siswa dalam meraih prestasi dan hasil belajar yang baik.

Kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh siswa untuk tidak menyelesaikan tugas akademiknya dan tidak ingin memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya akan dapat mempengaruhi hasil belajar yang kurang baik, dan hasil belajar tidak optimal. Menurut Stell (Munawaroh 2017) siswa yang terbiasa menunda tugas akademik biasanya memperoleh nilai kurang pada setiap mata Pelajaran. Prokrastinasi akademik tidak dapat dibiarkan begitu saja karena akan berakibat menghambat siswa di dalam meraih prestasi dan hasil belajar yang baik.

Prokrastinasi akademik tidak hanya mempengaruhi negatif kepada siswa, guru, dan dapat berdampak negative pada sekolah atau institusi Pendidikan. Hal ini apabila ada siswa yang procrastinator tergolong dalam pelanggaran akademik, dan tidak dapat menyelesaikan studinya (Sari, dkk, 2022). Prokrastinasi menjadi hambatan individu dalam meraih keberhasilan akademik, memberikan dampak buruk pada kualitas dan kuantitas pembelajaran, meningkatkan stress seseorang dan berdampak negative bagi kehidupan individu (kecemasan).

Perilaku prokrastinasi akademik juga terjadi pada siswa SMK Bina Banua Banjarmasin. Berdasarkan hasil observasi terhadap beberapa siswa selama 2 (dua) bulan yaitu dari bulan September – Desember 2022, dan wawancara kepada 2 (dua ) orang guru bimbingan dan konseling, ditemukan banyak siswa memiliki masalah prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan dengan adanya keterlambatan pengumpulan tugas oleh siswa. Banyak guru mengeluh karena siswa sering telat mengumpulkan tugas, ada yang tidak mengerjakan tugas, dan membolos untuk menghindari mengerjakan tugas.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dibutuhkan penanganan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan mengatur waktu dan menurunkan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. berdasarkan kondisi tersebut kami tim pengabdian perlu membantu berupa pendampingan dalam upaya penurunan prokrastinasi akademik siswa melalui *Self management* di SMK Bina Banua Banjarmasin.

SMK Bina Banua Banjarmasin yang berlokasi di Jalan Pramuka kilometer 6. No. 17 Kecamatan Banjarmasin Timur, kota Banjarmasin 70242, merupakan salah satu lembaga pendidikan kejuruan swasta di kota Banjarmasin. Secara keseluruhan jumlah siswa SMK Bina Banua tahun pelajaran 2022/2023 sebanyak 339 siswa terdiri dari jurusan Akuntansi, TKJ, Pemasaran, UPW, dan Grafika.

## METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini meliputi tiga tahapan, yaitu, *pertama* tahap persiapan. Dalam tahap ini, tim pelaksana melakukan observasi, pemetaan masalah merumuskan metode intervensi berupa pendampingan, dan penyusunan materi menurunkan prokrastinasi akademik dengan teknik *Self-management*.

**Tabel 1. Kondisi Awal Mitra dan Metode Pendampingan**

Kondisi Awal	Intevensi
Masih rendahnya kesadaran siswa untuk mengumpulkan tugas sekolah tepat waktu.	Memotivasi dan melakukan edukasi dan transfer pengetahuan tentang pentingnya



Kurangnya keterampilan siswa tentang manajemen diri	mengumpul tugas tepat waktu. Melakukan pendampingan pada siswa tentang manajemen diri
Kurangnya kemampuan siswa menggunakan ( <i>management</i> ) waktu dengan baik	Melakukan pendampingan menggunakan ( <i>management</i> ) waktu dengan baik.

*Kedua*, tahap pelaksanaan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan berupa pendampingan di SMK Bina Banua Banjarmasin. Tahapan pelaksanaan dilakukan sebanyak empat kali pertemuan, yaitu, Pertemuan I: (1) melakukan *pre-test* untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa. (2) memotivasi dan minat siswa untuk mengikuti pelatihan, (3) penyampaian tata tertib pelatihan. (4) menyampaikan materi tentang perilaku prokrastinasi akademik dan pentingnya mengumpul tugas sekolah dengan tepat waktu. Pertemuan II: menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dan dapat dicapai untuk mencapai tujuan. Pertemuan III: Membuat rencana tindakan yang jelas dan terperinci. Pertemuan IV: *Time management* dan tugas rumah.

*Ketiga*, tahap evaluasi. Untuk mengevaluasi perubahan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa maka dilakukan dengan dua cara, yaitu (1) membagikan kuessioner *post-test* kepada siswa, (2) hasil tugas siswa yang diberikan saat pertemuan pendampingan.

## HASIL

Kegiatan pengabdian dilaksanakan sejak Maret – Mei 2023 yang dilakukan secara langsung di lokasi mitra. Kelompok sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswa kelas X SMK Bina Banua sejumlah 12 (dua belas) siswa. Kelompok sasaran ini dipilih karena pertimbangan berdasarkan catatan Guru bimbingan dan konseling, siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan dengan adanya keterlambatan pengumpulan tugas sekolah, ada yang tidak mengerjakan tugas, dan membolos untuk menghindari mengerjakan tugas.

Dalam proses pengabdian yang dilakukan yaitu, pertama kali tim pengabdian melakukan pengenalan tim pelaksanaan kegiatan dengan peserta (siswa), kemudian pengukuran awal siswa tentang perilaku prokrastinasi akademik. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar tingkat perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberikan pelatihan berupa kuesioner. Kuesioner pertanyaan prokrastinasi akademik sebanyak 8 pertanyaan. Memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan siswa dalam menghadapi tugas-tugas sekolah. Hasil jawaban siswa yang didapat sebesar 324. Setelah *pre-test* dilanjutkan memberi motivasi untuk mengikuti kegiatan, serta menyampaikan tata tertib pelatihan. Kemudian menyampaikan materi tentang perilaku prokrastinasi serta pentingnya mengumpul tugas dengan tepat waktu. Kegiatan ini diikuti oleh siswa dengan antusias yang tinggi. Lihat Gambar 1



**Gambar 1. Siswa mengerjakan Pre-test**

Pertemuan II: menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dan dapat dicapai untuk mencapai tujuan. Dipertemuan II ini peserta didampingi oleh tim pengabdian menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur merupakan langkah pertama yang penting dalam proses manajemen diri. Tujuan yang spesifik dan terukur akan membantu siswa focus pada apa yang perlu dilakukan dan memberikan pengukur yang jelas dan dapat dicapai.

Salah satu siswa peserta pelatihan yaitu LAN (nama samaran) yang sebelum pendampingan tidak mempunyai tujuan yang jelas dalam belajar. Dipertemuan II ini, dia mampu menetapkan tujuan spesifik dan terukur, yaitu meningkatkan nilai matematika dalam satu semester. Tujuan yang ditetapkan oleh LAN ini berarti dia ingin meningkatkan pemahaman dan kemampuan dalam pelajaran matematika dalam satu semester. Ini menunjukkan LAN mampu menetapkan untuk mencapai tujuan yang spesifik adalah batas waktu akhir semester. Lihat gambar 2



**Gambar 2: Siswa menetapkan tujuan yang spesifik, terukur didampingi oleh Tim**

Pertemuan III: membuat rencana tindakan yang jelas dan terperinci, yaitu dipertemuan III ini siswa di dampingi oleh tim pengabdian menetapkan target yang dapat



diukur: diantaranya siswa LAN membuat rencana yaitu, "Saya ingin meningkatkan nilai matematika dari 60 menjadi 80 pada akhir semester". Dalam menetapkan target sudah mempertimbangkan kemampuan dan sumber daya belajar yang tersedia, seperti buku teks dan bahan pembelajaran lainnya serta kemampuan diri sendiri dalam belajar matematika. Ini menunjukkan bahwa siswa mampu membuat rencana tindakan yang jelas dan terperinci. Lihat gambar 3.

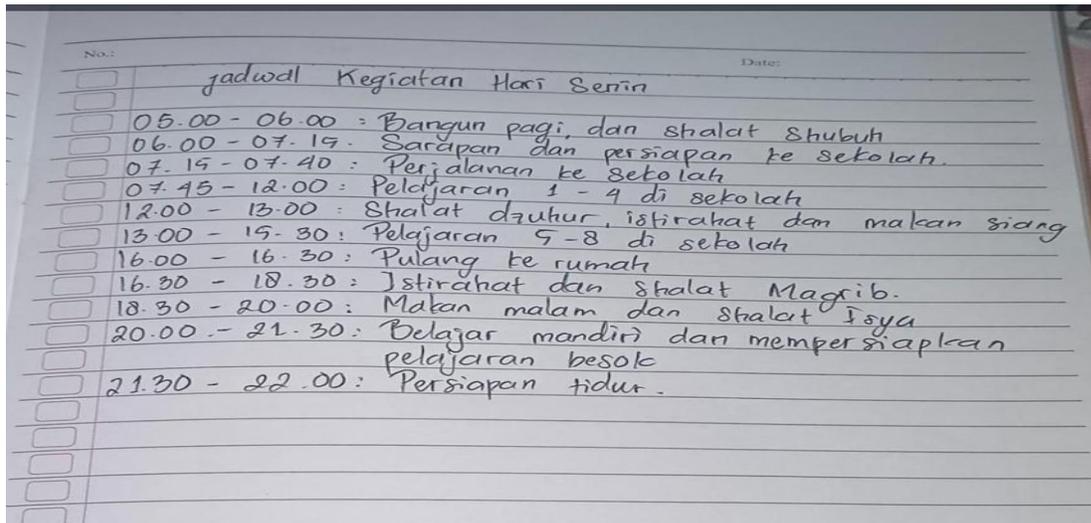


**Gambar 3: Siswa didampingi Tim membuat rencana yang jelas dan terperinci**

Pertemuan IV: *Time Management*: pada pertemuan ini siswa di dampingi oleh tim pengabdian mengidentifikasi tugas penting yaitu (1). mengidentifikasi tugas-tugas sekolah yang paling penting atau yang paling membutuhkan waktu dan energi untuk diselesaikan. Dalam hal ini memperhatikan dua factor utama yaitu tingkat kepentingan dan *deadline*. Yaitu, a. menentukan tingkat kepentingan tugas-tugas, pada kegiatan ini siswa dapat menentukan tugas mana yang paling penting untuk diselesaikan terlebih dahulu. Misalnya, jika siswa (LAN) merasa bahwa tugas matematika adalah yang paling penting, karena LAN masih perlu memahami konsep secara keseluruhan, maka tugas ini harus diprioritaskan. b. memperhatikan *dealine* tugas yaitu, siswa dapat mengecek tanggal pengumpulan setiap tugas dan memprioritaskan tugas-tugas yang memiliki *deadline* paling dekat. Misalnya, jika tugas matematika harus dikumpul besok hari selasa, sedangkan soal latihan PPKN dikumpul hari rabu dan esei bahasa Indonesia masih punya waktu beberapa hari lagi yaitu dikumpul hari kamis, maka tugas matematika harus diselesaikan terlebih dahulu. Hari berikutnya hari selasa menyelesaikan tugas PPKN, dan hari rabu mengerjakan tugas bahasa Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah mampu menentukan tingkat kepentingan tugas yang dahulu dikerjakan.

Kemudian dilanjutkan (2) Membuat jadwal. Untuk membantu siswa mengatur waktu dengan lebih efektif yaitu membuat jadwal kegiatan sehari-hari mulai dari bangun pagi sampai tidur di malam hari. Siswa diberi tugas membuat jadwal dikerjakan di rumah masing-masing, dan dikumpul pada pertemuan terakhir yaitu pada pelaksanaan evaluasi.

Pada pertemuan V yaitu evaluasi. Sebelum evaluasi semua peserta diminta membacakan hasil dari pekerjaan rumah secara bergiliran. Lihat gambar 4 dan 5.



**Gambar4 : Jadwal kegiatan sehari-hari siswa**



**Gambar 5: Siswa membaca kegiatan sehari-hari secara bergiliran**

Kegiatan selanjutnya evaluasi (posttest), yaitu menjawab berupa kuisioner sama yang digunakan Ketika pretest. Adapun hasilnya menunjukkan nilai 280. Hal ini jika dilihat dari hasil pretest nilainya 324 dibandingkan hasil posttest nilainya 280, selisih 44 point. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan pendampingan ada penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

## DISKUSI

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini, bahwa setelah kegiatan pendampingan oleh tim pengabdian siswa berdasarkan hasil tugas diberikan ketika pendampingan yaitu siswa mengetahui pentingnya mengumpul tugas tepat waktu. siswa mampu memenajemen diri yaitu menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dan dapat dicapai. Siswa mampu membuat rencana tindakan yang jelas dan terperinci, siswa menggunakan waktu dengan baik yaitu mampu mengidentifikasi tugas yang paling penting untuk diselesaikan terlebih dahulu seperti, memprioritaskan tugas-tugas yang memiliki *deadline* paling dekat dikumpul, dan membuat jadwal kegiatan sehari-hari.



Hasil pendampingan ini sejalan dengan hasil pelatihan yang dilakukan oleh Wulan dkk. (2022) bahwa sebelum dilaksanakan pelatihan manajemen waktu, siswa pada umumnya melakukan prokrastinasi akademik karena tidak adanya pengetahuan terhadap manajemen waktu yang produktif dan bagaimana cara mengimplementasikan manajemen waktu yang baik. Setelah pelatihan manajemen waktu, peserta mengaku bahwa dengan adanya yang mereka buat, mereka menjadi memiliki waktu yang lebih teratur dan tidak terbuang sia-sia, serta menjadi pencapaian harian yang membuat peserta menjadi lebih produktif.

Hasil pengabdian ini sesuai menurut Rustam et al., (2019) *self- management* merupakan salah satu teknik yang bisa digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa atau mahasiswa. Hasil pengabdian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Dari. A. S., & Werastanial A. (2021) bahwa Teknik *self-management* secara signifikan efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya.

## KESIMPULAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini, yaitu *pertama* siswa mengetahui pentingnya mengumpul tugas tepat waktu. *Kedua*, siswa mampu memenajemen diri yaitu menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dan dapat dicapai. Membuat rencana tindakan yang jelas dan terperinci. *Ketiga*, siswa menggunakan waktu dengan baik yaitu mampu mengidentifikasi tugas yang paling penting untuk diselesaikan terlebih dahulu, dan membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada siswa siswi, Guru Bimbingan dan Konseling beserta pimpinan SMK Bina Banua Banjarmasin atas kerjasama yang baik, dan kesempatan yang diberikan untuk berbagi berupa pengetahuan dan keterampilan dalam rangka menurunkan perilaku prokrastinasi akademi.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Dari. A. S., & Wirastania. A., Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN Surabaya. Jurnal Helper (Jurnal Penelitian dan Pembelajaran). (2021) Vol. 38 No. 2: 59-68
- [2] Fauziah, Hana, H., Factor-faktor yang Mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi* (2015): Vol. 2, No. 2. Hal 123 -132.
- [3] Munawarah. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, (2017) vol 2 (!), 26
- [4] Rustam, A, dkk. Layanan bimbingan dan kelompok menggunakan Teknik self - management untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik ( sebuah rancangan awal penelitian pre-ekspremen). *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*,(2019) 4(2), 7-14.



- 
- [5] Sari, E. P. et al., Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, (2022)6 (2). 11896-11905.
- [6] Wulan. P. G., et.al. Pelatihan Manajemen Waktu Untuk Mencegah dan Menangani Prokrastinasi Akademik Pada Pengurus Osis. *Konferensi Nasional Penelitian dan Pengabdian (KNPP) Ke-2*, (23 Maret 2022): 1485-1495.