



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM
MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
SANTRI KELAS XII DI PONDOK PESANTREN AL-
MUSLIMUN KAWISTOLEGI LAMONGAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Rahmah Widya Putri
NIM. B93219142

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Rahmah Widya Putri

NIM : B93219142

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : RT 01/RW 03 Dsn. Klagen Ds. Kawistolegi
Kec. Karanggeneng Kab. Lamongan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. Skripsi adalah benar-benar karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menanggung konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 31 Maret 2023

Yang telah menyatakan



Rahmah Widya Putri

NIM. B93219142

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Rahmah Widya Putri

NIM : B93219142

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik *Self Management* dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Santri Kelas XII di Pondok Pesantren Al-Muslimun Kawistolegi Lamongan

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 31 Maret 2023
Menyetujui
Pembimbing,



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197311212005011002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Pengaruh Teknik *Self Management* dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Santri Kelas XII di Pondok Pesantren Al-Muslimun Kawistolegi Lamongan

SKRIPSI

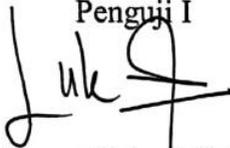
Disusun Oleh :

Rahmah Widya Putri (B93219142)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal 18 April 2023

Tim Penguji

Penguji I



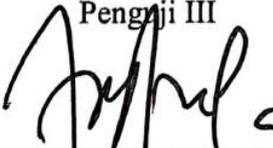
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji II



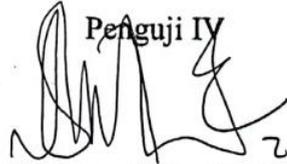
Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji III



Mohamad Thohir, S.Pd.I, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji IV



Amriana, S.Sos.I, M.Pd
NIP. 198904112020122019



18 April 2023

Dekan

Dr. Mochamad Nur Arif, S.Ag, M.Fil.I.
NIP. 197710171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rahmah Widya Putri
NIM : B93219142
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : rahmahwidya14@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENURUNKAN

PROKRASITINASI AKADEMIK PADA SANTRI KELAS XII DI PONDOK PESANTREN

AL-MUSLIMUN KAWISTOLEGI LAMONGAN

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 26 Juni 2023

Penulis



(Rahmah Widya Putri)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Rahmah Widya Putri (B93219142). Pengaruh Teknik *Self Management* Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Santri Kelas XII Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Kawistolegi Lamongan.

Penelitian ini bertujuan untuk Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Single Subject Research* (Penelitian Subjek Tunggal) yang berfokus pada perubahan perilaku konseli. Berdasarkan hasil penelitian di lapangan yang didapatkan melalui pengumpulan data, konseli terindikasi mempunyai perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi. Sehingga hal ini memerlukan adanya intervensi melalui teknik *self management*.

Penelitian ini dikatakan berhasil karena dilihat melalui analisis data, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perubahan level secara signifikan pada tahap pengambilan data awal, tahap intervensi, dan tahap pengambilan data akhir setelah dilakukannya intervensi yaitu dengan penjabaran pada saat baseline 1 (A1) selisih 4 poin, pada saat intervensi (B) 17 poin, dan saat baseline 2 (A2) selisih 4 poin. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* memiliki pengaruh dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik santri yang begitu tinggi.

Kata Kunci: Teknik *Self Management*, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

Rahmah Widya Putri (B93219142). The Effect of Self Management Techniques in Reducing Academic Procrastination in Class XII Santri at the Al-Muslimun Kawistolegi Islamic Boarding School Lamongan.

The implementation and results of the influence of self-management to reduce academic procrastination behavior are the main focus of this research. This research uses quantitative research methods with a single subject research design that focuses on changes in counselee behavior. Based on the results of research in the field obtained through data collection, the counselee is indicated to have academic procrastination behavior with a high category. So this requires intervention through self management techniques.

This research was said to be successful because it was seen through data analysis, the results showed that there were significant level changes at the initial data collection stage, the intervention stage, and the final data collection stage after the intervention was carried out, namely by elaborating at baseline 1 (A1) a difference of 4 points, at during the intervention (B) 17 points, and during baseline 2 (A2) the difference was 4 points. From these results it can be concluded that self-management techniques have an influence in reducing the behavior of students' academic procrastination is so high.

Keywords : Self-Management Technique, Academic Procrastination

خلاصة

تأثير تقنيات الإدارة الذاتية في الحد من (B93219142) رحمة ويديا بوتري التسوية الأكاديمي في الصف الثاني عشر سانتري في مدرسة المسلمون كاستولوجي الداخلية الإسلامية لامونجان.

إن تنفيذ ونتائج تأثير الإدارة الذاتية لتقليل سلوك التسوية الأكاديمي هي المحور الرئيسي لهذا البحث. يستخدم هذا البحث طرق البحث الكمية مع تصميم بحث بحثي واحد يركز على التغييرات في سلوك المستشار. بناءً على نتائج البحث في المجال التي تم الحصول عليها من خلال جمع البيانات ، يُشار إلى أن المستشار لديه سلوك تسوية أكاديمي مع فئة عالية. لذلك هذا يتطلب التدخل من خلال تقنيات الإدارة الذاتية.

قيل إن هذا البحث كان ناجحًا لأنه شوهد من خلال تحليل البيانات ، وأظهرت النتائج أن هناك تغييرات كبيرة في المستوى في مرحلة جمع البيانات الأولية ، ومرحلة التدخل ، ومرحلة جمع البيانات النهائية بعد تنفيذ فرق 4 نقاط ، (A1) التدخل ، وبالتحديد من خلال التفصيل في الأساس 1 كان الاختلاف 4 (A2) أثناء التدخل (ب) 17 نقطة ، وأثناء خط الأساس 2 نقاط. من هذه النتائج يمكن استنتاج أن تقنيات الإدارة الذاتية لها تأثير في الحد من سلوك التسوية الأكاديمي للطلاب مرتفع للغاية.

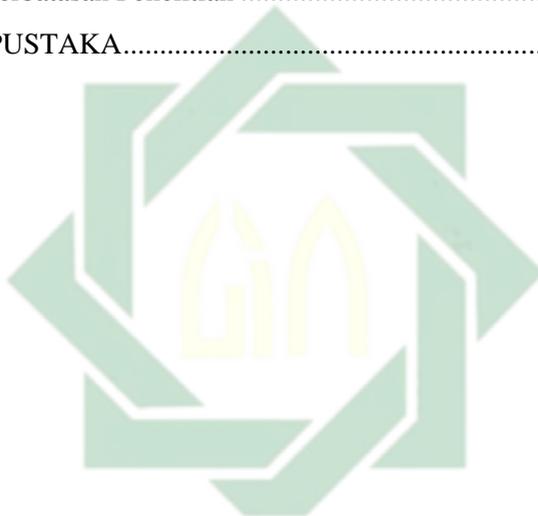
الكلمات المفتاحية: أسلوب الإدارة الذاتية ، التسوية الأكاديمي
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
خلاصة.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GRAFIK	xviii
BAB I PENDAHULUAN	3
A. Latar Belakang.....	3
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat secara Teoritis	12
2. Manfaat secara praktis.....	12
E. Definisi Operasional	13
1. Teknik <i>self management</i>	13

2. Prokrastinasi akademik.....	14
BAB II KAJIAN TEORITIK	16
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	16
B. Kerangka Teoritik.....	17
1. <i>Self Management</i>	17
2. Prokrastinasi Akademik.....	27
C. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian	40
C. Subjek Penelitian	41
D. Variabel Penelitian.....	42
E. Tahap-Tahap Penelitian	43
F. Teknik Pengumpulan Data	45
G. Teknik Validitas Data	47
H. Teknik Analisis Data	48
I. Sistematika Pembahasan.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	52
B. Penyajian Data.....	60
C. Analisis Data.....	135
D. Pengujian Hipotesis	140
E. Pembahasan Hasil Penelitian	140

1. Perspektif Teoritis	140
2. Perspektif Islami	142
BAB V PENUTUP	145
A. Kesimpulan	145
B. Saran dan Rekomendasi	145
C. Keterbatasan Penelitian	146
DAFTAR PUSTAKA	147



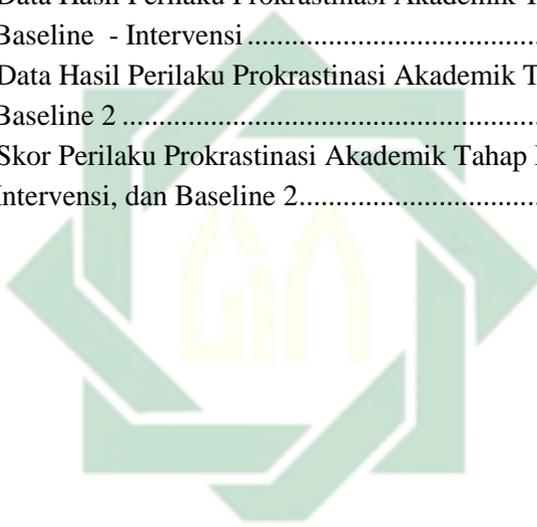
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Form Deteksi Perilaku Prokrastinasi Akademik	61
Tabel 4. 2 Kegiatan Harian Konseli	66
Tabel 4. 3 Data Hasil Form Deteksi Perilaku Prokrastinasi Sebelum Diberikan intervensi	72
Tabel 4. 4 Perilaku yang Ingin Diubah dan Ditargetkan Konseli	83
Tabel 4. 5 Format Form Pemantauan Diri	85
Tabel 4. 6 Form Pemantauan Diri yang Sudah Dibuat Konseli	85
Tabel 4. 7 Hasil Form Pemantauan Diri (14 November 2022).....	90
Tabel 4. 8 To Do List Konseli Selama 3 Hari (13-15 November 2022).....	94
Tabel 4. 9 Hasil Form Pemantauan Diri (17 November 2022).....	98
Tabel 4. 10 To Do List Konseli Selama 3 Hari (16-18 November 2022).....	101
Tabel 4. 11 Hasil Form Pemantauan Diri (20 November 2022).....	107
Tabel 4. 12 To Do List Konseli Selama 3 Hari (19-21 November 2022).....	109
Tabel 4. 13 Hasil Form Pemantauan Diri (23 November 2022).....	113
Tabel 4. 14 To Do List Konseli Selama 3 Hari (22-24 November 2022).....	116
Tabel 4. 15 Data Hasil Form Deteksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Tahap Intervensi	121
Tabel 4. 16 Rekap Data Skor Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Baseline 1 dan Intervensi	123
Tabel 4. 17 Data Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Tahap Baseline 2	132
Tabel 4. 18 Rekap Data Skor Perilaku Prokrastinasi Akademik Tahap Baseline 1, Intervensi, dan Baseline 2	133
Tabel 4. 19 Analisis Dalam Kondisi	135
Tabel 4. 20 Analisis Antar Kondisi	138

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Data Hasil Perilaku Prokrastinasi Akademik Tahap Baseline 1	73
Grafik 4. 2 Data Hasil Perilaku Prokrastinasi Akademik Tahap Intervensi	122
Grafik 4. 3 Data Hasil Perilaku Prokrastinasi Akademik Tahap Baseline - Intervensi	124
Grafik 4. 4 Data Hasil Perilaku Prokrastinasi Akademik Tahap Baseline 2	133
Grafik 4. 5 Skor Perilaku Prokrastinasi Akademik Tahap Baseline 1, Intervensi, dan Baseline 2.....	134



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang sangat krusial dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Pendidikan yang utama pada setiap manusia adalah pendidikan dari keluarga, yang mana pendidik utamanya adalah orang tua. Namun selain didapat dari keluarga, pendidikan juga bisa didapatkan dari pendidikan formal seperti sekolah maupun non formal seperti pondok pesantren.³

Menurut M. Arifin, pondok pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan agama Islam yang berdiri serta diakui oleh masyarakat sekitar dengan menggunakan sistem asrama dimana para santri menerima pendidikan agama islam melalui sistem madrasah atau pengajian yang sepenuhnya dibawah pimpinan satu atau beberapa orang kyai.⁴ Seseorang yang menempuh pendidikan di pondok pesantren biasa disebut dengan santri. Santri tinggal di pondok pesantren bersama dengan kiai, guru dan juga senior mereka.⁵

Sistem pendidikan di pondok pesantren sangat berbeda dengan sistem pendidikan yang ada di sekolah. Perbedaan yang utama adalah santri wajib tinggal di asrama pondok selama 24 jam. Peraturan dan tata tertib yang diterapkan di pondok pesantren juga berbeda dengan peraturan dan tata tertib yang diterapkan di sekolah pada umumnya. Santri memiliki jadwal yang cukup padat, dimulai dari bangun tidur

³ Mujamiil Qomar, *Pesantren (Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi)*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 64

⁴ M. Arifin, *Kapita Selekta Pendidikan (Islam dan Umum)*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2001), hal. 240

⁵ Sukanto, *Kepemimpinan Kiai dalam Pesantren*, (Jakarta: Pustaka LP3ES, 1999), hal. 97

sampai tidur kembali saat malam hari.⁶ Kepadatan jadwal di pondok pesantren secara tidak langsung menuntut santri untuk bisa mengatur dirinya sendiri baik dalam bidang (non akademik) pondok pesantren maupun bidang akademik (sekolah). Santri yang tidak mampu membagi waktu menyesuaikan dirinya dengan tuntutan-tuntutan tugas yang ada dapat memunculkan perilaku-perilaku yang tidak baik diantaranya adalah belajar atau mengejakan tugas dengan sistem kebut semalam (SKS), selalu mencari alasan untuk menunda pengerjaan tugas/PR, menunggu waktu mendekati *deadline* untuk mengerjakan tugas, dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas.⁷ Perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan sebuah perilaku yang cenderung untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik dan lebih memilih untuk mengerjakan kegiatan-kegiatan yang kurang bermanfaat sehingga tugas-tugas akademik tidak bisa selesai tepat waktu, terbengkalai dan sering terlambat saat waktu pengumpulan tugas.⁸ Prokrastinasi akademik biasanya sering dialami oleh banyak pelajar, hal ini ditandai dengan munculnya kebiasaan menunda secara sengaja mengerjakan tugas-tugas akademik yang seharusnya segera diselesaikan,

⁶ Akhmad Rifandi dan Triana Noor Edwina DS., Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Self-Regulated Learning Pada Santri Putera Pondok Pesantren Al-Hikmah 2 Brebes, Prosiding Seminar Fakultas Psikologi UMBY, 2020, hal. 207

⁷ M. N. Ghufro dan R. Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, hal. 125

⁸ Miftahul Jannah dan Tamsil Muis, "Prokrastinasi Akademik (Perilaku Menunda Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya," *Jurnal BK UNESA*, Vol. 4, No. 3, 2014, 2

meskipun pelaku prokrastinasi (prokrastinator) mengetahui bahwa kebiasaan menunda itu dapat memberikan banyak dampak yang buruk baginya.⁹

Berdasarkan hasil asesmen masalah melalui wawancara secara langsung kepada subjek (konseli), konseli adalah seorang santri di sebuah pondok pesantren yang terletak di Kabupaten Lamongan yakni Pondok Pesantren Al-Muslimun. Konseli mengatakan bahwa padatnya kegiatan di pondok pesantren dan kegiatan belajar di sekolah membuat dia kelelahan sehingga konseli malas untuk belajar dan mengerjakan PR dan pada akhirnya konseli menunda untuk mulai mengerjakan tugas ataupun menyelesaikan tugas. Konseli juga seringkali meremehkan tugas yang diberikan oleh guru karena beranggapan bahwa tugas masih bisa dikerjakan nanti.

Padatnya jadwal kegiatan sekolah dan pondok membuat konseli malas untuk mengerjakan tugas/PR yang diberikan oleh guru. Pada malam hari setelah kegiatan pondok selesai, konseli tidak menggunakan waktunya untuk belajar karena konseli sudah lelah setelah melakukan kegiatan sekolah dan pondok. Padatnya jadwal kegiatan sekolah maupun pondok dari pagi hingga malam hari, membuat konseli lelah, jenuh dan akhirnya malas untuk belajar ataupun mengerjakan PR. Saat ada PR atau tugas dari sekolah, konseli tidak mengerjakannya pada malam itu karena konseli ingin menggunakan waktunya untuk bersantai ataupun bersenang-senang, hal ini dia lakukan untuk menghibur dirinya yang jenuh dan lelah. Konseli memutuskan untuk menunda mengerjakan PR atau tugasnya dan mengerjakannya pada pagi hari sebelum berangkat sekolah. Proses pengerjaan PR

⁹ Nafesa, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah," *Antropos*, Vol. 4, No. 1, 2018, 55.

tentunya tidak membutuhkan waktu yang sedikit dan proses pengerjaan PR di pagi hari sebelum berangkat ke sekolah mengakibatkan konseli cemas dan tertekan karena dikejar waktu dan juga seringkali terlambat berangkat ke sekolah dimana yang seharusnya pada pukul 07.00 konseli sudah harus berada di kelas untuk mengikuti kegiatan membaca Al-Qur'an bersama-sama terlebih dahulu, pada akhirnya konseli masuk kelas ketika teman-temannya sudah membaca Al-Qur'an.

Selain itu, adanya tambahan jadwal belajar di sekolah dan padatnya jadwal kegiatan pondok membuat konseli tidak bisa mengatur waktunya dengan baik karena waktu luang konseli pada saat siang hari yang biasa digunakan oleh konseli untuk istirahat, bersantai, atau melakukan kegiatan-kegiatan lain terpotong karena adanya jadwal belajar tambahan yakni bimbingan belajar. Konseli tidak bisa membagi waktunya antara mengerjakan PR dan melakukan kegiatan yang menghibur maupun bersantai di tengah-tengah kesibukannya dalam mengikuti kegiatan di pondok pesantren.

Individu yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik lebih suka melakukan aktivitas atau kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, hal ini sebagaimana konseli yang dihadapkan dengan dua pilihan antara mengerjakan PR dan membaca novel, konseli lebih memilih untuk membaca novel karena menurut konseli membaca novel merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat menyegarkan pikirannya. Selain itu, konseli juga lebih suka mengobrol dengan teman-temannya, meskipun yang menjadi obrolan tidak ada manfaatnya. Konseli lebih memprioritaskan kegiatan yang tidak begitu penting.

Prokrastinasi akademik ini bisa disebabkan oleh banyak hal. Ada dua faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik pada individu, yakni faktor internal yang berasal dari dalam individu itu sendiri seperti kondisi

fisik dan kondisi psikis individu. Dan juga faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu seperti pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan. Selain itu, faktor-faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik adalah masalah pengelolaan waktu, penetapan prioritas, karakteristik tugas, karakter individu, terlalu menganggap dirinya sebagai orang yang sangat sibuk, adanya anggapan bahwa penundaan pengerjaan tugas dapat mengurangi beban atau tekanan yang mengganggu pikirannya, memiliki pandangan negatif yakni dijadikan korban dari tugas atau pekerjaan orang lain.

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan sebuah permasalahan yang dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi para pelakunya. Dalam ranah afektif, prokrastinasi akademik dapat menimbulkan rasa gelisah, cemas, menyesal, takut, emosi tidak terkontrol, panik, stress, bersedih dan menangis bagi bagi para pelakunya. Adapun dalam ranah kognitif, prokrastinasi akademik bisa menyebabkan prokrastinator selalu teringat dengan tugas yang belum selesai dan menilai bahwa dirinya telah gagal. Dalam ranah perilaku, prokrastinasi akademik bisa menyebabkan para prokrastinator malas mengerjakan tugas atau pekerjaan yang lain, terlambat masuk kelas, terlambat mengumpulkan tugas, dan terburu-buru. Sedangkan dalam ranah fisik, Prokrastinasi akademik memberikan dampak yang buruk berupa kelelahan, malas makan, sulit tidur, jantung berdebar-debar, kepala pusing, dan sakit. Dalam ranah akademik, prokrastinasi akademik mengakibatkan penurunan nilai, tugas menumpuk, dan pekerjaan tertunda hingga terbengkalai. Adapun dalam ranah moral, prokrastinasi akademik juga mengakibatkan para pelakunya menjadi suka menyontek maupun memaksa orang lain untuk memberikan contekan kepadanya. Sedangkan dalam ranah interpersonal, prokrastinasi mengakibatkan para pelakunya mendapat penilaian yang

buruk dari orang lain, dimarahi guru, dan rasa tidak enak hati dengan guru.

Perilaku menunda-nunda yang dilakukan oleh konseli mengakibatkan konseli sering terlambat masuk sekolah maupun dalam mengumpulkan tugas. Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh konseli tentunya juga mengakibatkan konseli mengerjakan tugasnya dengan tergesa-gesa dan asal-asalan dan pada akhirnya nilai yang didapatkan juga tidak begitu memuaskan. Perilaku menunda-nunda juga mengakibatkan jadwal konseli berantakan karena konseli tidak dapat mengatur dan memanfaatkan waktu luangnya dengan baik.

Melihat dampak yang ditimbulkan dari perilaku prokrastinasi akademik, maka diperlukan adanya sebuah upaya bantuan yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Selama ini sudah ada beberapa cara yang digunakan untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik. Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan *self management*. Dalam penelitian ini, peneliti menawarkan sebuah bantuan berupa *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada santri kelas XII.

Merriam dan Caffarella mengatakan bahwa *self management* atau manajemen diri adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam merencanakan, memusatkan perhatian, dan melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan.¹⁰ *Self management* (manajemen diri) merupakan sebuah teknik konseling yang mana di dalam teknik tersebut konseli mengarahkan dirinya sendiri untuk mengubah perilaku yang ingin diubah dengan menggunakan sebuah

¹⁰ Maya Barida dan Hardi Prasetiawan, "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP", *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 4, No. 1, 2018, 30

strategi atau berbagai macam strategi.¹¹ Adapun Nikmatus Sholihah berpendapat bahwa teknik *self management* adalah sebuah teknik dalam CBT berdasarkan teori belajar yang dirancang untuk membantu konselor dalam mengontrol dan mengubaha perilaku konseli menuju perilaku yang lebih efektif dan seringkali dikombinasikan dengan penghargaan subjektif.¹²

Adapun tahap-tahap dalam teknik *self management* adalah : (1) Tahap Monitoring atau observasi diri (*Self Monitoring*), dimana pada tahap pertama ini, konseli diberi peluang untuk menganalisis perilakunya sendiri dan mencatatnya dengan detail. (2) Tahap identifikasi dan penetapan target perilaku, dimana tahap ini konseli mengidentifikasi perilaku yang ingin dicapai dan menentukan target yang ingin dicapai beserta indikator-indikatornya. (3) Tahap penentuan strategi, pada tahapan ini konseli diminta untuk menentukan program strategi yang akan digunakan sesuai dengan kondisi konseli. (4) Tahap komitmen diri (*self contracting*), dimana pada tahap ini konseli berkomitmen pada dirinya sendiri untuk mengikuti strategi yang telah ditentukan sebelumnya dengan sungguh-sungguh. (5) Tahap pelaksanaan strategi, pada tahap ini konseli menerapkan strategi yang telah ditetapkan sebelumnya. (6) Tahap evaluasi diri, pada tahap ini, konselor dan konseli bertemu kembali untuk meninjau ulang dan membandingkan hasil catatan konseli terkait tindakan pertama dengan tujuan tindakan yang ingin dicapai oleh konseli. (7) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan atau Hukuman (*Reinforcement*), pada tahap ini konseli diberikan penguatan yang positif sebagai tunjangan kemajuan konseli.

¹¹ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 149

¹² Nikmatus Sholihah, Penerapan Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa cerebral palsy Kelas IV SDLB-YPAC Surabaya, *Jurnal BK Unesa*, Vol. 3 No. 1, 2013, hal. 4

Peneliti menggunakan teknik *Self Management* untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik yang dialami oleh konseli, karena teknik *self management* merupakan salah satu teknik dari sebuah pendekatan yakni *cognitive behavior Therapy (CBT)*. Teknik ini dapat digunakan untuk memodifikasi atau merubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Rahma Khoirun Nisa pada tahun 2019 dengan judul *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung* dikatakan berhasil. Pada hasil penelitian dituliskan bahwa siswa yang telah diberi intervensi berupa konseling kelompok dengan teknik self managment mengalami penurunan perilaku prokrastinasi akademik.¹³ Selain penelitian yang dilakukan oleh Rahma Khoirun Nisa, ada penelitian lain dari Sri Muliana yang dilaksanakan pada tahun 2020 dengan judul *Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh* juga menunjukkan hasil yang hampir sama yakni prokrastinasi akademik pada siswa cenderung mengalami penurunan yang signifikan setelah diberikan intervensi berupa teknik *self management*.¹⁴ Dari beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan hasil yang sesuai dengan

¹³ Rahma Khoirun Nisa, “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2019, hal. ii

¹⁴ Sri Muliana, “Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2020, hal. ii

harapan, maka peneliti semakin yakin dan mantap dalam menggunakan teknik *self management* untuk mengatasi problematika yang hampir serupa dengan penelitian terdahulu yakni prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik tidak hanya terjadi pada siswa di sekolah saja, tetapi juga bisa terjadi pada santri yang tumbuh dan berkembang di lingkungan pesantren. Prokrastiasi akademik pada santri bisa menjadi masalah serius jika dibiarkan begitu saja. Jika tidak segera ditangani, masalah ini bisa menjadi masalah yang besar, karena pada dasarnya santri di pondok pesantren itu hidup bersama-sama. Santri-santri lain yang sebelumnya tidak melakukan prokrastinasi akademik, bisa saja melakukan prokrastinasi akademik karena mengikuti jejak temannya yang suka menunda-nunda.

Berdasarkan penjelasan dari uraian masalah, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam dengan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Teknik *Self Management* dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Santri Kelas XII di Pondok Pesantren Al-Muslimun Kawistolegi Lamongan.”**

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh teknik *self management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada santri kelas XII di Pondok Pesantren Al-Muslimun Kawistolegi Lamongan ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh dari teknik *self management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada santri kelas XII di Pondok Pesantren Al-Muslimun Kawistolegi Lamongan

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan mahasiswa bimbingan konseling islam khususnya, baik dari segi teoritis maupun praktis

1. Manfaat secara Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana pengembangan ilmu, bahan kajian, dan juga dapat menambah wawasan bagi para pembaca mengenai teknik *self management* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada santri maupun pada pelajar lain.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para mahasiswa maupun peneliti lainnya yang bergerak di dunia bimbingan konseling Islam.

2. Manfaat secara praktis

- a. Untuk siswa, santri, dan peneliti
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan menjadi sumber rujukan dalam penggunaan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada santri, siswa, atau pelajar lainnya.
- b. Untuk guru dan orang tua
Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bimbingan, arahan, dan dapat menjadi panutan maupun panduan dalam menerapkan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada santri, siswa, atau pelajar lainnya.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah bagian yang menjelaskan sebuah variabel atau konsep agar bisa diukur, dengan cara melihat indikator atau dimensi dari suatu variabel.¹⁵

1. Teknik *self management*

Menurut Merriam dan Caffarella, *self management* atau manajemen diri adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam merencanakan, memusatkan perhatian, dan melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan.¹⁶ *Self management* (manajemen diri) merupakan sebuah teknik konseling yang mana di dalam teknik tersebut konseli mengarahkan dirinya sendiri untuk mengubah perilaku yang ingin diubah dengan menggunakan sebuah strategi atau berbagai macam strategi.¹⁷

Gie berpendapat bahwa *self management* berarti memajukan seseorang, mengendalikan kemampuannya untuk berbuat baik, menyempurnakan berbagai aspek kehidupan, dan mengelola semua elemen kemampuan seseorang.¹⁸ Adapun Nikmatus Sholihah berpendapat bahwa teknik *self management* adalah sebuah teknik dalam CBT berdasarkan teori belajar yang dirancang untuk membantu konselor dalam mengontrol dan mengubah perilaku konseli menuju perilaku yang lebih efektif dan

¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hal. 154

¹⁶ Maya Barida dan Hardi Prasetiawan, “Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP”, *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 4, No. 1, 2018, 30

¹⁷ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 149

¹⁸ Gie, Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Asuh Hidup Bersih dan Sehat Siswa Di Kelas VII SMP Negeri 1 Perut Sei Tuan, *Jurnal BK Unesa*, Vol. 10 No. 2, 2017, 52

seringkali dikombinasikan dengan penghargaan subjektif.¹⁹ Teknik *self management* digunakan mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku ke arah yang lebih baik atau yang diinginkan.²⁰

Gantina mengatakan bahwa kunci kesuksesan konseling dengan menggunakan teknik manajemen diri (*self management*) ini berada di tangan konseli. Pada teknik ini konselor hanya berperan sebagai pemberi gagasan dan fasilitator yang membantu individu dalam merancang program *self management*, serta menjadi pemberi motivasi kepada konseli.²¹

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli yang telah diuraikan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self management* (manajemen diri) adalah suatu teknik konseling yang digunakan oleh individu untuk mengubah perilaku ke arah yang lebih baik lagi. *Self management* merupakan sebuah cara yang dilakukan oleh individu untuk mengelola dirinya, mengatur diri, mengontrol diri dan mengubah perilakunya untuk mencapai target yang diinginkan. Dalam *self management*, keberhasilan teknik sepenuhnya berada pada diri konseli disini konselor hanya berperan sebagai fasilitator yang bertugas memberikan motivasi dan arahan saja kepada konseli untuk mengubah perilakunya menjadi lebih baik lagi.

2. Prokrastinasi akademik

Rothblum dan Solomon mengemukakan pendapat bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda

¹⁹ Nikmatius Sholihah, Penerapan Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa cerebral palsy Kelas IV SDLB-YPAC Surabaya, *Jurnal BK Unesa*, Vol. 3 No. 1, 2013, 4

²⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Ercso, 1997), hal. 65

²¹ Gantina D. Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2014), hal. 181

penyelesaian tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat sehingga tugas atau pekerjaan menjadi terhambat dan tidak bisa selesai tepat pada waktunya.²² Sedangkan Stell berpendapat bahwa prokrastinasi ialah menunda kegiatan yang diinginkan dengan sengaja walaupun individu tersebut mengetahui bahwa perilaku menunda-nunda tersebut menghasilkan dampak yang buruk bagi dirinya.²³

Sedangkan Husetiya menyatakan bahwa prokrastinasi akademik ialah kebiasaan menunda-nunda pengerjaan atau penyelesaian tugas-tugas akademik yang dilakukan dengan sengaja dan secara berulang-ulang. Selain itu Luhur Wicaksono menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku menunda pada kegiatan yang berkaitan dengan akademik.

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan oleh para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dan lebih memilih untuk mengerjakan kegiatan-kegiatan yang kurang bermanfaat sehingga tugas-tugas akademik tidak bisa selesai tepat waktu.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

²² Prayitno dan Erma Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), hal. 101

²³ Triyono dan Alfin Miftahul Khairi, "Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam), *Jurnal Al Qalam*, Vol. 19 No. 2, 2018, 59

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Rahma Khoirun Nisa. 2019. Penelitian berupa skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung”.
 - a. **Persamaan** : Penelitian terdahulu dan penelitian ini menggunakan menggunakan teknik yang sama yakni teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Selain itu penelitian terdahulu dan penelitian ini juga sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif namun penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Single Subject Researh*.
 - b. **Perbedaan** : Penelitian terdahulu subjeknya terdiri lebih dari satu orang atau kelompok. Sedangkan dalam penelitian ini subjeknya hanya terdiri dari satu orang saja.
2. Sri Muliana. 2020. Penelitian berupa skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh”.
 - a. **Persamaan** : Penelitian terdahulu dan penelitian ini menggunakan pendekatan yang sama yakni pendekatan kuantitatif. Selain itu, penelitian terdahulu dan penelitian ini juga sama-sama menggunakan teknik *self management* untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik.
 - b. **Perbedaan** : Penelitian terdahulu dilakukan untuk menguji seberapa efektif teknik *self management* dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik. Sedangkan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui

adanya pengaruh teknik *self management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada subjek.

3. Izzul Ilmi. 2022. Penelitian berupa skripsi yang berjudul “Implementasi terapi *self management* dan doa untuk mengatasi prokrastinasi akademik di masa kuliah online seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya”.

a. Persamaan : Kedua penelitian ini mengangkat permasalahan yang sama yakni prokrastinasi akademik

b. Perbedaan : Penelitian terdahulu menggunakan terapi *self management* dan do'a untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik, sedangkan penelitian ini hanya menggunakan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Jika penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kualitatif, maka penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Single Subject Research*.

B. Kerangka Teoritik

1. Self Management

a. Pengertian *Self Management*

Menurut Merriam dan Caffarella, *self management* atau manajemen diri adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam merencanakan, memusatkan perhatian, dan melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan.²⁴ *Self management* (manajemen diri) merupakan sebuah teknik konseling yang mana di dalam teknik tersebut konseli mengarahkan dirinya sendiri untuk mengubah perilaku yang ingin diubah

²⁴ Maya Barida dan Hardi Prasetiawan, “Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP”, *Jurnal Fokus Konseling*, vol. 4, no. 1, 2018, 30

dengan menggunakan sebuah strategi atau berbagai macam strategi.²⁵

Gie berpendapat bahwa *self management* berarti memajukan seseorang, mengendalikan kemampuannya untuk berbuat baik, menyempurnakan berbagai aspek kehidupan, dan mengelola semua elemen kemampuan seseorang.²⁶ Adapun Nikmatus Sholihah berpendapat bahwa teknik *self management* adalah sebuah teknik dalam CBT berdasarkan teori belajar yang dirancang untuk membantu konselor dalam mengontrol dan mengubah perilaku konseli menuju perilaku yang lebih efektif dan seringkali dikombinasikan dengan penghargaan subjektif.²⁷

Self management merupakan salah satu teknik pengembangan dari sebuah pendekatan yakni *cognitive behavior Therapy (CBT)* yang didalamnya terdapat beberapa *step*, diantaranya adalah *self monitoring* (pemantauan diri sendiri), *self reward* (penguatan yang positif), *self contracting* (kontrak atau perjanjian pada diri sendiri), dan *stimulus control* (penguasaan terhadap rangsangan). Teknik *self management* digunakan mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku ke arah yang lebih baik atau yang diinginkan.²⁸

Gantina mengatakan bahwa kunci kesuksesan konseling dengan menggunakan teknik manajemen diri

²⁵ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 149

²⁶ Gie, Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Asuh Hidup Bersih dan Sehat Siswa Di Kelas VII SMP Negeri 1 Perut Sei Tuan, *Jurnal BK Unesa*, Vol. 10 No. 2, 2017, 52

²⁷ Nikmatus Sholihah, Penerapan Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa cerebral palsy Kelas IV SDLB-YPAC Surabaya, *Jurnal BK Unesa*, Vol. 3 No. 1, 2013, 4

²⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Ercso, 1997), hal. 65

(*self management*) ini berada di tangan konseli. Pada teknik ini konselor hanya berperan sebagai pemberi gagasan dan fasilitator yang membantu individu dalam merancang program *self management*, serta menjadi pemberi motivasi kepada konseli.²⁹ Dalam arti lain, konseli lah yang mengatur dan mengontrol tingkah lakunya sendiri sesuai dengan strategi yang telah ditetapkan sebelumnya bersama dengan konselor.³⁰

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli yang telah diuraikan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self management* (manajemen diri) adalah suatu teknik konseling yang digunakan oleh individu untuk mengubah perilaku ke arah yang lebih baik lagi. *Self management* merupakan sebuah cara yang dilakukan oleh individu untuk mengelola dirinya, mengatur diri, mengontrol diri dan mengubah perilakunya untuk mencapai target yang diinginkan. Dalam *self management*, individu akan mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dan keberhasilan teknik ini sepenuhnya berada pada diri konseli. Pada teknik ini, konselor hanya berperan sebagai fasilitator yang bertugas memberikan motivasi dan arahan saja kepada konseli untuk mengubah perilakunya menjadi lebih baik lagi.

b. Tujuan *Self Management*

Tujuan dari *self management* ialah untuk membantu individu merubah perilakunya menjadi lebih adaptif. Ratna mengemukakan bahwa tujuan dari *self management* yaitu untuk mengatur dan mengontrol segala perilakunya dimulai dengan mengatasi pikiran,

²⁹ Gantina D. Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2014), hal. 181

³⁰ Gantina, K dan Karish E W, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), hal. 180

perasaan, dan tindakan yang bisa mendorong seseorang ke dalam hal negatif yang dapat menimbulkan kerugian bagi dirinya sendiri.³¹

Adapun menurut Sukardji, tujuan *self management* ialah supaya individu dapat lebih cermat lagi dalam menempatkan diri dalam situasi atau keadaan yang dapat menghambat proses dalam mengatasi perilaku maladaptif yang akan diubah.³²

c. Karakteristik *Self Management*

Teknik *self management* merupakan salah satu teknik yang seringkali digunakan dalam program perubahan perilaku yang maladaptif menjadi adaptif. Teknik *self management* ini memiliki karakteristik atau ciri khas yang membedakan teknik ini dengan teknik-teknik lainnya. Adapun karakteristik teknik self management diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Adanya penggabungan strategi perubahan tingkah laku dalam proses manajemen diri yang membuat teknik *self management* lebih efektif dibandingkan hanya dengan menggunakan satu strategi
- 2) Semua strategi digunakan secara konsisten dan berkelanjutan
- 3) Adanya strategi penguatan diri sendiri adalah elemen yang paling penting
- 4) Terdapat penunjang yang berasal dari lingkungan, evaluasi, dan target yang realistis membuat teknik ini lebih efektif digunakan³³

³¹ Lilis Ratna, *Teknik-Teknik Konseling*, (Yogyakarta: Deepublish, 2013), hal. 59

³² Sukardji Soetarlinah, *Modifikasi Perilaku: Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*, (Yogyakarta: Liberty, 1983), hal. 98

³³ Lilis Ratna, *Teknik-Teknik Konseling*, (Yogyakarta: Deepublish, 2003), hal. Hal. 59

d. Asumsi Dasar *Self Management*

Terdapat beberapa asumsi yang mendasari *self management* sebagai alternatif untuk mengembangkan dan merubah tingkah laku konseli dalam proses konseling, diantaranya adalah :

- 1) Pada dasarnya, konseli memiliki *ability* (kemampuan) untuk memonitoring, *writing*, serta memberi nilai terhadap perasaan, perilaku, serta pikirannya.
- 2) Pada dasarnya, konseli memiliki *ability* (kemampuan) untuk mengendalikan lingkungan dan perilakunya sendiri dengan menggunakan keterampilan dan kekuatannya.
- 3) Pada dasarnya, konseli memiliki kekuatan untuk memilih dan menentukan perilaku yang dapat membuatnya senang, serta menjauhi perilaku yang membuatnya sedih dan tidak senang
- 4) Dengan memberikan tanggung jawab secara penuh kepada konseli, konselor mendukung konseli untuk menjadi mandiri dan membiarkan konseli untuk mengetahui bahwa konseli memiliki tanggung jawab atas perkembangan dirinya sendiri. Hal ini tentunya memungkinkan konseli untuk mengganti atau mengembangkan perilakunya dengan cara yang positif.
- 5) Upaya untuk melakukan perubahan dan mengembangkan diri konseli, berdasarkan inisiatif dari dirinya sendiri sehingga perubahan ini akan bertahan lebih lama.

e. Teknik-Teknik *Self Management*

Sukadji menyatakan bahwa ada beberapa langkah dalam pengelolaan diri (*self management*). Berikut adalah langkah-langkahnya :

- 1) Pengamatan diri atau observasi diri (*self monitoring*)

Pada tahap pengamatan diri, konseli mengamati atau mengobservasi tingkah lakunya yang bermasalah serta mencatatnya secara detail. Ada beberapa hal yang pastinya harus diperhatikan dalam proses pencatatan tingkah laku konseli yang bermasalah, diantaranya adalah intensitas, frekuensi, dan durasi konseli melakukan tingkah lakunya yang bermasalah. Setelah itu, hasil yang didapatkan dari observasi diri ini adalah konseli dapat memahami perilakunya yang bermasalah dengan baik, mencari jalan atau solusi untuk mengendalikan perilakunya yang bermasalah dan mengetahui akibat atau dampak yang didapatkannya jika masalah tersebut tidak segera diatasi.

2) Penguatan yang positif (*self reward*)

Pada Tahap penguatan yang positif ini, konseli memberikan penguatan kepada tingkah laku yang diharapkan dengan menjadikan perilaku bermasalahnya sebagai sumber hukuman dan memberikan penguatan terhadap perilaku positif yang diharapkan. Disini konseli melatih dirinya untuk mengurangi perilaku bermasalahnya dengan menghadirkan konsekuensi atau dampak yang akan didapatkannya. Dalam hal ini, konsekuensi bertujuan untuk melatih konseli agar meninggalkan tingkah lakunya yang bermasalah dan memberikan penguatan terhadap perilaku positif yang berhasil dilakukannya dengan memberikan hadiah (reward) kepada dirinya sendiri.

3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Pada tahap ini, konseli membuat perjanjian atau kesepakatan dengan dirinya sendiri untuk memberlakukan konsekuensi jika dirinya masih

melakukan perilakunya yang bermasalah dan memfokuskan dirinya untuk mencapai tujuan yakni perilaku yang diinginkannya. Adapun langkah-langkah dalam tahap *self contracting* ialah :

- a) Konseli membuat rancangan atau perencanaan untuk memperbaiki perilaku, pikiran, dan perasaannya menjadi lebih positif atau sesuai dengan apa yang diharapkan
- b) Konseli benar-benar yakin terhadap semua hal yang ingin diubah sudah sepatutnya ditinggalkan demi kebaikan hidupnya kedepannya.
- c) Konseli melakukan kerja sama dengan lingkungan (teman atau keluarga) untuk melaksanakan strategi manajemen diri (*self management*)
- d) Konseli siap menanggung semua resiko atau konsekuensi yang akan terjadi selama proses *self management* berlangsung.
- e) Konseli mengetahui dan paham bahwa apa yang konseli harapkan terkait perubahan perilaku, pikiran, dan perasaan adalah untuk kebaikan dirinya sendiri
- f) Selama melakukan proses *self management* Konseli menulis peraturan untuk dirinya sendiri

Tahap ini merupakan bagian yang cukup sulit karena tahap ini membutuhkan kemauan dan tekad yang kuat dari diri konseli sendiri untuk melakukan program yang telah dirancang.

4) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Tahap ini merupakan tahap untuk mengevaluasi penggunaan teknik *self management* terhadap perilaku yang ia harapkan pada akhir periode. Hal ini bertujuan untuk mempertahankan motivasi dan

konsistensinya untuk terus berusaha mencapai target perubahan perilaku yang diharapkannya.³⁴

f. Tahap-Tahap Teknik *Self Management*

Gunarsa menjelaskan langkah-langkah penerapan teknik *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), penghargaan diri (*self reward*), perjanjian atau kontrak diri (*self contracting*), dan control rangsangan (*stimulus control*).³⁵ Kemudian peneliti (konselor) menguraikan tahapan-tahapan pelaksanaannya sebagai berikut :

1) Tahap Monitoring atau observasi diri (*Self Monitoring*)

Pada tahap pertama ini, konseli diberi peluang untuk menganalisis perilakunya sendiri dan mencatatnya dengan detail. Pada tahap ini tugas konselor adalah mempelajari lebih dalam tentang aktivitas harian konseli di pondok pesantren dan di sekolah dan apa yang membuat konseli menunda-nunda dalam mengerjakan PR.

Self Monitoring adalah praktik *simple* yang digunakan oleh konseli untuk mengumpulkan data awal selama proses *treatment* berjalan. Konseli harus mengetahui masalah yang akan muncul sebelum penerapan strategi atau program perubahan diri. Sedangkan konselor juga perlu mengetahui masalah yang terjadi sebelum pemberian intervensi atau *treatment* dan dampaknya. Konseli juga perlu menuliskan atau mencatat seberapa seringnya perbuatannya terjadi dalam setiap harinya.

2) Tahap Identifikasi dan Penetapan Target Perilaku

³⁴ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 182

³⁵ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, hal. 225-226

Setelah melakukan *self monitoring*, tahapan yang harus ditempuh selanjutnya adalah tahap identifikasi dan penetapan target. Pada tahap ini konseli diajak oleh konselor untuk mengidentifikasi perilaku yang ingin dirubah atau perilaku yang ingin dicapai disertai dengan faktor penyebabnya. Pada tahap ini konseli juga harus menentukan target yang ingin dicapai beserta indikator-indikatornya. Dalam hal ini konselor hanya berperan sebagai pemantau konseli dalam melakukan perubahan.

3) Tahap Penentuan Strategi

Langkah selanjutnya yang harus ditempuh adalah tahap penentuan strategi. Pada tahapan ini konseli diminta untuk menentukan program strategi yang akan digunakan sesuai dengan kondisi konseli. Pada tahap ini koonselor bertugas menjelaskan kepada konseli mengenai strategi manajemen diri seperti apa yang bisa dipakai oleh konseli untuk mencapai target perilaku yang diinginkan. Dalam hal ini, keputusan tetap berada pada konseli.

4) Tahap Komitmen Diri (*Self Contracting*)

Setelah menentukan strategi apa yang akan digunakan oleh konseli, tahap selanjutnya yang harus ditempuh adalah tahap perjanjian atau komitmen diri. Pada tahap ini konseli berkomitmen pada dirinya sendiri yang dimana konseli berjanji dengan sungguh-sungguh untuk mengikuti strategi yang telah ditentukan sebelumnya.

5) Tahap Pelaksanaan Strategi

Setelah melakukan komitmen dengan dirinya sendiri, konseli menerapkan strategi yang telah ditetapkan sebelumnya. Pelaksanaan program bisa dilakukan oleh konseli secara mandiri. Dalam tahap ini tugas konselor hanya memantau konseli dalam

menerapkan strategi tersebut. Akan tetapi, jika konseli mengalami kesulitan dalam proses menerapkan strategi, konseli dapat berkonsultasi dengan konselor untuk menata ulang langkah-langkah sebelumnya yang dirasa kurang tepat.

6) Tahap Evaluasi Diri

Setelah melaksanakan strategi, tahap selanjutnya yang harus dilakukan adalah tahap evaluasi diri. Pada tahap ini, konselor dan konseli bertemu kembali untuk meninjau ulang dan membandingkan hasil catatan konseli terkait tindakan pertama dengan tujuan tindakan yang ingin dicapai oleh konseli. Perbandingan yang dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui efisiensi atau efektivitas dari strategi yang dilakukan. Apabila program yang telah dilakukan tidak berjalan dengan baik, maka diperlukan peninjauan ulang strategi, apakah target perilaku yang telah ditetapkan memiliki harapan yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok dengan konseli, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

7) Tahap *Reinforcement* Positif

Setelah selesai melakukan tahap evaluasi diri, tahap selanjutnya adalah tahap penguatan. Pada tahap ini konseli diberikan penguatan yang positif sebagai tunjangan kemajuan konseli. Tahap *reinforcement* ini tergolong tahapan yang cukup sulit mengingat pada tahap ini mementingkan kemauan dan tekad yang kuat dari konseli dalam melaksanakan strategi yang sudah disiapkan

sebelumnya atau konseli memilih untuk tidak melaksanakannya.³⁶

2. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian prokrastinasi akademik

Kata prokrastinasi berasal dari Bahasa latin *procrastinare*, yang mana pro berarti maju, bergerak maju, ke depan, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi yang dimaksud dengan prokrastinasi ialah menunda-nunda hingga keesokan harinya atau lebih suka melakukan tugas dan pekerjaan besok harinya. Orang yang melakukan prokrastinasi biasa disebut dengan *procrastinator*.³⁷

Dalam ilmu psikologi, prokrastinasi diartikan sebagai suatu tindakan menganggap tugas yang sangat penting menjadi biasa, sehingga hal tersebut mengakibatkan perilaku menunda-nunda dalam proses pengerjaan tugas. Prokrastinasi akademik bisa diartikan sebagai perilaku menunda-nunda dalam melakukan kegiatan ataupun mengerjakan tugas akademik. Ghufron dan Risnawati menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegiatan menunda-nunda pengerjaan tugas formal yang berhubungan dengan akademik atau Pendidikan.³⁸ Tjundjing berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan sebuah sifat atau kecenderungan individu untuk menunda

³⁶ Gantina Komalasari, *Eka Wayuni & Karsih*, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 182

³⁷ Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing “I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu”, *Anima indonesian Psychological Journal*, Vol. 23 No. 2, 2008, 110.

³⁸ Luhur Wicaksono, “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”, *Jurnal Pelajaran Prospektif*, Vol. 2, No. 2, 2017, 68

dalam mengambil keputusan ataupun melakukan sebuah tindakan.³⁹

Rothblum dan Solomon mengemukakan pendapat bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda penyelesaian tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat sehingga tugas atau pekerjaan menjadi terhambat dan tidak bisa selesai pada waktu yang tepat.⁴⁰ Sedangkan Stell berpendapat bahwa prokrastinasi ialah menunda kegiatan yang diinginkan dengan sengaja walaupun individu tersebut mengetahui bahwa perilaku menunda-nunda tersebut menghasilkan dampak yang buruk bagi dirinya.⁴¹

Husetiya menyatakan bahwa prokrastinasi akademik ialah kebiasaan menunda-nunda pengerjaan atau penyelesaian tugas-tugas akademik yang dilakukan dengan sengaja dan secara berulang-ulang. Selain itu Luhur Wicaksono menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku menunda pada kegiatan yang berkaitan dengan akademik.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang kurang bermanfaat

³⁹ Sia Tjundjing, "Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi ? Sebuah Meta-Analisis", *Anima Indonesian Psychological Journal*, Vol. 22 No. 1, 2006, 17-25

⁴⁰ Prayitno dan Erma Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), hal. 101

⁴¹ Triyono dan Alfin Miftahul Khairi, "Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)", *Jurnal Al Qalam*, Vol. 19 No. 2, 2018, 59

sehingga tugas-tugas akademik tidak bisa selesai tepat waktu ataupun terbengkalai.

b. Faktor penyebab prokrastinasi akademik

Faktor penyebab prokrastinasi akademik secara umum dibagi menjadi dua, yakni faktor internal dan faktor eksternal

1) Faktor internal

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu yang melakukan prokrastinasi, hal ini meliputi :

a) Kondisi fisik individu

Keadaan fisik dan kondisi Kesehatan menjadi salah satu faktor yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. Keadaan tubuh yang sakit atau kurang sehat menyebabkan individu dapat beralasan untuk menunda tugas atau pekerjaannya.

b) Kondisi psikis

Salah satu faktor penting yang sangat mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah kondisi jiwa atau psikis. Milgram menyatakan bahwa trait kepribadian individu juga turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik, misalnya trait kemampuan social yang terdapat pada *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berinteraksi sosial. Menjadi jenuh, bosan, dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik sehingga individu tersebut menunda-nunda penyelesaian tugas.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yang berasal dari luar diri individu.

Adapun faktor eksternal penyebab prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut :

a) Gaya atau pola asuh orang tua

Pola asuh orang tua yang cenderung mencontohkan atau mengajarkan anak untuk menunda-nunda sejak kecil, dapat menumbuhkan perilaku menunda-nunda pada individu.

b) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang terlalu nyaman atau kurang baik dalam melatih kerja keras dan kedisiplinan dapat mengakibatkan munculnya prokrastinasi akademik. Selain itu, prokrastinasi juga lebih banyak ditemukan di lingkungan yang rendah akan pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.

Selain itu ada faktor-faktor lain yang dapat menjadi penyebab prokrastinasi akademik, diantaranya adalah :

1) Masalah pengelolaan waktu

Sebagian orang yang suka melakukan prokrastinasi memiliki masalah dengan hal ini. Menurut Steel kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika hal tersebut dilakukan secara sengaja.

2) Penetapan prioritas

Penetapan prioritas ini merupakan hal yang sangat penting untuk dilaksanakan agar individu dapat menangani semua tugas atau pekerjaan dengan runtut dan sesuai dengan kepentingannya. Prokrastinator nyatanya lebih memilih aktivitas lain yang kurang bermanfaat bagi mereka daripada aktivitas yang sudah pasti bermanfaat bagi mereka.

3) Karakteristik tugas

Karakteristik tugas juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik. Ketika

individu dihadapkan dengan tugas yang mereka anggap cukup sulit, mereka akan menunda-nunda untuk mengerjakannya karena mereka lebih dulu menganggap dirinya tidak mampu mengerjakannya sehingga mereka malas untuk mengerjakannya

4) Karakter individu

Karakter juga menjadi salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi pada individu. Karakter individu ini menakutkan rendahnya rasa percaya diri, irrasional, dan *moody*. Orang yang kurang percaya diri cenderung menunda-nunda pekerjaannya karena ia takut terjadi kesalahan pada tugas atau pekerjaan yang ia kerjakan. Selain itu, individu yang berkarakter *moody* juga kebanyakan adalah seorang prokrastinator karena individu tersebut hanya akan mengerjakan pekerjaannya ketika sedang *mood* saja. Jika sedang tidak *mood*, mereka akan menunda-nunda pekerjaannya.

5) Terlalu menganggap dirinya sebagai orang yang sangat sibuk

6) Anggapan bahwa penundaan pengerjaan tugas dapat mengurangi beban atau tekanan yang mengganggu pikiran

7) Memiliki pandangan negatif yakni dijadikan korban dari tugas atau pekerjaan orang lain tanpa melihat kemampuan dirinya yang sebenarnya bisa melakukan dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.

c. Ciri-Ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk. Menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang bisa diukur dan diamati dengan ciri-ciri tertentu yang berupa :

1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas.

Seorang prokrastinator tahu bahwa tugas atau pekerjaan yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi dia menunda untuk memulai pengerjaannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya ketika dia sudah menyicil pekerjaannya sebelumnya

2) Terlambat dalam mengerjakan tugas

Seorang prokrastinator membutuhkan waktu untuk mengerjakan lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan dalam melakukan suatu pekerjaan pada umumnya. Orang yang melakukan prokrastinasi menghabiskan waktu yang ia miliki untuk menyiapkan dirinya secara berlebihan, melakukan sesuatu yang tidak diperlukan dalam menyelesaikan tugas dan tidak memikirkan keterbatasan waktu yang ia miliki. Terkadang hal tersebut membuat individu tidak bisa menuntaskan pekerjaan atau tugasnya dengan baik dan tepat waktu.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Individu yang menjadi prokrastinator memiliki kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan waktu sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Individu yang suka menunda-nunda seringkali terlambat dalam memenuhi *deadline* yang telah ditetapkan oleh orang lain maupun *deadline* yang telah ditetapkan sendiri.

4) Melakukan kegiatan lain yang lebih menghibur dan menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang lebih penting dan harus dikerjakan.

Individu yang suka melakukan prokrastinasi sengaja tidak mengerjakan tugasnya dengan segera, tetapi menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan kegiatan lain yang menurutnya lebih

menyenangkan dan menghibur seperti membaca (majalah, buku cerita, koran, novel, atau buku cerita lainnya), ngobrol, nonton, jalan-jalan, mendengarkan *music* dan lain sebagainya, sehingga hal tersebut menyita waktu yang dimilikinya untuk mengerjakan tugas yang harus dia selesaikan dengan segera.⁴²

Dari penjelasan diatas dapat kita simpulkan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki prokrastinasi akademik adalah suka menunda untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan atau tugas, terlambat dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas atau kegiatan lain yang lebih menghibur dan menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus dia kerjakan.

d. Dampak negatif prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif bagi para pelakunya. Berikut adalah dampak-dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik :

1) Afektif

Dalam ranah afektif, prokrastinasi akademik dapat menimbulkan rasa gelisah, cemas, menyesal, takut, emosi tidak terkontrol, panik, stress, bersedih dan menangis bagi para pelakunya.

2) Ranah kognitif

Dalam ranah kognitif, prokrastinasi akademik bisa menyebabkan prokrastinator selalu teringat dengan tugas yang belum selesai dan menilai bahwa dirinya telah gagal.

⁴² M. Nur ghufon dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 160

- 3) Ranah perilaku
Dalam ranah perilaku, prokrastinasi akademik bisa menyebabkan para procrastinator malas mengerjakan tugas atau pekerjaan yang lain, terlambat masuk kelas, terlambat mengumpulkan tugas, dan terburu-buru.
- 4) Ranah fisik
Prokrastinasi akademik juga memberikan dampak yang buruk pada fisik, diantaranya adalah kelelahan, malas makan, sulit tidur, jantung berdebar-debar, kepala pusing, dan sakit.
- 5) Ranah akademik
Dalam ranah akaemik, prokrastinasi akademik mengakibatkan penurunan nilai, tugas menumpuk, dan pekerjaan tertunda hingga terbelengkalai
- 6) Ranah moral
Prokrastinasi akademik juga mengakibatkan para pelakunya menjadi suka menyontek maupun memaksa orang lain untuk memberikan contekan kepadanya.
- 7) Ranah interpersonal
Dalam ranah interpersonal, prokrastinasi memberikan dampak yang buruk bagi para pelakunya. Diantaranya adalah mendapat penilaian yang buruk dari orang lain, dimarahi guru atau dosen, dan rasa tidak enak hati dengan guru atau dosen.⁴³

- e. Pandangan Islam mengenai prokrastinasi akademik
Dalam pandangan Islam, umatnya sangat dilarang untuk melakukan prokrastinasi (menunda-nunda suatu

⁴³ Suhadianto dan Nindia Pratitis, Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa”, *UNP Journals*, Vol. 10 No. 2 2019 , 212

pekerjaan). Hal ini sejalan dengan salah satu hadits Rasulullah SAW. yang artinya “Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya; gunakanlah masa mudamu sebelum masa tuamu, masa hidupmu sebelum datangnya kematianmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu sehatmu sebelum waktu sakitmu, dan waktu kayamu sebelum waktu miskinmu.” (HR. Hakim)

Dalam hadits ini terkandung pesan untuk semua umat Islam agar dapat memanfaatkan waktu yang dimiliki dengan sebaik-baiknya dan agar menjauhi perilaku prokrastinasi akademik (menunda-nunda tugas atau pekerjaan). Perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi adalah hal yang sangat merugikan, tidak bermanfaat, dan hanya menimbulkan permasalahan bagi para pelakunya

Rasulullah SAW. juga bersabda dalam hadits lain, yang artinya “Bersegeralah kamu sekalian melakukan amal-amal yang shalih, karena akan terjadi suatu bencana yang menyerupai malam yang gelap gulita, dimana ada seseorang yang pada waktu pagi dia beriman tetapi pada waktu sore dia kafir, pada waktu sore dia beriman tetapi pada waktu pagi dia kafir. Dia rela menukar agamanya dengan satu kesenangan dunia.” (HR. Muslim). Dalam hadits tersebut dapat kita ambil hikmahnya bahwa kita sebagai umat Islam sangat dianjurkan untuk melakukan amal kebaikan atau pekerjaan yang bermanfaat bagi kita dengan sesegera mungkin, serta dapat menjauhkan diri dari perilaku menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi akademik)

karena perilaku tersebut dapat memberikan dampak yang buruk bagi para pelakunya.⁴⁴

Berdasarkan uraian diatas dapat kita pahami bahwa ada beberapa alasan yang menjadi penyebab dilarangnya menunda-nunda dalam melakukan pekerjaan. Pertama, kita tidak bisa menjamin hidup kita pada esok hari. Kedua, tidak ada jaminan besok kita masih diberi kehidupan, kenikmatan, dan waktu yang luang seperti hari ini. Ketiga, menunda-nunda mengerjakan hal yang baik membuat individu terbiasa melakukannya, sehingga kelak menjadi kebiasaan buruk yang sulit untuk dihilangkan.

Perilaku prokrastinasi merupakan perilaku yang sangat merugikan bagi para pelakunya. Orang yang suka menunda-nunda pekerjaan atau tugas, akan kehilangan banyak peluang, kesempatan, dan nikmat yang Allah SWT. berikan. Prokrastinasi akademik adalah sebuah bukti bahwa adanya pribadi yang tidak bisa memanfaatkan waktunya dengan sebaik mungkin dengan menghabiskan waktunya untuk kegiatan yang kurang bermanfaat. Dalam kitab Fiqh Al Awwaliyah, Yusuf Al Qardhawi menjelaskan bahwa hakikatnya kita sebagai seorang muslim harus lebih mengutamakan tugas atau pekerjaan yang bermanfaat dan penting bagi kita daripada mengutamakan tugas atau pekerjaan yang tidak bermanfaat dan hanya sia-sia jika kita kerjakan.

Selanjutnya, Hasan Al Banna juga menjelaskan bahwa hakikatnya tugas manusia di bumi ini lebih banyak daripada waktu yang diberikan untuknya. Sehingga mau tidak mau kita sebagai manusia harus lebih giat lagi untuk mengerjakan tugas-tugas tersebut

⁴⁴ Harmalis, “ Prokrastinasi Adademik dalam Perspektif Islam”, *Indonesian Journal of Counseling & Development*,” Vol. 02 No. 01, 2020, 89

agar waktu yang tidak banyak itu bisa kita gunakan dengan sebaik-baiknya. Karena ketika kita menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, maka hal tersebut akan mengakibatkan penumpukan tugas-tugas dan pasti tugas-tugas tersebut pasti akan terbengkalai jika tidak segera diselesaikan. Tugas atau pekerjaan yang sudah menumpuk maupun terbengkalai, hanya akan membuat pikiran maupun keadaan jiwa kita merasa tidak tenang yang nantinya akan berujung pada timbulnya rasa tertekan maupun kecemasan yang membuat hidup kita tidak bahagia.⁴⁵

C. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan yang bersifat sementara. Pengertian lain dari hipotesis adalah kesimpulan yang bersifat sementara dan perlu dibuktikan kebenaran hipotesis tersebut melalui penelitian. Pembuktian hanya dapat dilakukan dengan menguji hipotesis yang dimaksud dengan data-data yang berada di lapangan. Hipotesis dibutuhkan sebagai jawaban sementara terhadap hasil penelitian yang dilakukan.⁴⁶

Berdasarkan kajian teoritik yang telah diuraikan diatas, maka peneliti memiliki hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. H1 : Teknik *self management* berpengaruh dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada santri kelas XII di Pondok Pesantren Al-Muslimun Kawistolegi Lamongan.

⁴⁵ Izzul Ilmi, Implementasi Terapi Self Management dan Do'a untuk Menangani Prokrastinasi Akademik di Masa Kuliah Online Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022, 41

⁴⁶ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Cetakan Ke IV*, (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 75

2. H0 : Teknik *Self Management* tidak berpengaruh dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Santri Kelas XII di Pondok Pesantren Al-Muslimun Kawistolegi Lamongan



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah Pondok Pesantren Al-Muslimun Kawistolegi Karanggeneng Lamongan, dimana pondok tersebut adalah tempat subjek tinggal dan menuntut ilmu.
2. Perencanaan waktu penelitian sekitar satu bulan, yang terperinci dalam tabel di bawah ini :

Waktu					Kegiatan
Bulan	1	2	3	4	
November					Pelaksanaan fase <i>baseline 1</i> sebelum diberikan intervensi. Melihat perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberi intervensi
November					Pelaksanaan intervensi. Memberikan <i>treatment</i> dengan menggunakan teknik <i>self management</i> untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik
Desember					Pelaksanaan fase <i>baseline-2</i> setelah diberi intervensi. Melihat penurunan perilaku prokrastinasi akademik subjek setelah diberi intervensi.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan filsafat positivism yang digunakan untuk meneliti sampel atau populasi tertentu, pengumpulan datanya menggunakan instrument, analisis datanya bersifat kuantitatif, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.⁴⁷ Dalam penelitian kuantitatif ini, data-data yang dikumpulkan bersifat kuantitatif atau dapat dikuantitatifkan dengan mengukur ataupun menghitung.⁴⁸

Adapun jenis penelitian ini adalah *Single Subjet Researh* (penelitian subjek tunggal). Sunanto, dkk. menyatakan bahwa *Single Subject Research* adalah metodologi penelitian eksperimen yang digunakan untuk mengevaluasi intervensi yang diberikan pada individu tunggal. *Single Subject Research* memiliki tujuan untuk menjelaskan secara jelas efek dari suatu intervensi yang diberikan secara berulang-ulang dalam masa tertentu untuk memastikan bahwa perubahan perilaku atau respon orang tersebut merupakan konsekuensi dari faktor lain.⁴⁹

Adapun keunggulan dari metode *Single Subject Research* (SSR) ini adalah peneliti bisa mengamati perubahannya dari hari ke hari, jika diperlukan perubahan maka bisa segera dilakukan perubahan pada hari selanjutnya. Pada hakikatnya, metode penelitian *Single Subject Research* (SSR) ini

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 11

⁴⁸ Ratna Wijayanti Daniar Paramita, dkk., *Metode Penelitian Kuantitatif: Buku Ajar Perkuliahan Metodologi Penelitian Bagi Mahasiswa Akuntansi dan Manajemen*, (Lumajang: Widya Gama Press, 2021), hal. 11

⁴⁹ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subjet Research; Teori dan implementasinya: Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), hal. 9

digunakan untuk mengetahui perubahan perilaku suatu subjek tunggal yang diberikan intervensi tertentu.⁵⁰

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian *Single Subject Research* ini adalah desain reversal A-B-A. Pada desain ini, perilaku prokrastinasi akademik (perilaku sasaran) diukur berulang kali selama 3 tahap yaitu pada tahap kondisi baseline 1 kondisi sebelum diberikan intervensi (A), kondisi intervensi (B) dan baseline 2 kondisi dimana intervensi ditarik kembali ke kondisi awal (A2). Penggunaan desain A-B-A ini dengan tujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh teknik *self management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada santri kelas XII. Berikut adalah penjelasan terkait pola desain A-B-A:

- a. A-1 (*Baseline 1*) atau keadaan sebenarnya sebelum diberi perlakuan. Pada fase ini, pengukuran dilakukan sebanyak 3 sesi sampai data stabil
- b. B (Intervensi) ialah fase pemberian intervensi kepada subjek. Pada tahap ini, subjek diberi perlakuan berupa teknik *self management* sehingga diperoleh data yang stabil. Adapun intervensi dilakukan sebanyak 5 sesi.
- c. A-2 (*Baseline 2*) ialah keadaan atau kondisi setelah pemberian intervensi. Pengukuran data pada fase ini dilihat dari penurunan prokrastinasi akademik pada santri. Adapun rancangan desain A-B-A *Singel Subject Research* (SSR) digambarkan sebagai berikut :

Baseline-1	Intervensi	Baseline-2
000	Xxxxx	000

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang santriwati di pondok pesantren Al-Muslimun Kawistolegi Lamongan.

⁵⁰ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research; Teori dan implementasinya: Suatu Pengantar*, hal. 10

Selain menempuh pendidikan di pesantren, santri ini juga menempuh pendidikan formal di MA Al-Muslimun Kawistolegi dan saat ini sedang duduk di bangku kelas XII. Adapun data santri yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Nama : MA (Nama Inisial)
Kelas : XII MIPA
Tempat Tanggal Lahir : Lamongan, 19 Januari 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 18 tahun
Agama : Islam

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari agar peneliti memperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian peneliti menarik kesimpulannya.⁵¹ Di dalam penelitian *Single Subject Research* ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas atau independen (X) dan variabel terikat atau dependen (Y).

a. Variabel bebas atau independen

Variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi penyebab berubahnya variabel terikat (dependen).⁵² Dengan kata lain, variabel ini dapat mempengaruhi variabel lain dalam sebuah penelitian. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah Teknik *Self Management*

b. Variabel terikat atau dependen

Variabel terikat adalah variabel yang menjadi akibat dari variabel bebas atau bisa dikatakan juga sebagai variabel

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta CV, 2013), hal. 42

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 38

yang dipengaruhi oleh variabel bebas.⁵³ Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

E. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini peneliti menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dan yang berhubungan dengan pelaksanaan penelitian ini. Adapun persiapan yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

- a. Peneliti menentukan subjek yang akan diberi intervensi oleh peneliti yaitu seorang santriwati kelas XII di pondok pesantren Al-Muslimun Lamongan
- b. Peneliti menyiapkan surat izin penelitian yang akan diserahkan kepada pengasuh pondok pesantren Al-Muslimun Lamongan
- c. Peneliti menyiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam kegiatan baseline 1 seperti halnya kertas dan bolpoin untuk mencatat data-data hasil observasi dan wawancara
- d. Peneliti juga membangun hubungan yang baik dengan subjek, karena jika peneliti (konselor) dan subjek (konseli) memiliki hubungan yang baik maka intervensi akan berjalan dengan baik juga.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pada penelitian *single subject research* dengan *design* A-B-A, intervensi dilakukan setelah fase baseline 1.

a. Fase baseline 1

Baseline 1 dilakukan untuk mengetahui perilaku prokrastinasi akademik santri sebelum diberi intervensi menggunakan teknik *self management*. Fase baseline 1

⁵³ Hardani, dkk., Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif, (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020), hal. 305-306

ini dilakukan sebanyak 3 kali atau sesi dengan tujuan agar memperoleh data yang stabil.

b. Pemberian Intervensi

Adapun Intervensi (*treatment*) yang digunakan oleh peneliti adalah teknik *self management*. Berikut adalah langkah-langkahnya :

1) Tahap Monitoring atau observasi diri (*Self Monitoring*)

Pada tahap pertama ini, konseli diberi peluang untuk menganalisis perilakunya sendiri dan mencatatnya dengan detail.

2) Tahap Identifikasi dan Penetapan Target Perilaku

Pada tahap ini konseli diajak oleh konselor untuk mengidentifikasi tingkah laku yang ingin dirubah atau perilaku yang ingin dicapai dan konseli juga harus menentukan target yang ingin dicapai beserta indikator-indikatornya.

3) Tahap Penentuan Strategi

Pada tahapan ini konseli diminta untuk menentukan program strategi yang akan digunakan sesuai dengan kondisi konseli. Pada tahap ini konselor memiliki tugas untuk menjelaskan kepada konseli mengenai strategi manajemen diri seperti apa yang bisa dipakai oleh konseli untuk mencapai target tingkah laku yang diinginkan. Dalam hal ini, keputusan tetap berada pada konseli.

4) Tahap Komitmen Diri (*Self Contracting*)

. Pada tahap *self contracting* ini konseli berkomitmen pada dirinya sendiri yang dimana konseli berjanji dengan sungguh-sungguh untuk mengikuti strategi yang telah ditentukan sebelumnya.

5) Tahap Pelaksanaan Strategi

Setelah berkomitmen dengan dirinya sendiri, konseli menerapkan strategi yang telah ditetapkan sebelumnya. Pelaksanaan program bisa dilakukan oleh konseli secara mandiri. Jika konseli mengalami kesulitan dalam proses menerapkan strategi, konseli dapat berkonsultasi kepada konselor.

6) Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini, konselor dan konseli bertemu kembali untuk meninjau ulang dan membandingkan hasil catatan konseli terkait tindakan pertama dengan tujuan tindakan yang ingin dicapai oleh konseli.

7) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan atau Hukuman (*Reinforcement*)

Pada tahap ini konseli diberikan penguatan yang positif sebagai tunjangan kemajuan konseli. Tahap *reinforcement* ini tergolong tahapan yang cukup sulit mengingat pada tahap ini mementingkan kemauan dan tekad yang kuat dari konseli dalam melaksanakan strategi yang sudah disiapkan sebelumnya atau konseli memilih untuk tidak melaksanakannya

3. Tahap Analisis Data dari Lapangan

- a. Peneliti menyajikan data-data yang telah diperoleh dengan tujuan untuk menggambarkan atau menguraikan masalah yang ditemukan
- b. Peneliti menganalisis data yang didapatkan dengan menggunakan teknik analisis visual.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian subjek tunggal ini, pengumpulan data dilakukan secara langsung. Data pada penelitian ini diambil dengan satu metode, yakni metode non tes berupa observasi dan wawancara

a) Observasi

Kata observasi berasal dari bahasa latin yang berarti memperhatikan atau melihat. Observasi merupakan kegiatan pengamatan yang direncanakan, terstruktur atau sistematis, dan hasil yang didapatkan diinterpretasikan dalam rangka untuk memperoleh pemahaman.⁵⁴

Teknik pengumpulan data berupa observasi ini dilakukan dengan cara mengamati kejadian, perilaku, atau kegiatan orang maupun sekelompok orang yang diteliti kemudian hasil pengamatan tersebut dicatat untuk mengetahui apa yang sebenarnya terjadi.⁵⁵

Dalam hal ini, peneliti melakukan pengamatan terhadap konseli mengenai mimik atau ekspresi subjek ketika ditanya terkait belajar dan melakukan hal yang menyenangkan. Peneliti juga mengamati keadaan atau kondisi subjek pada saat pelaksanaan tahap penelitian baik itu pada tahap baseline 1, intervensi, maupun baseline 2.

b) Wawancara

Selain menggunakan observasi, peneliti juga mengumpulkan data menggunakan wawancara. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara langsung atau tatap muka dan tanya jawab secara langsung antara peneliti atau pengumpul data terhadap sumber data atau narasumber.⁵⁶ Wawancara

⁵⁴ Jetty F. Kaunang, “Instrumen Asesmen Observasi karakter siswa”. *Jurnal Forum Pendidikan*, Vol. 1 No. 2, 2021, 73

⁵⁵ Aan dan Djaman, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 153-156

⁵⁶ Suryani dan Hendryadi, *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam Edisi Pertama*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), hal. 183

digunakan untuk menggali informasi yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu.⁵⁷

Metode wawancara, digunakan oleh peneliti untuk menggali data dari subjek terkait intensitas perilaku prokrastinasi akademik pada subjek (konseli) dengan menggunakan form deteksi perilaku prokrastinasi akademik. Selain mewawancarai konseli, peneliti juga melakukan wawancara terhadap *significant other* yakni seorang teman sekelas sekaligus sekamar konseli dan juga sekaligus pengurus pondok sekaligus teman sekamar konseli terkait dengan keseharian konseli ketika pulang sekolah dan juga keseharian konseli dalam belajar ataupun mengerjakan PR. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pedoman wawancara yang bersifat *tentative* yang mana peneliti (konselor) dapat mengembangkan pertanyaan yang sesuai dengan kebutuhan di lapangan.

G. Teknik Validitas Data

Dalam hal ini akan dilakukan validitas data. Dalam penelitian *Single Subject Research*, teknik validitas berpatokan pada perkembangan data. Jika di dalam proses penelitian terdapat ketidaksesuaian baseline dengan intervensi yang dilakukan, data yang didapatkan dapat dikatakan tidak valid. Begitu pula dengan sebaliknya, jika data baseline dan intervensi berhasil dilakukan dan sesuai maka data dapat dikatakan valid. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa upaya untuk memperoleh data yang valid, yaitu :

1. Perpanjangan waktu penelitian

Perpanjangan waktu dalam proses penelitian berguna untuk mencegah terjadinya kesalahan dalam memvalidasi

⁵⁷ Mita Rosaliza, Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi dalam Penelitian Kualitatif”, *Jurnal Ilmu Budaya*, Vol. 11, No. 2, 2015, hal. 74

data, ini adalah sebuah upaya yang tepat untuk menciptakan kepercayaan konseli dengan memperpanjang waktu penelitian. Perpanjangan waktu dilakukan oleh peneliti sejalan dengan kebutuhan yang ada di lapangan sehingga peneliti mendapatkan data yang dibutuhkan.

2. Melakukan Pengecekan ulang

Jika data yang didapatkan dirasa kurang valid, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap data. Apabila data yang didapatkan sudah valid, maka pengecekan data dapat diselesaikan.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap terakhir sebelum menarik kesimpulan. Dalam penelitian subjek tunggal (*Single Subject Research*) peneliti biasanya menggunakan analisis visual dengan data grafik untuk menjelaskan efek dari suatu eksperimen. Analisis visual dipilih dalam proses analisis data penelitian SSR (*Single Subject Research*) karena beberapa alasan yakni karena teknik ini memungkinkan untuk menampilkan data yang berkelanjutan sebagai perkembangan dari suatu eksperimen dan kesimpulan dari suatu intervensi dapat digambarkan dengan cukup cepat.

Analisis visual terbagi menjadi dua macam yaitu analisis visual dalam kondisi dan analisis visual antar kondisi. Analisis visual dalam kondisi mencakup analisis data pada satu kondisi saja, kondisi intervensi atau kondisi baseline

Analisis visual dalam kondisi memiliki enam komponen. Adapun komponen-komponennya adalah sebagai berikut :

a. Panjang Kondisi

Panjang kondisi menunjukkan seberapa lama kondisi baseline dan kondisi intervensi. Hal ini dapat dilihat pada data point dalam setiap kondisi baseline maupun intervensi. Panjang kondisi ini tergantung bagaimana situasi dan kondisi saat penelitian dilaksanakan.

b. Kecenderungan Arah

Kecenderungan arah ini menunjukkan perubahan data dari sesi ke sesi. Dengan hal ini peneliti dapat menentukan pengaruh kondisi. Ada tiga macam kecenderungan arah yakni meningkat, mendatar, dan menurun

c. Tingkat Stabilitas

Dalam hal ini peneliti melihat kestabilan data yang diperoleh

d. Jejak Data

Jejak data merupakan perubahan dalam suatu kondisi dari data satu ke data yang lainnya, dimana data tersebut memiliki kemungkinan mengalami penurunan, kenaikan, ataupun mendatar.

e. Level perubahan

Level (tingkat) perubahan merupakan besaran terjadinya perubahan data dalam suatu kondisi. Adapun cara menghitung level (tingkat) perubahan adalah sebagai berikut :

- 1) Tentukan seberapa besar data point (skor) pertama dan terakhir dalam sebuah kondisi
- 2) Kurangilah data yang besar dengan data yang kecil
- 3) Tentukan selisihnya, menunjukkan ke arah yang semakin baik (*therapeutic*) atau semakin buruk (*contratherapeutic*) sesuai dengan tujuan pengajaran atau intervensinya.

f. Level Stabilitas dan Rentang

Level stabilitas menunjukkan besar atau kecilnya rentang dari kelompok data tertentu. Dalam hal ini data dikatakan stabil atau tidak stabil sesuai dengan perhitungan kecenderungan stabilitas yang telah

dilakukan sebelumnya. Rentang merupakan jarak antara data awal dengan data yang terakhir.⁵⁸

Kemudian untuk analisis visual dalam kondisi terdapat 5 komponen yang penting, yakni :

1. Jumlah variabel yang diubah
2. Perubahan efek dan kecenderungannya
3. Perubahan stabilitas, jika data stabil dalam menunjukkan kenaikan ataupun penurunan yakni mendatar secara konsisten.
4. Perubahan level, terjadinya perubahan data antara kondisi baseline 1 dan setelah diberikan intervensi.
5. Data overlap, penentuan data overlap dapat dilakukan dengan melihat batas atas dan batas bawah dalam suatu kondisi

Total data yang diperoleh dari penelitian ini dapat divisualisasikan melalui grafik yang dapat membantu memberikan pemahaman mengenai nilai perubahan perilaku yang dimiliki oleh konseli.

I. Sistematika Pembahasan

Dibuatnya sistematika pembahasan ini semata-mata bertujuan agar para pembaca lebih mudah dalam mengetahui gambaran penulisan dalam melakukan penelitian ini. Sistematika pembahasan penelitian ini dibagi menjadi 5 bab, yang masing-masing babnya memuat hal-hal berikut :

Bab I Pendahuluan, merupakan bab awal yang menjelaskan tentang latar belakang masalah yang menjadi objek penelitian. Pada bab ini terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat, penelitian, definisi operasional, dan sistematika pembahasan.

⁵⁸ Rully Caritas Indra Prahmana, *Single Subject Research: Teori dan Implementasinya Suatu Pengantar*, hal. 39

Bab II Kajian Teoritik, merupakan bagian yang membahas tentang landasan teori yang menjadi fokus serta memperkuat penelitian dan riset terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian yang sedang dilakukan. Pada bab ini memuat : kajian teoritik yang meliputi teknik *self management* dan prokrastinasi akademik, serta penelitian terdahulu yang relevan dan juga hipotesis penelitian

Bab III Metode Penelitian, pada bagian metode penelitian ini membahas langkah-langkah atau metode yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun bab ini memuat lokasi dan waktu penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, subjek penelitian, variabel penelitian, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, teknik analisis data, sistematika pembahasan.

Bab IV Hasil dan Pembahasan, bab ini merupakan bagian yang memaparkan dan membahas data-data hasil dari penelitian di lapangan secara konkret. Adapun bab ini memuat : gambaran umum objek penelitian, penyajian data, pengujian hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V Penutup, bab ini merupakan bab terakhir. Adapun dalam bab ini memuat : kesimpulan, saran dan rekomendasi, serta keterbatasan penelitian.

Daftar Pustaka, adapun pada bagian ini penulis mencantumkan referensi apa saja yang tertera sebagai penguat teori - teori yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Konselor

a. Biodata

Konselor dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa aktif semester 8 Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, berikut adalah biodata konselor :

Nama : Rahmah Widya Putri
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : Lamongan, 14 Desember 2000
Usia : 22 tahun
Agama : Islam
Alamat : Dsn. Klagen, Desa Kawistolegi, Kec. Karanggeneng, Kab. Lamongan

b. Pengalaman

Berdasarkan pengalaman dan perjalanan yang telah konselor tempuh selama 7 semester mengikuti perkuliahan, konselor telah menempuh dan menyelesaikan beberapa mata kuliah. Yang pertama adalah mata kuliah Keterampilan Komunikasi Konseling (K3). Mata kuliah ini menjadi bekal awal yang harus dimiliki oleh seorang konselor mengingat seorang konselor harus memiliki keterampilan-keterampilan tertentu dan memiliki kemampuan komunikasi yang baik demi kelancaran dalam proses konseling. Yang kedua adalah mata kuliah konseling individu dan kelompok. Pada mata kuliah ini konselor diminta untuk melakukan praktik konseling kelompok yang mana pada saat itu konselor melakukan konseling kelompok terhadap beberapa remaja dengan

menggunakan teknik diskusi untuk membantu mereka dalam menyelesaikan masalahnya. Yang ketiga adalah mata kuliah modifikasi perilaku. Dalam mata kuliah ini konselor mendapatkan ilmu bahwa teknik *self management* bisa digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan perilaku (behavior) seseorang.

Selain itu, konselor juga telah memiliki pengalaman dalam bidang Bimbingan dan Konseling, yakni :

- 1) Pendamping dalam Pelatihan *Narrative Therapy* di Universitas Surabaya (UBAYA)

2. Deskripsi Konseli

a. Biodata

Konseli pada penelitian ini merupakan seorang santri di Pondok Pesantren Al-Muslimun Karanggeneng Lamongan. Berikut adalah biodata konseli :

Nama : MA (Nama Inisial)

Jenis Kelamin : Perempuan

TTL : 19 Januari 2005

Usia : 17 Tahun

Agama : Islam

Alamat : Dsn. Klagen, Desa Kawistolegi, Kec. Karanggeneng, Kab. Lamongan

b. Latar Belakang Konseli

Konseli merupakan anak kedua dari dua bersaudara yang lahir dan tumbuh besar di Lamongan. Ayah dan ibu konseli asli orang Lamongan. Konseli merupakan seorang santri di salah satu pondok pesantren yang berada di Lamongan, yakni pondok pesantren Al-Muslimun Kawistolegi.

Kesibukan yang konseli jalani saat ini adalah menjadi seorang santri di pondok pesantren Al-

Muslimun sekaligus siswi kelas XII di Madrasah Aliyah Al-Muslimun. Waktu yang dimiliki oleh konseli untuk belajar di sekolah sekitar 7 jam 30 menit, sisanya konseli mengabdikan waktunya untuk belajar di pondok pesantren. Sekolah konseli libur setiap hari Jum'at. Kegiatan sehari-hari konseli cukup padat, mengingat di pondok pesantren banyak berbagai macam kegiatan yang harus diikuti oleh konseli, seperti mengaji, ro'an, muhadhoroh, dziba'an, khataman setiap hari jum'at, dan madrasah diniyah, dan kegiatan yang lainnya.

c. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli berasal dari keluarga yang sederhana. Ayah konseli merupakan seorang petani dan ibu konseli hanya seorang ibu rumah tangga. Konseli tumbuh besar di lingkungan keluarga yang harmonis. Ayah dan ibu konseli lahir dan tinggal di Lamongan. Konseli adalah anak kedua dari dua bersaudara. Konseli memiliki satu kakak perempuan yang saat ini sedang menimba ilmu di salah satu perguruan tinggi negeri di Surabaya. Konseli memiliki hubungan yang baik dengan kedua orang tuanya maupun dengan kakaknya. Ayah dan ibu konseli sangat menyayangi dan selalu memperhatikan konseli. Saat waktu liburan tiba, konseli akan pulang ke rumahnya dan berkumpul bersama keluarga untuk melepas rindu. Ayah dan ibu konseli selalu mendukung apapun yang konseli lakukan selama hal itu membawa dampak yang baik bagi konseli.

d. Ruang Lingkup Pertemanan Konseli

Konseli hidup dan tinggal di pondok pesantren. Di pondok pesantren, konseli memiliki banyak teman dari berbagai daerah dengan karakternya masing-masing. Di ruang pegaulan, konseli tergolong anak yang suka bergaul. Konseli berteman dengan siapa saja yang mau berteman dengannya dan tidak pernah membeda-

bedakan teman. Konseli paling suka berbincang-bincang dengan temannya, membahas hal random, dan yang lainnya. Konseli adalah seorang pendengar yang baik, dia suka mendengarkan cerita maupun candaan yang dibawa oleh temannya dan suka menceritakan tentang kehidupannya. Konseli juga suka berkumpul bersama teman-temannya karena pada dasarnya konseli adalah orang yang suka dengan keramaian.

e. Deskripsi Masalah Konseli

Setelah melakukan observasi dan wawancara terhadap konseli, konselor mendapatkan informasi bahwa permasalahan konseli bermula sejak adanya tambahan jadwal belajar di sekolah. Pada saat kelas X dan XI waktu belajar konseli di sekolah hanya sampai jam 13.00. Namun pada kelas XII ini waktu belajar konseli di sekolah bertambah sehingga konseli pulang sekolah jam 14.30 WIB karena pihak sekolah memberikan jadwal tambahan yakni bimbingan belajar (bimbel) kepada siswa kelas XII mengingat sebentar lagi kelas XII akan menghadapi ujian akhir. Akibat adanya tambahan jadwal belajar di sekolah, konseli menjadi kurang bersemangat ketika belajar di pondok karena konseli merasa lelah sudah belajar seharian di sekolah. Pada saat kelas X dan XI, konseli memiliki waktu luang yang cukup banyak pada siang hari, konseli biasa menggunakan sedikit waktunya untuk mengerjakan PR atau hanya sekedar belajar mengulas materi yang telah diajarkan. Namun pada saat kelas XII waktu luang konseli saat siang hari hanya ada sekitar 30 menit sebelum lanjut mengikuti kegiatan pondok.

Pada malam hari setelah kegiatan pondok selesai, konseli juga tidak menggunakan waktunya untuk belajar karena konseli sudah lelah setelah melakukan kegiatan selama seharian di sekolah maupun di pondok.

Padatnya jadwal kegiatan sekolah maupun pondok dari pagi hingga malam hari, membuat konseli jenuh dan akhirnya malas untuk belajar ataupun mengerjakan PR. Saat ada PR atau tugas dari sekolah, konseli tidak mengerjakannya pada malam itu karena konseli ingin menggunakan waktunya untuk bersantai ataupun bersenang-senang untuk menghibur dirinya yang jenuh. Konseli memutuskan untuk menunda mengerjakan PR atau tugasnya dan mengerjakannya pada pagi hari sebelum berangkat sekolah. Saat malam hari konseli lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang membuatnya senang seperti membaca novel, bergurau dan bercerita dengan teman, terkadang juga menonton drama Korea. Konseli juga seringkali meremehkan tugas karena konseli beranggapan bahwa tugas bisa dikerjakan esok hari ataupun nanti.

Kadang-kadang saat di sekolah, konseli sudah membuat rencana untuk belajar ataupun mengerjakan tugasnya setelah kegiatan pondok berakhir, namun konseli tidak dapat merealisasikan rencananya karena konseli sudah merasa lelah dan konseli juga lebih memprioritaskan kegiatan yang lain daripada kegiatan belajarnya. Konseli juga pernah membuat deadline pengerjaan tugas, namun konseli tidak bisa mengerjakan tugas/PR sesuai dengan deadline yang telah dia buat.

Selain itu, adanya tambahan jadwal belajar di sekolah dan padatnya kegiatan pondok membuat konseli tidak bisa manage atau mengatur waktunya dengan baik karena waktu luang konseli pada saat siang hari yang biasa digunakan oleh konseli untuk istirahat, bersantai, atau melakukan kegiatan-kegiatan lain terpotong karena adanya jadwal belajar tambahan yakni bimbingan belajar. Saat ada sedikit waktu luang

di sela-sela kegiatan pondoknya, juga konseli gunakan untuk melakukan kegiatan pribadi seperti mandi, mencuci, atau makan. Saat malam hari, konseli menggunakan waktu istirahatnya untuk melakukan hal atau kegiatan yang tidak begitu penting. Konseli tidak bisa membagi waktunya antara mengerjakan PR dan melakukan kegiatan yang menghibur di tengah-tengah kesibukannya dalam mengikuti kegiatan di pondok pesantren. Saat memiliki waktu luang, konseli lebih mementingkan kegiatan lain yang tidak bermanfaat daripada mengerjakan PR yang sifatnya jauh lebih penting. Waktu luang yang seharusnya bisa digunakan untuk mengerjakan PR, terbuang sia-sia karena digunakan oleh konseli untuk melakukan hal yang tidak bermanfaat. Hal ini juga membuat waktu tidur konseli tidak teratur.

Perilaku prokrastinasi akademik yang konseli lakukan membuat konseli terlambat dalam mengumpulkan tugas. Hal ini terjadi karena konseli yang selalu menunda-nunda dalam mengerjakan tugasnya. Tugas yang seharusnya bisa dikerjakan lebih awal ketika ada waktu luang, dikerjakan oleh konseli saat sudah mendekati tenggat waktu. Misalnya ketika tugas diberikan di hari Senin dan harus dikumpulkan di hari Selasa, konseli mengerjakan tugasnya di hari Selasa itu juga sebelum berangkat ke sekolah ataupun mengerjakan ketika sudah sampai di sekolah. Pengerjaan tugas yang terlalu mendekati tenggat waktu, tentunya membuat konseli tergesa-gesa dalam pengerjaan tugas. Hal ini membuat konseli tertekan dan cemas karena dikejar waktu sehingga tidak bisa berpikir jernih saat mengerjakan tugasnya dan juga butuh waktu yang lama untuk berpikir dan pada akhirnya konseli terlambat berangkat ke sekolah.

Pengerjaan tugas yang tergesa-gesa tentunya juga mengakibatkan konseli mengerjakan tugasnya dengan asal-asalan dan pada akhirnya nilai yang didapatkan juga tidak begitu memuaskan.

3. Deskripsi *Significant Other*

a. Biodata

1) Subjek NAZ

Nama : NAZ (Nama Inisial)
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : Lamongan, 23 Februari 2005
Usia : 17 Tahun
Alamat : Dsn. Klagen Desa Kawistolegi
Kec. Karanggeneng
Kab.Lamongan
Agama : Islam

2) Subjek IMH

Nama : IMH (Nama Inisial)
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : Lamongan, 28 Desember 2002
Usia : 20 Tahun
Alamat : Desa Sumberwudi, Kec.
Karanggeneng, Kab. Lamongan
Agama : Islam

b. Penjelasan *Significant Other*

1) Menurut NAZ

Menurut NAZ selaku teman sekelas dan teman sekamar konseli di pondok, konseli memang sering menunda-nunda dalam mengerjakan PR. Sepulangnya dari sekolah konseli langsung merebahkan diri di atas karpet tanpa mengganti baju seragamnya tanpa mempedulikan jika seragam itu harus dipakai lagi esok harinya. Saat NAZ belajar

dengan temannya yang lain pada malam hari, NAZ juga sudah mengajak konseli untuk mengerjakan PR bersama-sama namun konseli menolak ajakan NAZ dan mengatakan “*aku capek, masih males juga, aku ngerjain PR besok pagi aja sebelum berangkat ke sekolah, lagian PR kan masih bisa dikerjakan besok sebelum berangkat sekolah*”. Mendengar jawaban dari konseli yang seperti itu, NAZ hanya bisa menerima saja dan tidak memaksa konseli untuk ikut mengerjakan PR karena itu juga adalah hak konseli sendiri untuk mengerjakan PR dengan segera atau tidak.

2) Menurut IMH

Menurut IMH selaku pengurus pondok dan teman sekamar konseli di pondok, konseli merupakan orang yang baik, suka berbaur dengan orang di sekitar, dan mudah akrab dengan siapapun. Konseli adalah orang yang mau berteman dengan siapa saja dan tidak memilih-milih dalam berteman. Konseli suka nimbrung jika teman-teman sekamarnya berkumpul untuk berbincang, bermain, atau hanya sekedar bergurau saja. Saat malam hari setelah kegiatan pondok berakhir, ketika teman-teman sekelasnya banyak yang belajar dan sibuk mengerjakan PR, berbeda halnya dengan konseli yang menggunakan waktunya untuk membaca novel, menonton drama Korea bersama teman yang lain, ataupun bercanda sampai lupa waktu. Konseli juga suka merebahkan dirinya setelah mengikuti kegiatan pondok pesantren.

B. Penyajian Data

Pada bagian ini peneliti akan menyajikan data yang telah diperoleh dari lapangan yakni : (1) Data pada tahap baseline-1, yaitu pengambilan data terkait masalah sebelum dilakukan proses konseling, (2) Data pada tahap intervensi, yaitu pengambilan data terkait pelaksanaan proses konseling melalui teknik *self management*, (3) Data pada tahap baseline-2, yaitu pengambilan data terkait masalah setelah dilakukan proses konseling melalui teknik *self management*.

Ferrari dkk. menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang bisa diukur dan diamati dengan ciri-ciri tertentu yang berupa penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, terlambat dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan kegiatan lain yang lebih menghibur dan menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang lebih penting dan harus dikerjakan.⁵⁹ Untuk mendapatkan data berupa angka, konselor (peneliti) mengukur prokrastinasi akademik pada diri konseli dengan menggunakan form deteksi perilaku prokrastinasi akademik yang telah dibuat oleh peneliti. Adapun form deteksi perilaku prokrastinasi akademik ini tidak dibuat secara sembarangan namun dibuat dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Peneliti menentukan komponen sesuai dengan ciri-ciri prokrastinasi akademik yang telah dijelaskan di kajian teoritik pada bab II diatas.
2. Peneliti (konselor) memfokuskan komponen menjadi beberapa bagian agar lebih mengerucut lagi tidak terlalu umum
3. Peneliti (konselor) membuat pernyataan berdasarkan indikator-indikator prokrastinasi akademik yang muncul

⁵⁹ M. Nur ghufon dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 160

pada diri konseli. Peneliti membuat pernyataan ini sesuai dengan fokus masalah dari prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh konseli yakni menunda-nunda dalam pengerjaan tugas / PR sekolah.

Berikut adalah form deteksi perilaku prokrastinasi akademik yang telah dibuat oleh peneliti :

Tabel 4. 1
Form Deteksi Perilaku Prokrastinasi Akademik

Komponen	Fokus	Penjelasan
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Menunda untuk memulai mengerjakan tugas	Subjek mengundur waktu untuk mengerjakan tugas/PR karena lelah
		Subjek menunda mengerjakan tugas/PR karena malas
		Subjek menunda mengerjakan tugas/PR karena tugas bisa dikerjakan nanti
	Sudah memulai namun proses pengerjaannya terhenti	Subjek sudah mulai mengerjakan tugas/PR namun terhenti karena diajak temannya untuk bersenang-senang
		Subjek sudah mulai mengerjakan tugas namun di tengah pengerjaan subjek mengantuk hingga memilih untuk tidur
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Menggunakan waktu yang ada untuk mempersiapkan diri secara berlebihan	Subjek menggunakan waktu secara berlebihan untuk mengumpulkan niat mengerjakan
		Subjek menjadikan <i>overthinking</i> sebagai alasan untuk menunda-nunda pengerjaan tugas/PR
	Melakukan hal-hal atau kegiatan yang tidak penting	Subjek menghabiskan waktu untuk berbincang dan bergurau dengan temannya sehingga terlambat mengerjakan tugas / PR
		Subjek membuka buku tugas tetapi hanya mencoret-coret saja dan tidak mengerjakannya
		Subjek menghabiskan waktu untuk

		rebahan hingga terlambat mengerjakan tugas
	Tidak fokus dalam mengerjakan tugas membuat penyelesaiannya menjadi lama	Subjek sudah mulai mengerjakan namun fokusnya teralihkan ke dalam hal lain
		Subjek tidak fokus mengerjakan tugas/PR karena suasana belajar kurang kondusif
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Tidak memiliki rencana untuk menyelesaikan tugas	Subjek selalu dikejar waktu karena tidak mengerjakan tugas/PR jauh-jauh hari sebelum waktu pengumpulan
		Subjek suka mengerjakan tugas/PR dengan sistem kebut semalam atau mepet deadline
	Menargetkan waktu dalam mengerjakan tugas yang akan dicapai	Subjek memiliki target penyelesaian tugas/PR, namun tidak bisa merealisasikannya
		Subjek menyukai pengerjaan tugas dengan sistem kebut semalam atau mepet deadline
		Subjek mengalami kesulitan dalam memenuhi deadline penyelesaian tugas yang dibuat oleh subjek sendiri
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	Sengaja tidak menyelesaikan tugas	Subjek malas mengerjakan tugas/PR yang diberikan oleh guru dan memilih untuk bersenang-senang
		Subjek memilih untuk rebahan dan tidak menyelesaikan tugas/PR yang sudah diberikan oleh guru
	Memilih untuk melakukan hal atau kegiatan yang lebih menyenangkan	Subjek memilih untuk membaca novel daripada mengerjakan tugas/PR
		Subjek memilih ajakan teman untuk menonton daripada mengerjakan tugas/PR
		Subjek memilih untuk membaca novel daripada mengerjakan tugas/PR

Adapun penjelasan secara rinci dari pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Tahap Baseline-1 atau tahap pengambilan data awal

Tahap Baseline-1 merupakan tahap dimana peneliti menggali dan mengumpulkan data perilaku awal (perilaku prokrastinasi akademik) konseli sebelum diberikan intervensi atau perlakuan. Pada tahap ini berisi pengumpulan data awal perilaku konseli sebelum diberikan intervensi atau perlakuan dengan melakukan observasi dan wawancara terhadap konseli. Dalam tahap baseline-1 ini peneliti mengambil data sebanyak 3 kali sesi pengukuran melalui form deteksi yang dibawa oleh peneliti untuk memastikan apakah konseli benar-benar mengalami prokrastinasi akademik .

Berikut adalah hasil dari pelaksanaan observasi dan wawancara terhadap konseli terkait perilaku prokrastinasi akademik dalam tahap baseline-1 :

a. Sesi 1

Kegiatan pada sesi pertama dalam tahap baseline-1 adalah peneliti (konselor) mewawancarai dan mengobservasi rutinitas atau kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh konseli selama satu minggu untuk mendeteksi perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh subjek (konseli).

Sesi pertama ini dilakukan pada hari Minggu, 06 November 2022 pukul 15.15 – 16.00 WIB. Peneliti melaksanakan sesi 1 pada waktu ini karena kebetulan saat ini konseli sedang udzur atau berhalangan , jadi konseli memiliki waktu luang dikarenakan konseli tidak mengikuti kegiatan jama'ah ashar dan mengaji Al-Qur'an. Sesi 1 pada tahap baseline 1 ini dilakukan di pondok pesantren Al-Muslimun tepatnya di ruang sambang atau ruang kunjungan. Peneliti menggunakan tempat ini karena konseli yang meminta sendiri

mengingat ruangan ini sepi karena tidak ada waktunya kunjungan atau sambangan. Hasil wawancara yang didapatkan pada sesi ini adalah konseli memiliki jadwal yang sudah terstruktur dan kegiatan sehari-hari yang cukup padat, mengingat konseli adalah seorang santri di pondok pesantren yang memiliki kebijakan dan tata tertib tersendiri.

Setiap hari kegiatan konseli dimulai dari jam 03.00 WIB. Kegiatan konseli diawali dengan sholat tahajud, Setelah sholat tahajud, pada jam 04.15 konseli harus mengikuti jama'ah sholat shubuh. Kemudian setelah sholat shubuh, ada kegiatan mengaji Al-Qur'an yang harus diikuti oleh semua santri (kecuali yang sedang berhalangan) tepatnya pukul 05.00. Setelah mengaji Al-Qur'an, sebagian santri melaksanakan piket bersih-bersih pondok sesuai dengan jadwalnya dan sebagian santri mulai mengantri untuk mandi untuk persiapan berangkat ke sekolah. Setelah piket dan mandi, konseli sarapan pagi untuk mengisi perut agar tidak kelaparan saat jam pelajaran. Kemudian konseli belajar di sekolah tepat pukul 07.00 hingga pukul 14.30 WIB. pada saat kelas X dan XI, waktu belajar konseli di sekolah hanya sampai pukul 13.00 saja. Namun sejak naik ke kelas XII ini, di sekolah konseli ada jadwal belajar tambahan untuk persiapan menghadapi ujian akhir.

Kegiatan belajar konseli di sekolah berakhir pada jam 14.30 WIB. Konseli pulang pada jam tersebut dan langsung balik ke pondok pesantren. Setelah sampai di pondok pesantren, konseli bisa beristirahat sekitar 30 menit sebelum lanjut mengikuti kegiatan pondok. Pada jam 15.00 WIB. konseli diwajibkan mengikuti sholat Ashar secara berjama'ah. Setelah sholat jama'ah selesai, ada jeda waktu untuk beristirahat sebentar

kemudian dilanjut kegiatan kajian kitab nahwu shorof tepat pukul 16.00. Kegiatan ini berakhir pada jam 17.00 WIB. Setelah itu, konseli makan sore bersama santri-santri yang lain sembari menunggu waktu maghrib tiba. Konseli biasanya mandi sore ketika setelah pulang sekolah. Saat waktu maghrib sudah tiba, konseli mengikuti sholat berjama'ah. Setelah jama'ah sholat maghrib, konseli diwajibkan untuk mengikuti madrasah diniyah sampai waktu isya' tiba. Jika waktu isya' sudah tiba, konseli mengikuti sholat isya' berjama'ah di musholah pondok putri.

Setelah sholat isya' kemudian konseli mengikuti pengajian beberapa kitab kuning seperti tafsirul jalalain, khozinatul asror, fathul qorib, bulughul marom, dll. Setiap hari, kitab yang dikaji berbeda-beda. Pengajian kitab ini dimulai setelah sholat isya' hingga pukul 21.00 WIB. Setelah pengajian kitab selesai, konseli sudah bisa beristirahat atau melakukan kegiatan pribadi seperti belajar, mencuci, melipat baju, dll. Begitu padat jadwal kegiatan sehari-hari yang dimiliki oleh konseli. Mengingat konseli tinggal di pondok pesantren yang kegiatan sehari-harinya sudah terjadwal dan tersusun dengan rapi. Jika konseli tidak mengikuti kegiatan yang sudah dibuat oleh pihak pesantren, maka konseli bisa terkena takziran atau hukuman. Berikut adalah rangkuman data terkait jadwal kegiatan harian konseli agar konselor dapat dengan mudah melihat aktivitas konseli selama seminggu :

Tabel 4. 2
Kegiatan Harian Konseli

Waktu	Nama kegiatan
03.00 – 04.00	Sholat tahajud
04.15 – 05.00	Sholat shubuh
05.00 – 05.30	Mengaji Al-Qur'an ba'da shubuh
05.30 – 07.00	Kegiatan Pribadi (mandi, makan, piket jika ada jadwal, persiapan ke sekolah)
07.00 – 14.30	Sekolah (Hari Jum'at Libur)
14.30 – 15.00	Kegiatan pribadi (istirahat, mandi, belajar, makan, tidur, mencuci baju, dll.)
15.00 – 15.30	Sholat Ashar
15.30 – 16.00	Mengaji Al-Qur'an
16.00 – 17.00	Kajian kitab nahwu shorof
17.00 – 18.00	Kegiatan pribadi (istirahat, mandi, belajar, makan, tidur, mencuci baju, piket, dll.)
18.00 – 18.20	Sholat Maghrib
18.20 – 19.00	Madrasah Diniyah
19.00 – 19.30	Sholat Isya'
19.30 – 21.00	Pengajian Kitab Kuning (Khusus hari Kamis diisi dengan kegiatan dziba'an)
21.00 – 03.00	Belajar / Istirahat

Berdasarkan tabel jadwal kegiatan sehari-hari konseli diatas, kegiatan sehari-hari konseli cukup padat mengingat konseli tinggal di pondok pesantren yang mana jadwal keseharian konseli sudah terjadwal dengan rapi. Konseli memiliki waktu luang di hari Jum'at karena pada hari Jum'at konseli libur sekolah. Namun di hari Jum'at, waktu luang konseli pun tidak begitu banyak karena masih ada kegiatan seperti khataman, dan ro'an (bersih-bersih pondok pesantren secara menyeluruh).

Pada tahap baseline sesi 1 ini, konselor juga bertemu dengan *significant other* dalam penelitian ini yakni salah satu teman sekamar konseli yang merangkap sebagai pengurus di pondok pesantren dengan inisial IMH. Saat bertemu dengan *significant other*, konseli juga membuat perjanjian dengan IMH (*significant other*) untuk membantu konselor dalam mengamati perilaku prokrastinasi akademik konseli dalam kesehariannya mengingat konselor tidak bisa mengamati konseli secara penuh karena konseli tinggal di pondok pesantren.

Hasil dari form deteksi perilaku prokrastinasi akademik pada konseli yang dilakukan oleh peneliti (konselor) pada sesi 1 atau pertemuan pertama ini, menunjukkan skor yang cukup tinggi yakni 70. Skor ini termasuk kategori perilaku prokrastinasi yang tinggi. Nilai ini diambil dari 22 indikator pada form deteksi yang tiap indikatornya memiliki nilai tersendiri pada setiap intensitas terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada konseli. Data awal yang diperoleh pada tahap baseline 1 ini menjadi acuan pertama bagi peneliti untuk mengetahui prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli pada saat ini tinggi dan membutuhkan pengukuran data awal kembali apakah data stabil dengan kategori tinggi.

b. Sesi 2

Sesi kedua pada tahap baseline 1 ini dilakukan pada hari Selasa, 08 November 2022 pukul 15.15 – 16.00 WIB. Peneliti melaksanakan sesi 2 pada waktu ini karena konseli sedang udzur atau berhalangan, jadi konseli memiliki waktu luang dikarenakan konseli tidak mengikuti kegiatan jama'ah ashar dan mengaji Al-Qur'an. Pelaksanaan tahap baseline 1 sesi kedua ini bertempat di ruang sambangan atau ruang kunjungan

mengingat pada hari ini tidak ada jadal sambangan, jadi ruangnya kosong tidak ada orang selain konseli dan konselor. Pada tahap ini konselor melakukan wawancara terhadap konseli untuk mengetahui perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli stabil dan termasuk kategori yang tinggi atau tidak. Sesi kedua pada tahap baseline 1 ini bertujuan untuk mengetahui perilaku yang prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh subjek yaitu perilaku menunda-nunda dalam memulai ataupun menyelesaikan tugas dan alasan mengapa konseli sering mengundur waktunya untuk mengerjakan PR/tugas yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli saat pengambilan data, konseli mengatakan bahwa dia sering mengundur waktu untuk memulai mengerjakan tugas/PR karena ada alasan tersendiri. Saat pulang sekolah, konseli tidak langsung mengerjakan tugas/PR yang diberikan oleh guru saat di sekolah karena waktu luang yang sangat sedikit dan hanya cukup untuk melakukan kegiatan pribadi seperti mandi, makan, dan persiapan untuk mengikuti kegiatan pesantren. Akhirnya konseli memutuskan untuk mengerjakan tugasnya di malam hari setelah kegiatan pesantren berakhir. Terkadang konseli juga membuat rencana atau batas waktu pengerjaan tugas, namun konseli tidak dapat merealisasikannya karena saat malam hari konseli sudah merasa lelah dan jenuh karena kegiatan sekolah dan pondok yang dia lakukan. Kemudian konseli memutuskan untuk mengerjakan PR nya ketika pagi hari sebelum berangkat ke sekolah. Saat ada waktu luang, konseli lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan daripada belajar atau mengerjakan tugas. Konseli lebih suka membaca novel daripada

mengerjakan tugas. Ketika konseli dihadapkan dengan dua pilihan di waktu yang sama, antara menonton drama dan mengerjakan PR, konseli lebih memilih untuk menerima ajakan temannya.

Berdasarkan hasil dari pengambilan data awal pada sesi 2 ini, peneliti (konselor) meendapatkan data bahwa semua indikator perilaku prokrastinasi akademik nampak semua namun dengan intensitas yang berbeda, ada yang berintensitas tinggi dan ada yang rendah. Pada pertemuan yang kedua ini diperoleh skor 74 dari skor maksimal 88. Skor ini tentunya termasuk ke dalam kategori perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Hasil skor dari pengambilan data pada tahap baseline 1 sesi 2 ini menunjukkan bahwa adanya perilaku prokrastinasi akademik pada konseli harus dirubah. Tetapi perlu dibuktikan juga apakah perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli stabil atau tidak. Oleh karena itu, peneliti (konselor) memutuskan untuk melakukan pengambilan data awal untuk yang ketiga kalinya pada tahap baseline 1 ini agar peneliti semakin yakin jika perilaku perilaku prokrastinasi akademik ini benar-benar melekat pada diri konseli (subjek).

c. Sesi 3

Sesi ketiga pada tahap baseline 1 ini dilakukan pada hari Kamis, 10 November 2022 pukul 15.15 – 16.00 WIB. Peneliti melaksanakan sesi 2 pada waktu ini karena konseli sedang udzur atau berhalangan , jadi konseli memiliki waktu luang dikarenakan konseli tidak mengikuti kegiatan jama'ah ashar dan mengaji Al-Qur'an. Pelaksanaan sesi 3 pada tahap baseline 1 ini bertempat di ruang sambangan atau ruang kunjungan, hal ini merupakan keinginan konseli sendiri karena dia ingin proses ini dilakukan di tempat yang sepi. Ruang

kunjungan ini sepi karena sedang tidak ada jadwal sambutan atau kunjungan. Pada sesi ketiga ini konselor mewawancarai konseli dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai manajemen waktu luang konseli dan perencanaan konseli dalam mengerjakan PR. Selain itu, konselor juga mengobservasi bagaimana kondisi konseli pada saat pelaksanaan tahap baseline 1 sesi ketiga ini.

Konseli menceritakan bahwa pada saat siang hari dia hanya memiliki sedikit waktu luang dan waktu itu dia memanfaatkan semaksimal mungkin untuk mempersiapkan diri seperti halnya mandi dan makan sebelum lanjut mengikuti kegiatan di pondok pesantren. Kemudian setelah kegiatan kajian kitab nahwu shorof selesai, konseli juga memiliki waktu luang sekitar 1 jam. Waktu luang itu konseli gunakan untuk istirahat sebentar, makan sore, mencuci baju, dan piket jika mendapatkan jadwal. Kemudian saat malam hari setelah kegiatan pondok berakhir pada jam 21.00 WIB. Konseli menggunakan waktu luangnya untuk bersantai, berbincang dan bergurau dengan temannya, membaca novel, terkadang juga menonton drama. Konseli menggunakan waktu luangnya untuk melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat namun menyenangkan bagi dirinya.

Saat diwawancarai, mengapa konseli menggunakan waktu luangnya untuk melakukan kegiatan yang tidak begitu bermanfaat seperti halnya bergurau, membaca novel, menonton drama, ataupun berbincang-bincang hingga lupa waktu. Konseli menjawab bahwa dia sudah lelah dari pagi sampai sore sudah belajar di sekolah kemudian setelah itu lanjut mengikuti kegiatan pondok. Akhirnya pada malam hari konseli malas untuk belajar lagi karena dia lelah dan butuh sedikit hiburan. Jika

belajar pun, konseli terkadang belajar setelah melakukan hal-hal yang membuat dirinya senang misalnya seperti berbincang dengan temannya dan juga membaca novel. Konseli bisa menghabiskan waktunya untuk membaca novel atau mengobrol selama berjam-jam. Waktu luang yang seharusnya dia gunakan dengan baik untuk mengerjakan tugas ataupun untuk beristirahat, jadi terbuang sia-sia untuk hal-hal yang tidak begitu penting. Hal ini juga membuat jam tidur konseli semakin larut dan pada akhirnya keesokan harinya konseli mengantuk di kelas saat jam pembelajaran.

Konseli lebih memprioritaskan melakukan kegiatan lain yang kurang bermanfaat dan memilih untuk mengerjakan PR atau tugasnya pada saat pagi hari saat ada waktu luang untuk persiapan berangkat ke sekolah. Terkadang pengerjaan PR/tugas di pagi hari juga mengakibatkan konseli terlambat berangkat ke sekolah. Pada saat proses wawancara konselor juga mengamati keadaan konseli. Konseli terlihat letih karena baru saja pulang dari sekolah dan konseli juga terlihat mengantuk. Saat konselor bertanya kepada konseli semalam konseli tidur jam berapa, kemudian konseli menjawab bahwa dia tidur pada pukul 24.00 WIB karena semalam dia asyik membaca novel jadi konseli terlambat untuk tidur.

Berdasarkan pengambilan data pada tahap baseline 1 di sesi ketiga, hasil skor yang didapatkan oleh konselor (peneliti) melalui wawancara terkait perilaku prokrastinasi akademik konseli adalah 74 poin dari skor total 88 poin. Skor ini termasuk ke dalam kategori yang tinggi. Dari hasil yang didapatkan pada pertemuan ketiga tahap baseline 1 ini, peneliti memutuskan bahwa dalam diri konseli ini terdapat perilaku prokrastinasi

akademik yang tinggi. Hal ini berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan oleh peneliti (konselor) terhadap subjek (konseli) dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga, sehingga konselor (peneliti) memutuskan untuk melanjutkan ke tahapan yang selanjutnya yakni pemberian intervensi atau perlakuan kepada konseli untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada diri konseli.

Berikut adalah penyajian data berupa skor prokrastinasi akademik konseli pada tahap baseline 1 mulai dari sesi 1 sampai dengan sesi 3 untuk memperjelas hasil yang dijelaskan oleh peneliti :

Tabel 4. 3

Data Hasil Form Deteksi Perilaku Prokrastinasi Sebelum Diberikan Intervensi

Tanggal Pengukuran	Sesi	Waktu	Skor
06 November 2022	1	15.15 – 16.00	70
08 November 2022	2	15.15 – 16.00	74
10 November 2022	3	15.15 – 16.00	74

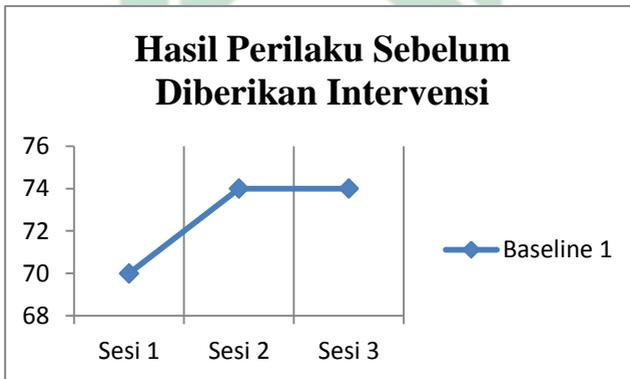
Tabel diatas memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan hasil skor antara sesi 1 dengan sesi 2 dan 3. Sesi 1 memiliki perbedaan poin dengan sesi 2 dan 3. Sesi 2 memiliki skor yang sama dengan sesi 3. Adanya perbedaan skor ini dipengaruhi oleh beberapa hal yang mana proses wawancara dan observasi mengenai perilaku subjek dilakukan di waktu yang berbeda dan adanya perbedaan intensitas pada setiap sesinya sehingga terdapat perbedaan data awal dari sesi 1 sampai dengan sesi 2 dan 3. Meskipun begitu, skor mengenai prokrastinasi akademik subjek (konseli) yang

didapatkan masih tergolong tinggi. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang sesuai pada subjek (konseli) untuk membantu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada konseli.

Berikut adalah rangkuman data berupa grafik hasil dari observasi dan wawancara perilaku prokrastinasi akademik pada konseli pada tahap baseline 1 :

Grafik 4. 1

Data Hasil Perilaku Prokrastinasi Akademik Tahap Baseline 1
(Pengambilan Data Awal Sebelum Intervensi)



Grafik di atas menunjukkan bahwa selama 3 kali proses pengambilan data, terdapat perbedaan skor antara sesi 1 dengan sesi 2 dan 3. Adanya perbedaan intensitas perilaku yang dimiliki oleh konseli pada setiap sesi, menyebabkan adanya perbedaan total skor. Berdasarkan hasil data grafik di atas, perilaku prokrastinasi akademik masih terbilang tinggi dan memerlukan pemberian intervensi yang tepat dan sesuai yakni dengan teknik *self management*.

2. Tahap Intervensi

Tahap ini merupakan tahap pemberian *treatment*. *Treatment* yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *self management*. Pemberian *treatment* ini bertujuan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada subjek (konseli). Tahap intervensi ini terdiri dari 5 pertemuan atau sesi yang tiap sesinya berlangsung selama 120 menit. Berikut adalah penjelasan dari tahap intervensi di setiap sesinya :

a. Sesi 1

Sesi 1 dalam tahap intervensi ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 12 November 2022 pukul 16.00 – 18.00 WIB. Sebenarnya konselor berencana untuk pelaksanaan intervensi sesi 1 ini waktunya menyesuaikan dengan waktu luang yang dimiliki oleh konseli mengingat konseli memiliki jadwal kegiatan yang sudah tersusun dengan rapi. Namun karena jadwal konseli begitu padat, akhirnya konselor memutuskan untuk meminta waktu kepada konseli pada sore hari tepatnya pada pukul 16.00 – 18.00 WIB. Pada waktu ini konseli memiliki jadwal kegiatan kajian kitab nahwu shorof selama 1 jam mulai pukul 16.00 WIB sampai 17.00 WIB. Namun konselor meminta izin secara lisan kepada pengurus pondok pesantren agar mengizinkan konseli untuk tidak mengikuti kegiatan kajian nahwu shorof untuk mengikuti sesi konseling ini dan pengurus pun memberikan izinnnya.

Dalam penelitian ini konselor menggunakan intervensi berupa teknik *self management*. Dengan pemberian teknik *self management* ini diharapkan konseli mampu mengubah kebiasaannya yang kurang baik yakni prokrastinasi akademik dan juga mampu meningkatkan kemampuan manajemen waktunya agar konseli dapat menjalani kehidupan ke arah yang lebih

baik lagi dan menjadi santri yang produktif. Adapun pelaksanaan intervensi dengan teknik *self managemet* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dilakukan untuk mengetahui masalah yang sedang dialami oleh konseli secara lebih mendalam. Tahap ini dilakukan oleh konselor melalui wawancara secara langsung terhadap konseli untuk mengumpulkan data mengenai diri konseli serta melalui orang terdekat konseli (*Significant other*) mengenai problematika yang sedang dialami oleh konseli. Konselor juga mengobservasi apa saja yang nampak pada diri konseli.

Pada tahap identifikasi masalah ini konseli bercerita bahwasanya perilaku prokrastinasi akademik pada yang dimiliki oleh konseli ini muncul sejak adanya tambahan jadwal belajar di sekolah. Pada saat kelas X dan XI waktu belajar konseli di sekolah hanya sampai jam 13.00. Namun pada kelas XII ini waktu belajar konseli di sekolah bertambah sehingga konseli pulang sekolah jam 14.30 karena pihak sekolah memberikan jadwal tambahan yakni bimbingan belajar (bimbel) kepada siswa kelas XII mengingat sebentar lagi akan ada ujian akhir. Akibat adanya tambahan jadwal belajar di sekolah, konseli menjadi kurang bersemangat ketika belajar di pondok karena konseli merasa lelah sudah belajar seharian di sekolah.

Pada malam hari setelah kegiatan pondok selesai, konseli juga tidak menggunakan waktunya untuk belajar karena konseli sudah merasa lelah setelah melakukan kegiatan selama sehari penuh di sekolah maupun di pondok. Padatnya jadwal kegiatan sekolah maupun pondok dari pagi hingga malam

hari, membuat konseli jenuh dan akhirnya malas untuk belajar ataupun mengerjakan PR. Saat ada PR atau tugas dari sekolah, konseli tidak mengerjakannya pada malam itu karena konseli ingin menggunakan waktunya untuk mengistirahatkan pikirannya dan bersenang-senang untuk menghibur dirinya yang jenuh. Konseli memutuskan untuk menunda mengerjakan PR atau tugasnya dan mengerjakannya pada pagi hari sebelum berangkat sekolah. Saat malam hari konseli lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang membuatnya senang seperti membaca novel, bergurau dan bercerita dengan teman. Namun terkadang konseli juga mengerjakan PR / tugasnya saat sudah larut malam setelah melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak begitu penting. Tidak jarang juga konseli menggunakan waktu luangnya untuk merebahkan diri saja dan akhirnya waktu luang yang dia miliki habis untuk melakukan hal-hal yang tidak berfaedah.

Selain itu, padatnya jadwal belajar di sekolah dan padatnya kegiatan pondok membuat konseli tidak bisa manage atau mengatur waktunya dengan baik karena waktu luang konseli pada saat siang hari yang biasa digunakan oleh konseli untuk istirahat, bersantai, atau melakukan kegiatan-kegiatan lain terpotong karena adanya jadwal belajar tambahan yakni bimbingan belajar. Saat malam hari, konseli menggunakan waktu istirahatnya untuk melakukan hal atau kegiatan yang tidak begitu penting. Konseli tidak bisa membagi waktunya antara mengerjakan PR dan melakukan kegiatan yang menghibur di tengah-tengah kesibukannya dalam mengikuti kegiatan di pondok pesantren. Saat

memiliki waktu luang, konseli lebih mementingkan kegiatan lain yang tidak bermanfaat daripada mengerjakan PR yang sifatnya jauh lebih penting.

Akibat dari perilaku prokrastinasi akademikyng dilakukannya, konseli juga seringkali terlambat masuk sekolah karena konseli menggunakan waktu bersiap untuk mengerjakan PR. Pengerjaan tugas yang terlalu mendekati tenggat waktu, membuat konseli tergesa-gesa dan asal-asalan dalam mengerjakan tugas dan pada akhirnya nilai yang didapatkan juga tidak begitu memuaskan. Konseli juga merasa cemas dan tertekan ketika dikejar waktu saat mengerjakan PR. Dibalik perilaku prokrastinasi akademiknya, terkadang konseli juga ingin seperti teman-temannya yang selalu mengerjakan tugas-tugasnya tepat waktu dan bisa mengatur waktunya dan memanfaatkan waktu luangnya dengan baik. Namun konseli bingung harus memulainya dari mana, konseli tidak tahu caranya dan terkadang antara hati, pikiran dan keadaan fisik konseli tidak sejalan. Ketika dalam hati dan pikirannya konseli ingin berubah menjadi lebih baik lagi dengan mengerjakan tugas tepat waktu dan memanfaatkan waktu luang dengan baik, namun dalam pikirannya tugas masih bisa dikerjakan esok hari, lebih baik waktu luang ini digunakan untuk bersantai dan keadaan fisiknya juga sudah lelah jadi tidak mendukung untuk belajar lagi.

2) Diagnosa

Setelah mengidentifikasi masalah konseli, langkah selanjutnya yang harus konselor lakukan adalah diagnosa yaitu menetapkan permasalahan konseli berdasarkan identifikasi yang telah dilakukan oleh konselor. Berdasarkan hasil

wawancara dan observasi, diagnosa permasalahan konseli adalah konseli memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan ataupun menuntaskan tugas - tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan *continue* dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang kurang bermanfaat sehingga tugas-tugas akademik tidak bisa selesai tepat waktu. Hal ini dapat dibuktikan dari kebiasaan konseli yang suka menunda-nunda dalam mengerjakan PR yang diberikan oleh guru di sekolah, konseli tidak segera mengerjakan PR meskipun tahu bahwa besok PR harus dikumpulkan.

Selain itu, perilaku prokrastinasi akademik yang nampak pada konseli adalah, konseli sering terlambat dalam memulai untuk mengerjakan tugas karena konseli sering mengundur waktu pengerjaannya. Selain itu, ciri-ciri perilaku prokrastinasi yang terdapat pada diri konseli adalah konseli tidak bisa merealisasikan target atau rencananya dalam mengerjakan tugas. Hal ini terlihat dari rencana belajar atau mengerjakan tugas yang sudah konseli buat namun tidak terlaksana. Kemudian hal terakhir dari ciri perilaku prokrastinasi yang terdapat pada diri konseli adalah melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Disini konseli lebih memilih untuk membaca novel atau bergurau dengan temannya daripada mengerjakan PR. Hal ini juga membuktikan bahwa konseli memiliki manajemen waktu yang kurang baik karena konseli lebih memprioritaskan untuk melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat pada saat ada waktu luang.

Berdasarkan identifikasi masalah, terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada konseli disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah:

a) Keadaan fisik

Keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Keadaan tubuh yang sakit atau kurang sehat menyebabkan individu dapat beralasan untuk menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. dalam hal ini konseli menunda untuk mengerjakan PR dengan alasan konseli merasa lelah setelah melakukan kegiatan sekolah dan kegiatan pondok yang cukup menguras tenaga.

b) Keadaan psikis

Kondisi psikis juga turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada individu. Konseli melakukan prokrastinasi akademik karena jenuh dari pagi hingga sore sudah menghabiskan waktu untuk belajar di sekolah. Akhirnya pada malam hari saat waktu luang konseli lebih memilih untuk melakukan hal-hal lain yang dapat menghibur dia seperti membaca novel, berbincang dan bergurau dengan teman, menonton drama Korea

c) Penetapan prioritas

Penetapan prioritas menjadi faktor penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada konseli. Seorang prokrastinator nyatanya lebih memilih aktivitas lain yang kurang bermanfaat bagi mereka daripada aktivitas yang sudah pasti bermanfaat bagi mereka. Hal ini terjadi pada diri konseli, konseli lebih memprioritaskan untuk mengerjakan hal-hal yang tidak begitu penting

seperti lebih memilih untuk menonton drama Korea daripada mengerjakan PR.

3) Prognosis

Setelah melakukan identifikasi masalah dan diagnosis, tahapan selanjutnya adalah tahap prognosis. Tahap prognosis ini merupakan tahap dimana konselor menentukan teknik atau bentuk pemberian bantuan (intervensi) apa yang cocok digunakan untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Berdasarkan kesimpulan diagnosis yang telah dilakukan oleh konselor terhadap konseli, maka konselor menentukan dan menetapkan bantuan yang akan diberikan kepada konseli untuk membantu dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada diri konseli yakni teknik *self management* yang dirasa bentuk bantuan ini sesuai dengan masalah yang dimiliki oleh konseli.

Self management adalah sekumpulan cara atau langkah untuk melakukan perubahan perilaku, pikiran dan perasaan seorang individu sehingga individu tersebut dapat berubah menjadi lebih baik lagi. Dalam teknik *self management* individu akan mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan sebuah teknik atau kombinasi dari beberapa teknik terapeutik. *Self management* dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah salah satunya adalah mengatasi dan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Supaya proses pemberian intervensi ini berjalan dengan baik dan lancar, pada tahap ini konselor menjelaskan kepada konseli terkait prosedur treatment atau terapi yang akan konseli jalani dan konselor juga meminta kesediaan konseli untuk

mengikuti tahapan treatment dengan baik agar konseli mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang dia harapkan. Adapun langkah-langkah dalam teknik *self management* yang telah direncanakan oleh konselor pada tahap *treatment* adalah sebagai berikut :

- a) Tahap monitoring atau observasi diri (*Self Monitoring*). Dalam tahap ini konselor akan mengajak konseli untuk mengobservasi atau mengamati perilakunya sendiri kemudian mencatatnya dengan teliti.
- b) Tahap identifikasi dan penetapan target perilaku. Pada tahap ini konselor akan mengajak konseli untuk mengidentifikasi perilaku yang ingin dirubah dan konseli juga harus menentukan target yang ingin dicapai beserta indikator-indikatornya.
- c) Tahap penentuan strategi. Pada tahap ini konseli diminta untuk menentukan program strategi yang akan digunakan sesuai dengan kondisi konseli.
- d) Tahap komitmen diri. Pada tahap ini konseli akan membuat komitmen dengan dirinya sendiri untuk mengubah perilakunya.
- e) Tahap pelaksanaan strategi. Pada tahap ini konseli akan melaksanakan program yang telah direncanakannya bersama konselor pada tahapan sebelumnya yakni tahap penentuan strategi.
- f) Tahap evaluasi diri. Pada tahap ini konselor dan konseli akan meninjau ulang dan membandingkan hasil catatan konseli terkait tindakan pertama dengan tujuan tindakan yang ingin dicapai oleh konseli.
- g) Tahap *reinforcement* positif. Pada tahap ini konselor akan memberikan penguatan dan afirmasi yang positif kepada konseli.

4) Treatment atau intervensi

Pada tahap ini ada beberapa langkah yang akan dilakukan oleh konselor dalam mengimplementasikan teknik *self management*. Berikut adalah langkah-langkahnya :

a) Tahap *monitoring* atau observasi diri

Pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk mengobservasi atau mengamati perilaku sebelumnya yang dilakukan oleh konseli. Setelah itu konselor meminta kepada konseli untuk mencatat perilaku apa saja yang ingin dirubah oleh konseli. Dalam tahap *monitoring* ini konselor hanya berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan dan memberi interuksi kepada konseli. Pada tahap ini konselor menyediakan alat tulis dan kertas yang telah disiapkan sebelumnya kemudian konseli menuliskan di atas kertas, perilaku apa saja yang hendak dia rubah. Setelah konseli menuliskan perilaku yang ingin dia rubah di atas kertas yang telah disediakan, ternyata terdapat 2 perilaku yang ingin dirubah oleh konseli yakni :

- Perilaku prokrastinasi akademik
- Manajemen waktu yang kurang baik

b) Tahap identifikasi dan penetapan target perilaku

Setelah melakukan observasi diri, kemudian langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi dan menetapkan target perilaku. Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk mengidentifikasi dan menetapkan target perilaku yang akan dicapai atau yang akan diubah oleh konseli. Jika konseli sudah menetapkan perilaku apa saja yang hendak diubah, selanjutnya konselor menginteruksikan kepada konseli untuk

menuliskan perilaku apa saja yang telah ditargetkannya. Berikut adalah tabel terkait perilaku yang ingin diubah dan perilaku yang ditargetkan oleh konseli :

Tabel 4. 4

Perilaku yang ingin diubah dan ditargetkan konseli

Diubah	Ditargetkan
Perilaku prokrastinasi akademik	Mengerjakan tugas-tugas akademik dengan segera
Manajemen waktu yang kurang baik	Manajemen waktu yang baik (memanfaatkan waktu luang, memprioritaskan hal yang lebih penting)

c) Tahap penentuan strategi

Setelah melakukan identifikasi dan menetapkan target perilaku, langkah selanjutnya adalah tahap penentuan strategi. Pada tahap ini konselor bersama dengan konseli berusaha untuk menentukan program strategi yang sesuai dengan keadaan konseli yang sekarang. Pada tahap ini konselor bertugas untuk menjelaskan terlebih dahulu kepada konseli terkait strategi *self management* seperti apa yang mungkin dapat digunakan oleh konseli untuk menggapai target perilaku yang diinginkan. Dalam hal ini konselor tidak ikut campur tangan dalam mengambil keputusan dan keputusan sepenuhnya berada di tangan konseli. Setelah konselor memberi penjelasan terkait strategi *self management*,

selanjutnya konseli memikirkan untuk menentukan strategi apa yang akan dilakukan dalam proses konseling. Strategi yang telah direncanakan oleh konselor dan konseli ini tentunya berguna untuk membantu konseli dalam mencapai target perilaku yang sudah dia targetkan. Berikut adalah strategi yang sudah ditentukan :

- Konseli mengisi form pemantauan diri yang formatnya sudah disiapkan oleh konselor. Kemudian konseli menuliskannya di atas kertas sesuai dengan format yang telah disiapkan oleh konselor sebelumnya. Dalam hal ini konselor meminta konseli untuk menuliskan perilaku-perilaku baru yang akan dilakukannya untuk mencapai tujuan yakni menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang dimilikinya di form pemantauan diri ini. Konseli bisa mengisi form pemantauan diri ini setelah melakukan kegiatan. Kemudian form ini diserahkan kepada konselor di pertemuan yang selanjutnya untuk dilakukan evaluasi dan follow up. Jika konseli tidak berhasil merealisasikan perilaku-perilaku barunya, maka konseli akan mendapatkan konsekuensi yang telah dibuat oleh konseli sendiri. Dalam hal ini konseli sepakat akan mendapatkan konsekuensi jika tidak berhasil melakukannya maka konseli akan membantu temannya membersihkan kamar di pondok pesantren selama 1 hari di waktu pagi dan sore hari. Pada tahap ini konselor juga menetapkan *reward* yang akan didapatkan konseli apabila konseli dapat menurunkan perilaku prokrastinasi

akademiknya dalam jangka waktu yang telah ditetapkan.

Tabel 4. 5
Format Form Pemantauan Diri

No	Perilaku target	Waktu	Status	Keterangan
1.				
2.				
3.				
4.				

Jika konseli mengalami kendala atau hambatan dalam melakukan perilaku-perilaku barunya, konseli bisa menyebutkan kendala yang terjadi di kolom keterangannya. Jika konseli tidak mengalami kendala atau hambatan, maka konseli tidak perlu mengisi kolom keterangannya. Berikut adalah perilaku baru dalam form pemantauan diri yang sudah dibuat oleh konseli :

Tabel 4. 6
Form Pemantauan Diri yang sudah dibuat oleh konseli

No	Nama Perilaku	Waktu	Status	Ket
1.	Berangkat sekolah tepat waktu	06.50		
2.	Membuat target dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas /PR	Setelah diberi tugas oleh guru		
3.	Belajar materi untuk hari esok	21.00 – 21.30		
4.	Mengerjakan PR	21.30-22.00		
5.	Tidur cepat	22.30		

- Konseli membuat *to do list*. Pembuatan *to do list* ini memiliki berbagai macam manfaat, diantaranya adalah : (1) Konseli tidak akan melupakan hal-hal apa saja yang harus dilakukannya. (2) Dapat memudahkan konseli dalam mengatur waktu luang yang dimilikinya. (3) Dapat membuat konseli mengetahui hal atau kegiatan apa saja yang harus diprioritaskan. (4) Dapat membuat konseli jauh lebih produktif. (5) Dapat membuat konseli sadar akan pentingnya manajemen waktu dan membuat konseli dapat menggunakan waktu luangnya dengan baik. Pembuatan *to do list* ini bertujuan agar konseli memiliki manajemen waktu yang baik. Dalam pembuatan *to do list* ini konseli hanya perlu membuat rencana kegiatan apa yang akan dia lakukan untuk mengisi waktu luang, waktu pengerjaannya, dan juga diberikan keterangan. Jika kegiatannya terlaksana, maka konseli bisa memberi tanda V dan jika tidak terlaksana, konseli bisa memberi tanda X pada kolom keterangan.

d) Tahap komitmen diri

Tahap ini merupakan tahap perjanjian dengan diri sendiri atau komitmen untuk mengubah perilaku menuju tujuan yang diinginkan. Setelah sebelumnya konseli telah menentukan strategi, maka konseli harus berjanji atau berkomitmen kepada dirinya sendiri untuk mengubah perilakunya yang tidak baik dan konseli diharapkan bisa melaksanakan strategi tersebut dengan baik dan secara *continue*. Adapun perjanjian atau komitmen yang dilakukan oleh

konseli yaitu konseli harus bisa menurunkan atau bahkan menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukannya dan juga konseli harus bisa mengatur dan memanfaatkan waktu luangnya dengan baik.

Pada tahap ini konselor juga mengajak konseli untuk melakukan komitmen atau berjanji kepada dirinya sendiri agar konseli dapat menjalankan program atau strategi yang sudah direncanakan dengan baik bersama konselor pada tahap sebelumnya. Dalam tahap ini konselor juga bertanya kepada konseli apakah konseli merasa keberatan ataupun terbebani dalam melaksanakan strategi tersebut. Kemudian konseli menjawab bahwa konseli tidak merasa keberatan karena ini keinginan konseli sendiri yang ingin berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi untuk kedepannya. Konseli ingin bisa mengerjakan tugas dengan tepat waktu dan tidak menundanya. Konseli juga ingin sekali bisa mengatur dan memanfaatkan waktu luang dengan baik agar hidupnya teratur dan waktu luang yang ia miliki juga tidak terbuang sia-sia.

e) Tahap pelaksanaan strategi

Pada tahap pelaksanaan strategi ini konseli harus siap untuk melaksanakan strategi yang telah dibuat untuk mencapai target yang ingin dicapai. Pada tahap ini konseli melaksanakan program yang telah dirancangnya bersama konselor pada tahap sebelumnya yakni tahap penentuan strategi. Proses ini dilakukan oleh konseli secara keseluruhan. Disini tugas konselor hanya mengamati dan memantau saja. Adapun pelaksanaan strategi ini akan dilakukan oleh

konseli selama 2 minggu kedepan sesuai dengan jadwal penelitian yang telah dibuat dan disepakati sebelumnya dan tentunya tahap pelaksanaan ini akan dimulai oleh konseli setelah sesi 1 ini.

f) Tahap evaluasi diri

Pada tahap evaluasi dan follow up ini konselor menanyakan bagaimana perasaan dan kondisi konseli karena akan memberanikan diri untuk melakukan sebuah perubahan ke arah yang lebih baik lagi. Selain itu, dalam tahap evaluasi ini peneliti (konselor) juga mewawancarai konseli mengenai perilaku prokrastinasi akademik yang dimilikinya. Hasil dari wawancara menggunakan form deteksi perilaku prokrastinasi akademik pada tahap intervensi sesi 1 ini mendapatkan skor 68 dari 88 total nilai indikator, sehingga kategori prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli dikatakan masuk kategori tinggi .

Pada tahap ini konselor dan konseli menyepakati bahwa tahap evaluasi diri akan dilaksanakan dalam setiap sesi pertemuan dengan konselor di sesi-sesi yang selanjutnya karena pada sesi 1 ini hanya menjelaskan bagaimana strategi yang akan dilaksanakan oleh konseli nantinya. Di akhir tahap intervensi sesi 1 ini juga konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli karena sudah meluangkan waktunya untuk melakukan sesi konseling ini dan konselor juga mengingatkan kepada konseli agar tidak lupa menjalankan tugas yang diberikan oleh konselor untuk dievaluasikan di pertemuan yang selanjutnya. Konselor juga mengingatkan konseli kembali untuk bertemu lagi pada hari Selasa, 15 November 2022.

g) Tahap *reinforcement* positif

Setelah melakukan evaluasi diri, tahap yang selanjutnya adalah *reinforcement* positif. Pada sesi 1 ini tahap *reinforcement* positif belum dilaksanakan karena pada sesi ini konseli belum mengerjakan program atau strategi yang telah disepakati. Tahap ini akan dilaksanakan pada sesi-sesi selanjutnya setelah konseli melaksanakan program atau strategi yang telah disepakati bersama sebelumnya.

b. Sesi 2

Konselor dan konseli bertemu kembali pada hari Selasa, 15 November 2022 pada pukul 16.00 – 18.00 WIB. Sebenarnya pada waktu ini konseli memiliki jadwal kegiatan kajian kitab nahwu shorof selama 1 jam mulai pukul 16.00 WIB sampai 17.00 WIB. Namun konselor meminta izin secara lisan kepada pengurus pondok pesantren agar mengizinkan konseli untuk tidak mengikuti kegiatan kajian nahwu shorof untuk mengikuti sesi konseling ini dan pengurus pun memberikan izinnya. Pada sesi ini dilakukan evaluasi dan follow up mengenai penugasan strategi ataupun program yang telah dijalani konseli sejak dilakukannya tahap intervensi sesi ke 1 pada Sabtu, 12 November 2022. Pada sesi 2 ini terdapat 3 agenda yang akan dilakukan oleh konselor dan konseli, berikut adalah agendanya :

1) Evaluasi form pemantauan diri konseli

Pada sesi kali ini konselor bertanya kepada konseli, form pemantauan diri yang mana dari hari Minggu hingga hari Selasa yang akan dibahas pada sesi kali ini. Kemudian konseli menjawab bahwa pada sesi kedua ini konseli ingin membahas hasil dari form pemantauan diri yang telah dibuat pada

hari Senin, 14 November 2022. Pada kegiatan evaluasi form pemantauan diri ini konseli bersama dengan konselor juga akan membahas kendala atau hambatan apa saja yang dihadapi oleh konseli saat melaksanakan program dan disini konselor bersama dengan konseli akan mencari solusi penyelesaiannya. Berikut adalah hasil dari form pemantauan diri konseli pada hari Senin, 14 November 2022 :

Tabel 4. 7

Hasil Form Pemantauan Diri (Senin, 14 November 2022)

No	Nama Perilaku	Waktu	Status	Keterangan
1.	Berangkat sekolah tepat waktu	06.50	Tidak Terealisasi	Terlambat menyiapkan buku mata pelajaran
2.	Membuat target dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas /PR	Setelah diberi tugas oleh guru	Terealisasi	-
3.	Belajar materi untuk hari esok	21.00 – 21.30	Tidak Terealisasi	Merasa jenuh dan malas
4.	Mengerjakan PR	21.30 – 22.00	Tidak Terealisasi	Merasa jenuh dan malas
5.	Tidur cepat	22.30	Tidak Terealisasi	Terlalu asyik berbincang-bincang

Dari tabel hasil pemantauan diri konseli di atas yang dilakukan pada hari Senin, 14 November 2022 dapat dilihat bahwa masih banyak perilaku-perilaku baru yang tidak terealisasikan. Konselor

menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan konseli setelah melaksanakan strategi pembuatan form pemantauan diri ini dan apa saja kendala-kendala yang membuat konseli tidak dapat merealisasikan perilaku-perilaku barunya, kemudian konseli menjawab bahwa sebagai permulaan, ternyata strategi ini cukup menantang bagi konseli mengingat ini pertama kalinya ia membuat form pemantauan diri ini dan juga konseli harus berusaha menerapkan perilaku-perilaku baru dalam kesehariannya. Konseli mengatakan bahwa ia juga masih belum terbiasa dengan adanya form pemantauan diri ini karena dari dulu konseli tidak pernah membuat target dalam menjalankan aktivitas.

Konseli juga mengatakan bahwasanya *dalam* pelaksanaannya masih ada beberapa kendala yang membuat konseli tidak bisa merealisasikannya. Konseli terlambat berangkat ke sekolah karena sebelum berangkat, ia masih repot menyiapkan buku pelajaran dan juga ada salah satu buku yang tidak ada, jadi konseli sibuk mencari buku tersebut kemana-mana tapi tidak berhasil ditemukan. Karena buku yang tidak kunjung ditemukan dan waktu juga sudah mepet jam pelajaran, akhirnya konseli berangkat ke sekolah dengan keadaan buku yang belum ditemukan. Akhirnya akhirnya konseli telat masuk kelas lagi. Teman-teman di kelas sudah mulai membaca Al-Qur'an bersama-sama dan konseli baru datang. Saat di kelas, ada teman konseli yang mengembalikan buku kepadanya dan konseli baru sadar bahwa ternyata buku yang ia cari saat pagi hari, ternyata dibawa oleh temannya pulang untuk menyalin catatan.

Konseli masih belum bisa merealisasikan belajar dan juga mengerjakan PR/tugas pada malam hari karena pada malam tersebut konseli merasa jenuh sekali. Akhirnya konseli malas untuk belajar ataupun mengerjakan PR. Konseli mengatakan bahwa ia masih merasa kesulitan untuk melawan rasa malas pada dirinya. Meski begitu konseli mengatakan akan mencoba untuk melawan rasa malasnya secara perlahan. *Step by step*. Konseli juga masih mementingkan kegiatan lain yang kurang bermanfaat daripada belajar ataupun mengerjakan PR karena pada saat itu konseli sedang jenuh sekali akhirnya ia menerima ajakan dari temannya untuk berbincang-bincang dan karena keasyikan berbincang dengan teman, akhirnya konseli tidur larut malam.

Dari pernyataan yang konseli ungkapkan dapat disimpulkan bahwa konseli masih mengalami beberapa kendala dalam merealisasikan perilaku-perilaku baru ini karena konseli masih belum terbiasa dengan program form pemantauan diri ini dan juga keadaan fisik dan psikis konseli yang tidak mendukung untuk melakukan perilaku-perilaku baru tersebut. Konseli masih belum bisa melawan rasa malas yang dimilikinya. namun meski begitu, konseli mengatakan bahwa dia akan berusaha melawan malasnya agar kedepannya dia bisa merealisasikan perilaku-perilaku baru yang ingin dicapainya.

Konseli mengatakan bahwa konseli memang melakukan strategi pengisian form pemantauan diri setelah dilakukan intervensi, tetapi konseli masih belum pernah mengevaluasi segala aktivitas yang telah dilakukannya dalam 3 hari pertama ini. Dalam

evaluasi form pemantauan diri ini, konselor juga memberi motivasi kepada konseli agar konseli semakin semangat dalam melaksanakan strategi – strategi yang telah disusun sebelumnya untuk menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik yang dimilikinya agar dapat merasakan dampak-dampak positifnya.

Sesuai dengan kesepakatan di awal pada sesi 1 kemarin, jika konseli melanggar perjanjian yang telah dibuat yang mana konseli tidak bisa merealisasikan target yang telah ditetapkan, maka konseli harus menerima konsekuensi yang telah ditetapkan yakni membantu temannya piket membersihkan kamar di pondok pesantren selama 1 hari di waktu pagi dan sore hari.

Di evaluasi form pemantauan diri ini, konselor memberikan saran kepada konseli agar menyiapkan buku pelajaran untuk hari esok pada malam hari saja. Hal ini dilakukan agar konseli tidak tergesa-gesa dalam mencari dan menyiapkan buku yang harus ia bawa sehingga tidak terlambat lagi datang ke sekolah. Konselor juga memberikan *challenge* kepada konseli untuk merealisasikan minimal tiga perilaku yang ingin dicapai di sesi ketiga nanti. Hal ini konselor lakukan agar konseli semakin tertantang untuk merealisasikan perilaku-perilaku yang ingin dicapainya di form pemantauan diri ini. Selain itu, konselor membuat *challenge* ini juga agar konseli semakin bersemangat dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademiknya meskipun dengan cara *step by step*.

2) Evaluasi *to do list* konseli

Setelah melakukan evaluasi terhadap form pemantauan diri konseli, pada sesi ini konselor

bersama dengan konseli juga akan mengevaluasi *to do list* yang telah dibuat oleh konseli selama 3 hari. Berikut adalah *to do list* yang dibuat oleh konseli selama 3 hari pertama setelah diberikan intervensi :

Tabel 4. 8

To Do List Konseli Selama 3 hari (13-15 November 2022)

Waktu	Kegiatan	Ket
Minggu, 13 November 2022		
06.00	Piket pondok	V
06.15	Lalaran hafalan nahwu shorof	V
21.00 – 22.00	Belajar dan mengerjakan PR bersama teman	V
22.00	Membaca surah Al-Mulk	X
22.15	Tidur	X
Senin, 14 November 2022		
06.00	Mencuci baju	V
06.15	Menyetrika baju	V
21.00 – 22.00	Belajar dan mengerjakan PR	X
22.00	Menyampuli kitab kuning	X
22.15	Membaca surah Al-Mulk	X
22.30	Tidur	X
Selasa, 15 November 2022		
06.00	Piket ndalem	V
06.30	Membersikan kamar	V
21.00 – 22.00	Belajar dan mengerjakan PR bersama teman	V
22.00 – 22.15	Melipat baju dan menata baju di almari	V
22.15	Membaca surah Al-Mulk	
22.30	Tidur	X

Dari tabel *to do list* di atas, dapat dilihat bahwa konseli sudah berusaha untuk *manage* waktunya sebaik mungkin dengan merencanakan kegiatan yang bermanfaat untuk mengisi waktu luangnya, namun dalam pelaksanaannya masih ada beberapa *list* kegiatan yang belum terlaksana karena ada beberapa kendala yang dialami konseli.

Dikarenakan pada evaluasi form pemantauan diri yang dibahas adalah form pemantauan diri pada hari Senin, maka evaluasi *to do list* yang akan dibahas juga *to do list* pada hari Senin yang akan diambil datanya oleh konselor untuk dijadikan bahan evaluasi pada sesi kedua ini. Pada sesi ini konselor bertanya kepada konseli bagaimana perasaan dan hari konseli setelah membuat *to do list*. Konseli mengatakan bahwa setelah membuat *to do list*, konseli merasa lebih bersemangat untuk menjalani harinya dan juga bersemangat dalam menjalani aktivitas karena konseli telah menyusun rangkaian kegiatan yang akan dilakukannya pada hari tersebut.

Setelah membuat *to do list*, konseli juga semakin bersemangat untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi yang bisa memanfaatkan waktu luang dengan baik yakni dengan membagi waktu antara belajar dengan bermain ataupun bersantai. Namun dalam pelaksanaannya, konseli masih mengalami beberapa kendala sehingga ada beberapa *list* kegiatan atau tugas yang tidak berhasil dicentang. Dalam hal ini, konseli sedikit merasa sedih karena tidak berhasil melaksanakan semua *list* tugas atau

pekerjaan yang sudah dibuatnya. Namun dari ketidakberhasilan ini konseli belajar agar kedepannya konseli lebih fokus dan semangat lagi untuk merealisasikan semua *list* pekerjaan atau tugasnya agar kegiatan sehari-harinya lebih teratur dan waktu luang yang dia punya tidak terbuang sia-sia untuk hal-hal yang tidak bermanfaat. Disini konselor juga memberikan saran kepada konseli untuk membuat *to do list* yakni mengaji Al-Qur'an sebelum tidur. Hal ini konselor lakukan agar konseli menutup harinya dengan kegiatan positif yang dapat mendekatkannya dengan tuhan, semakin merasa positif di keesokan harinya dan diharapkan akan mendatangkan kebaikan pada diri konseli sendiri, seperti dimudahkan dalam proses merubah diri menjadi lebih baik lagi.

Selain dengan kegiatan evaluasi diatas, untuk mengetahui perkembangan perubahan perilaku dan tugas yang dijakankan oleh konseli, konselor juga bertanya kepada *significant other* seperti teman sekamar konseli untuk memastikan kebenaran dari pernyataan yang telah konseli ucapkan pada saat proses konseling. Di akhir sesi kedua ini konselor juga tidak lupa untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli melalui form deteksi. Hasil yang didapatkan adalah 61 dari 88 total indikator dengan kategori sedang. Skor pada sesi ini mengalami penurunan nilai dari sesi yang sebelumnya.

c. Sesi 3

Konselor dan konseli bertemu kembali pada hari Jum'at, 18 November 2022 pada pukul 16.00 – 18.00

WIB. Pada sesi ketiga ini konselor tidak perlu meminta izin secara lisan kepada pengurus pondok pesantren seperti di sesi-sesi yang sebelumnya karena pada hari Jum'at sore konseli tidak ada kegiatan sehingga konseli memiliki waktu luang yang lebih banyak daripada hari-hari biasanya. Pelaksanaan tahap intervensi sesi ketiga ini dilakukan di tempat yang berbeda dari tempat-tempat yang sebelumnya. Pada tahap ini proses pelaksanaan tahap intervensi dilakukan di ruangan kelas yang biasa digunakan untuk madrasah diniyah, konselor dan konseli menggunakan ruangan ini karena pada hari jum'at terdapat jadwal sambangan, hal ini mengakibatkan ruang sambangan atau kunjungan yang biasanya sepi tidak ada orang menjadi banyak orang. Oleh karena itu, konseli memilih ruang kelas madrasah diniyah menjadi tempat untuk pelaksanaan tahap intervensi sesi ketiga ini karena ruangnya sepi. Pada sesi ketiga ini bertujuan untuk melakukan evaluasi dan follow up mengenai penugasan strategi ataupun program yang telah dijalani konseli pada 3 hari kedua sejak dilakukannya tahap intervensi sesi ke 1 pada Sabtu, 12 November 2022. Pada sesi ketiga ini terdapat 3 agenda yang akan dilakukan oleh konselor dan konseli, berikut adalah rincian agendanya :

1) Evaluasi form pemantauan diri

Pada sesi kali ini, konselor bersama dengan konseli kembali melakukan evaluasi form pemantauan diri untuk melihat perkembangan konseli dalam menjalankan program atau strategi yang telah disepakati pada sesi 1. Tujuan lainnya adalah untuk mengetahui apakah konseli masih mengalami kendala dalam mencapai perilaku-perilaku yang ditargetkannya. Pada sesi ketiga ini konselor bersama dengan konseli akan mengevaluasi

form pemantauan diri pada hari Kamis, 17 November 2022. Berikut adalah hasil dari form pemantauan diri konseli pada hari Senin, 17 November 2022 :

Tabel 4. 9

Hasil Form Pemantauan Diri (Kamis, 17 November 2022)

No	Nama Perilaku	Waktu	Status	Keterangan
1.	Berangkat sekolah tepat waktu	06.50	Terealisasi	-
2.	Membuat target dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas /PR	Setelah diberi tugas oleh guru	Terealisasi	-
3.	Belajar materi untuk hari esok	21.00 – 21.30	Terealisasi namun terlambat	Konseli menonton drama Korea terlebih dahulu
4.	Mengerjakan PR	21.30 – 22.00	Terealisasi namun terlambat	Waktu belajar mundur, Waktu pengerjaan PR jadi ikut mundur
5.	Tidur cepat	22.30	Tidak Terealisasi	Belajar & mengerjakan PR terlalu malam

Dari tabel hasil pemantauan diri konseli di atas yang dilakukan pada hari Kamis, 17 November 2022 dapat dilihat bahwa konseli sudah berhasil

merealisasikan satu per satu perilaku baru meskipun ada yang terlambat dalam merealisasikannya dan ada juga yang belum berhasil terealisasikan. Saat diwawancarai, mengapa konseli terlambat dalam merealisasikan perilaku barunya yakni belajar dan mengerjakan PR pada malam hari setelah kegiatan pondok selesai, konseli menjawab bahwa konseli terlambat belajar materi untuk besok karena setelah melakukan kegiatan pondok, konseli diajak temannya untuk menonton drama Korea. Kebetulan pada malam tersebut kegiatan kajian kitab kuning selesai lebih awal yakni pukul 20.45 WIB. Kemudian konseli diajak oleh temannya untuk menonton drama Korea. Konseli yang tergiur dengan ajakan temannya pun menerima ajakan temannya. Awalnya konseli berniat untuk menonton selama 15 menit saja, namun ternyata konseli kelepanan menonton drama Korea hingga 30 menit lamanya sehingga waktu belajar konseli mundur selama 15 menit, dimana seharusnya konseli mulai belajar pada pukul 21.00 pada akhirnya konseli belajar dan mengerjakan PR pada pukul 21.15 WIB. Akibat dari jam belajar yang mundur, akhirnya waktu pengerjaan PR juga ikut mundur. Hal ini tentunya mengakibatkan jam tidur konseli juga mundur, dimana yang seharusnya konseli tidur pada pukul 22.30 WIB. pada akhirnya konseli tidur pada pukul 22.45 WIB.

Setelah melakukan evaluasi form pemantauan diri, konselor menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan konseli setelah kurang lebih satu minggu melakukan strategi pembuatan form pemantauan diri ini, kemudian konseli mengatakan bahwa setelah 6 hari melakukan strategi ini, konseli

merasa senang karena satu persatu perilaku yang ingin dicapai mulai terealisasikan, yang awalnya sering terlambat berangkat ke sekolah, akhirnya konseli tidak terlambat lagi saat berangkat sekolah, yang pada awalnya konseli jarang membuat rencana atau target dalam mengerjakan tugas, sekarang konseli sudah mulai memiliki target dalam mengerjakan tugas. Meskipun masih ada keterlambatan dalam merealisasikan perilaku-perilaku yang ia targetkan, tapi konseli sudah merasa senang dengan sedikit progress yang terjadi dalam hidupnya. Saat ini konseli merasa hidupnya lebih terarah dan semakin positif.

Dari pernyataan yang telah konseli katakan, dapat disimpulkan bahwasanya konseli telah menyelesaikan *challenge* pada sesi 2 yang mana konselor memberi *challenge* kepada konseli untuk merealisasikan minimal tiga perilaku yang ingin dicapainya dan harus tepat waktu pengerjaannya pada sesi yang akan datang. Meskipun ada keterlambatan dalam merealisasikannya, namun ini sudah menunjukkan kemajuan yang cukup baik daripada konseli tidak berusaha merealisasikan sama sekali. Pada sesi ini konseli juga terlihat sudah mulai merasakan dampak positif dari pembuatan form pemantauan diri, yang mana konseli merasa hidupnya semakin terarah dan terasa lebih positif dimana sebelum ada form pemantauan diri ini konseli jarang belajar atau mengerjakan PR pada malam hari, sekarang konseli sudah mulai berusaha untuk belajar dan mengerjakan PR saat malam hari meskipun ada keterlambatan waktu dalam memulai mengerjakannya. Dari pernyataan yang disampaikan oleh konseli juga dapat ditarik kesimpulan

bahwasanya konseli sudah berusaha untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademiknya secara bertahap dan perlahan.

Sesuai dengan kesepakatan di awal pada sesi 1, jika konseli melanggar perjanjian yang telah dibuat yang mana konseli tidak bisa merealisasikan target yang telah ditetapkan, maka konseli harus menerima konsekuensi yang telah ditetapkan yakni membantu temannya piket membersihkan kamar di pondok pesantren selama 1 hari di waktu pagi dan sore hari.

2) Evaluasi *to do list*

Setelah melakukan evaluasi terhadap form pemantauan diri konseli, pada sesi ini konselor bersama dengan konseli juga akan mengevaluasi *to do list* yang telah dibuat oleh konseli selama 3 hari. Berikut adalah *to do list* yang dibuat oleh konseli selama 3 hari pertama setelah diberikan intervensi :

Tabel 4. 10

To Do List Konseli Selama 3 hari (16-18 November 2022)

Waktu	Kegiatan	Ket
Rabu, 16 November 2022		
06.00	Piket kamar	V
06.15	Menyetrika seragam sekolah	V
17.15	Mencuci baju	X
21.00 – 22.00	Belajar nahwu shorof, mengerjakan PR, dan menyiapkan buku mata pelajaran untuk besok	V
22.15	Mengaji Al-Qur'an	X
22.30	Tidur	X
Kamis, 17 November 2022		
06.00	Lalaran hafalan nahwu	V
06.15	Mencuci baju dan sepatu	V

17.15	Mengerjakan tugas diniyah	V
17.30	Membuat jadwal ro'an	V
21.00 – 22.00	Belajar dan mengerjakan PR	X
22.15	Mengaji Al-Qur'an	X
22.30	Tidur	X
Jum'at, 18 November 2022		
06.00	Ro'an (Bersih-bersih akbar)	V
07.00	Melipat dan menata baju di almari	V
11.00	Tidur siang	V
21.00 – 22.00	Belajar, mengerjakan PR, dan menyiapkan buku mata pelajaran untuk besok	V
22.15	Mengaji Al-Qur'an	X
22.30	Tidur	X

Dilihat dari tabel *to do list* di atas, dapat dilihat bahwa perkembangan *management* waktu konseli semakin baik. Hal ini dapat dilihat dari beberapa kegiatan yang konseli rencanakan untuk mengisi waktu luangnya merupakan kegiatan yang bermanfaat dan bersifat penting untuk dikerjakan. Meskipun dalam masih ada beberapa kegiatan yang belum berhasil terealisasikan, namun konseli sudah menunjukkan perkembangan yang lebih baik daripada sebelumnya.

Dikarenakan pada evaluasi form pemantauan diri yang dibahas adalah form pemantauan diri pada hari Kamis, 17 November 2022 maka evaluasi *to do list* yang akan dibahas juga *to do list* pada hari Kamis, 17 November 2022 yang akan diambil datanya oleh konselor untuk dijadikan bahan evaluasi pada sesi ketiga ini. Pada sesi ini konselor kembali bertanya

kepada konseli bagaimana perasaan konseli setelah membuat *to do list*. Konseli mengatakan bahwa setelah 6 hari lamanya membuat *to do list*, konseli merasa senang karena waktu luang yang dia miliki dapat ia manfaatkan dengan baik dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat. Dengan membuat *to do list* ini, konseli menjadi tahu apa saja yang akan ia lakukan untuk mengisi waktu luang pada esok hari dan tidak lupa dengan kegiatan yang akan dilakukannya. Kegiatan-kegiatan yang biasanya terlupakan oleh konseli, saat ini sudah tidak terlupakan lagi karena konseli telah mencatatnya pada *to do list* yang dia buat. Meskipun masih ada beberapa list pekerjaan yang belum berhasil dicentang karena memang tidak terlaksana ataupun karena terlambat dalam melaksanakannya, konseli sudah merasa senang dengan progress dirinya.

Kemudian konselor juga bertanya kepada konseli mengenai kendala mengapa pada hari itu masih ada beberapa list pekerjaan yang belum berhasil diberi tanda centang. Konseli menjawab bahwa konseli tidak melakukan lalaran hafalan nahwu karena pada saat itu konseli sangat mengantuk karena semalam tidur larut malam. Akhirnya konseli tidak *mood* untuk melakukan lalaran terhadap hafalan nahwunya. Konseli juga mengatakan bahwa sebenarnya konseli berhasil merealisasikan belajar dan mengerjakan PR, namun karena konseli terlambat dalam merealisasikannya atau waktu pengerjaannya yang tidak sesuai dengan target

waktu yang ia sudah tetapkan di *to do list*, akhirnya konseli memberikan tanda silang. Pada hari tersebut, konseli tidak berhasil tidur sesuai dengan waktu yang telah ia jadwalkan di *to do list*, hal tersebut dikarenakan konseli telat dalam memulai kegiatan belajar dan mengerjakan PR, karena waktu belajar dan mengerjakan PR mundur, akhirnya waktu mengaji sebelum tidur dan waktu tidur konseli juga mengalami kemunduran.

Meskipun dalam pelaksanaannya masih ada beberapa list kegiatan atau tugas yang tidak berhasil dicentang karena memang tidak terlaksana maupun terlambat dalam melaksanakannya, namun konseli sudah cukup merasa senang dengan sedikit demi sedikit perubahan dirinya ke arah yang lebih baik lagi. Konseli juga bertekad akan semakin semangat lagi dalam merealisasikan *to do list* kegiatan-kegiatan yang dia buat. Selain itu, konseli juga mengatakan bahwa dia merasa kegiatan sehari-harinya lebih terencana.

Setelah melakukan evaluasi pada tahap intervensi sesi ketiga ini, konselor kembali memberikan afirmasi positif terhadap konseli untuk terus berusaha menjadi lebih baik lagi, menjadi pribadi yang lebih menghargai waktu luang yang dia miliki dengan menggunakannya untuk melakukan hal atau kegiatan yang bermanfaat dan juga tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas (PR). Konselor juga menambahkan bahwa untuk merubah diri menjadi lebih baik lagi memang tidak instan dan butuh

proses. Konselor memberikan semangat kepada konseli agar konseli tidak patah semangat dan selalu mau berusaha untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik lagi meskipun sedikit demi sedikit.

Selain dengan kegiatan evaluasi dan pemberian penjelasan diatas, untuk mengetahui perkembangan perubahan perilaku dan tugas yang dijakankan oleh konseli, konselor juga bertanya kepada *significant other* seperti teman sekamar atau teman sekelas konseli untuk memastikan kebenaran dari pernyataan yang telah konseli ucapkan pada saat proses konseling. Di akhir sesi ketiga ini konselor juga tidak lupa untuk mengukur skor perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh santri melalui form deteksi. Hasil skor yang didapatkan adalah 65 dari 88 total indikator dengan kategori sedang. Jika dibandingkan dengan hasil skor di pertemuan yang sebelumnya, hasil skor form deteksi prokrastinasi mengalami kenaikan sebanyak 4 skor.

d. Sesi 4

Tahap intervensi sesi keempat ini dilakukan pada hari Senin, 21 november 2022 pada pukul 16.00 – 18.00 WIB. Sebelum melaksanakan sesi keempat ini, konselor meminta izin secara lisan terlebih dahulu kepada pengurus pondok pesantren agar mengizinkan konseli untuk tidak mengikuti kegiatan kajian nahwu shorof untuk mengikuti sesi konseling ini. Pelaksanaan sesi keempat ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli, perkembangan kemampuan manajemen waktu konseli, dan juga mengevaluasi terhadap strategi-strategi yang telah dilakukan konseli untuk melihat kendala yang dialami oleh konseli dan

melakukan perbaikan kedepannya. Evaluasi pada tahap ini juga dilakukan untuk melihat kestabilan perubahan perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli. Pada sesi keempat ini terdapat 3 agenda yang akan dilakukan oleh konselor dan konseli, berikut adalah agendanya :

1) Evaluasi form pemantauan diri

Konselor bersama dengan konseli kembali melakukan evaluasi form pemantauan diri pada sesi keempat ini untuk melihat perkembangan konseli dalam menjalankan program atau strategi yang telah disepakati pada sesi 1 di awal tahap intervensi. Hal ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah konseli berhasil melaksanakan perilaku-perilaku baru dalam form pemantauan diri yang telah ia buat sebelumnya. Dari kegiatan ini nantinya akan terlihat progress pada diri konseli. Pada sesi keempat ini konselor bersama dengan konseli sepakat akan mengevaluasi form pemantauan diri pada hari Minggu, 20 November 2022. Berikut adalah hasil dari form pemantauan diri konseli pada hari Minggu, 20 November 2022 :

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Tabel 4. 11

Hasil Form Pemantauan Diri (Minggu, 20 November 2022)

No	Nama Perilaku	Waktu	Status	Keterangan
1.	Berangkat sekolah tepat waktu	06.50	Terealisasi	-
2.	Membuat target dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas /PR	Setelah diberi tugas oleh guru	Terealisasi	-
3.	Belajar materi untuk hari esok	21.00 – 21.30	Terealisasi	-
4.	Mengerjakan PR	21.30 – 22.00	Terealisasi	-
5.	Tidur cepat	22.30	Tidak terealisasi	Konseli terlalu asyik mengobrol dengan teman

Dilihat dari tabel hasil form pemantauan diri konseli di atas yang dilakukan pada hari Minggu, 20 November 2022 dapat dilihat bahwa konseli sudah berhasil merealisasikan hampir semua perilaku baru yang ditargetkannya dalam form pemantauan diri yang telah ia buat sebelumnya di sesi pertama. Semakin kesini semakin terlihat perkembangan perilaku konseli yang semakin membaik. Namun masih ada satu perilaku yang masih belum berhasil direalisasikan oleh konseli yakni tidur lebih awal. Sejak awal pelaksanaan strategi ini, konseli selalu belum berhasil merealisasikan perilaku tidur cepat atau tidur lebih awal yang telah ditargetkannya. Saat diwawancarai, mengapa konseli sampai saat ini ia masih belum bisa merealisasikan perilaku targetnya

yakni tidur lebih cepat atau lebih awal, konseli menjawab bahwa ia merasa sudah terbiasa tidur larut malam sehingga sulit untuk tidur lebih awal sesuai dengan target yang diinginkannya. Selain itu, konseli juga mengalami kendala dari luar. Saat ditanya mengapa semalam konseli tidak berhasil tidur lebih awal, konseli menjawab bahwa sebenarnya setelah menuntaskan semua kegiatan, ia sudah bersiap-siap untuk tidur namun konseli diajak temannya bercerita, Karena konseli keasyikan bercerita dengan teman tidur yang berada disampingnya, konseli akhirnya terlambat tidur hingga pukul 23.00 WIB.

Setelah melakukan evaluasi form pemantauan diri, konselor kembali menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan konseli setelah kurang lebih sembilan hari melaksanakan strategi form pemantauan diri ini, kemudian konseli mengatakan bahwa setelah beberapa hari melaksanakan program form pemantauan diri ini, konseli merasa bahwa semakin kesini hidupnya semakin baik, dimana yang sebelumnya konseli sering terlambat masuk sekolah, jarang membuat target untuk mengerjakan PR dan mengerjakan PR sebelum berangkat sekolah, sekarang konseli sudah berhasil merubah kebiasaan buruk tersebut meskipun secara perlahan. Saat pagi hari konseli merasa tenang karena PR yang harus ia kumpulkan sudah dikerjakan pada malam hari. Jadi pada saat pagi hari, konseli bisa mengerjakan pekerjaan yang lain dan juga bisa masuk berangkat sekolah sebelum bel berbunyi. Jadi konseli tidak terlambat lagi masuk ke dalam kelas. Konseli merasa sangat terbantu dengan adanya program form pemantauan diri ini karena hal ini membuat

kehidupan konseli menjadi lebih baik lagi daripada sebelumnya.

Sesuai dengan kesepakatan di awal pada sesi 1 kemarin, jika konseli melanggar perjanjian yang telah dibuat yang mana konseli tidak bisa merealisasikan target yang telah ditetapkan, maka konseli harus menerima konsekuensi yang telah ditetapkan yakni membantu temannya piket membersihkan kamar di pondok pesantren selama 1 hari di waktu pagi dan sore hari.

2) Evaluasi *to do list*

Seperti yang telah dilakukan pada sesi-sesi yang sebelumnya, pada tahap ini konselor bersama dengan konseli juga kembali mengevaluasi *to do list* yang telah dibuat oleh konseli selama 3 hari. Berikut adalah *to do list* yang dibuat oleh konseli selama 3 terakhir :

Tabel 4. 12

To Do List Konseli Selama 3 hari (19-21 November 2022)

Waktu	Kegiatan	Ket
Sabtu, 19 November 2022		
06.00	Piket membuang sampah pondok	V
06.20	Menyetrika seragam sekolah	V
17.20	Mencuci baju	V
21.00 – 22.00	Belajar, mengerjakan PR dari guru, dan menyiapkan buku mata pelajaran untuk besok	V
22.15	Mengaji Al-Qur'an	V
22.30	Tidur	X
Minggu, 20 November 2022		
06.00	Piket pondok	V
06.15	Lalaran hafalan nahwu shorof	V
17.20	Membantu menyiapkan makan santri	V

	putri	
21.00 –	Belajar, mengerjakan PR, menyiapkan buku mata pelajaran untuk besok	V
22.00	Takror kitab	V
22.15	Mengaji Al-Qur'an	V
22.30	Tidur	X
Senin, 21 November 2022		
06.00	Mencuci baju	V
06.15	Menyetrika seragam sekolah	V
17.15	Melipat dan menata baju di almari	V
21.00 –	Belajar, mengerjakan PR, menyiapkan buku mata pelajaran untuk besok	V
22.00 –	Mengaji Al-Qur'an	X
22.15		
22.30	Tidur	V

Dari dari tabel *to do list* di atas, dapat dilihat bahwa perkembangan *management* waktu konseli semakin baik. Hal ini dapat dilihat dari beberapa kegiatan yang konseli rencanakan untuk mengisi waktu luangnya merupakan kegiatan yang bermanfaat dan bersifat penting untuk dikerjakan. Meskipun dalam masih ada beberapa kegiatan yang belum berhasil terealisasikan, namun konseli sudah menunjukkan perkembangan yang lebih baik daripada sebelumnya.

Dikarenakan pada evaluasi form pemantauan diri yang dibahas adalah form pemantauan diri pada hari Minggu, 20 November 2022 maka evaluasi *to do list* yang akan dibahas juga *to do list* pada hari Minggu, 20 November 2022 yang akan diambil datanya oleh konselor untuk dijadikan bahan evaluasi pada sesi keempat ini.

Pada sesi ini konselor kembali bertanya kepada konseli bagaimana perasaan konseli setelah

membuat *to do list* selama 9 terakhir ini. Kemudian konseli mengatakan bahwa setelah melaksanakan strategi pembuatan *to do list* selama 9 hari ini, konseli merasa hari-hari yang ia jalani semakin produktif. Kegiatan harian konseli saat ini sangat jauh berbeda dengan yang sebelumnya saat belum membuat *to do list*. Jika sebelumnya konseli selalu menghabiskan waktu senggang untuk berleha-leha, bermain dan bercanda bersama teman, menonton drama Korea, maupun rebahan, maka sekarang konseli menghabiskan waktu luang dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Konseli juga merasa semakin santai dalam menjalani kegiatan sehari-hari karena sudah melakukan kegiatan atau menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan waktunya. Meskipun masih ada list yang belum berhasil ia centang, tapi pembuatan *to do list* ini sangat memberikan dampak yang besar bagi kehidupan konseli.

Setelah melalui tahap intervensi sesi keempat ini, konselor kembali memberikan penguatan terhadap konseli untuk istiqomah dalam melakukan perilaku-perilaku baru yang sudah berhasil ia lakukan konselor juga memberikan semangat kepada konseli agar konseli selalu semangat dalam mengerjakan tugas-tugasnya dan menjalani hari-harinya di sekolah maupun pondok pesantren agar bisa membuat orang tua di rumah bangga dengannya. Selain dengan kegiatan evaluasi dan pemberian penjelasan diatas, untuk mengetahui perkembangan perubahan perilaku prokrastinasi akademik dan tugas yang dijakankan oleh konseli, konselor juga bertanya kepada *significant other* seperti teman sekamar atau teman sekelas konseli untuk

memastikan kebenaran dari pernyataan yang telah konseli ucapkan pada saat proses konseling.

Di akhir sesi keempat ini konselor juga kembali mengukur perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh santri melalui form deteksi. Hasil skor yang didapatkan adalah 57 dari 88 total nilai indikator dengan kategori sedang. Jika dibandingkan dengan hasil skor di pertemuan yang sebelumnya, hasil skor form deteksi prokrastinasi mengalami penurunan sebanyak 8 skor.

e. Sesi 5

Sesi kelima ini merupakan sesi terakhir dari tahapan intervensi. Tahap intervensi sesi kelima ini dilakukan pada hari Kamis, 24 November 2022 pada pukul 16.00 – 18.00 WIB. Sebelum melaksanakan sesi keempat ini, konselor kembali meminta izin secara lisan kepada pengurus pondok pesantren agar mengizinkan konseli untuk tidak mengikuti kegiatan kajian nahwu shorof untuk mengikuti sesi konseling ini. Pelaksanaan sesi kelima ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli, perkembangan manajemen waktu konseli, dan juga melakukan evaluasi terhadap strategi-strategi yang telah dilakukan konseli untuk melihat kendala yang dialami oleh konseli dan melakukan perbaikan kedepannya. Evaluasi pada tahap ini juga dilakukan untuk melihat kestabilan perubahan perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli. Pada akhir sesi kelima ini, konselor juga memberikan *self reward* kepada konseli atas keberhasilan konseli dalam merealisasikan strategi-strategi yang telah dibuat bersama dengan konselor pada sesi pertama kemarin. Pada sesi kelima ini terdapat 3 agenda yang akan

dilakukan oleh konselor dan konseli, berikut adalah agendanya :

1) Evaluasi form pemantauan diri

Konselor bersama dengan konseli kembali melakukan evaluasi form pemantauan diri pada sesi keempat ini untuk melihat perkembangan konseli dalam menjalankan program atau strategi yang telah disepakati pada sesi 1 di awal tahap intervensi. Hal ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah konseli berhasil melaksanakan perilaku-perilaku baru dalam form pemantauan diri yang telah ia buat sebelumnya. Dari kegiatan ini nantinya akan terlihat perubahan pada diri konseli terkait perilaku prokrastinasi akademiknya. Pada sesi kelima ini konselor bersama dengan konseli sepakat akan mengevaluasi form pemantauan diri pada hari Rabu, 23 November 2022. Berikut adalah hasil dari form pemantauan diri konseli pada hari Rabu, 23 November 2022 :

Tabel 4. 13

Hasil Form Pemantauan Diri (Rabu, 23 November 2022)

No	Nama Perilaku	Waktu	Status	Ket
1.	Berangkat sekolah tepat waktu	06.50	Terealisasi	-
2.	Membuat target dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas /PR	Setelah diberi tugas oleh guru	Terealisasi	-
3.	Belajar materi untuk esok hari	21.00 – 21.30	Terealisasi	-
4.	Mengerjakan PR	21.30 – 22.00	Terealisasi	-
5.	Tidur cepat	22.30	Terealisasi	-

Dilihat dari tabel hasil form pemantauan diri konseli di atas yang dilakukan pada hari Rabu, 23 November 2022 dapat dilihat bahwa konseli sudah berhasil merealisasikan semua perilaku baru yang ditargetkannya dalam form pemantauan diri yang telah ia buat pada sesi pertama. Jika sebelumnya konseli masih belum berhasil merealisasikan untuk tidur cepat atau tidur tepat waktu, selama 3 hari terakhir konseli berhasil untuk tidur cepat. Saat diwawancarai bagaimana usaha konseli dalam merealisasikan untuk tidur cepat, mengingat bahwa pada sesi-sesi yang sebelumnya konseli belum berhasil juga untuk tidur cepat. Konseli mengatakan bahwa pada saat malam hari setelah konseli menyelesaikan semua kegiatan, tugas, dan pekerjaannya, konseli langsung bersiap-siap untuk tidur agar bisa tidur lebih awal dari biasanya. Ketika konseli diajak temannya untuk menonton drama, konseli menolaknya karena dia sudah bertekad untuk bisa tidur lebih awal. Setelah bersiap-siap untuk tidur, konseli memutuskan untuk membaca buku terlebih dahulu selama 5-8 menit karena menurut konseli dengan membaca buku dapat membuat matanya menjadi cepat lelah sehingga konseli merasa lebih cepat mengantuk dan dapat tidur lebih cepat.

Setelah melakukan evaluasi form pemantauan diri, konselor kembali menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan konseli setelah kurang lebih dua belas hari melaksanakan strategi form pemantauan diri, kemudian konseli mengatakan bahwa setelah 12 hari melaksanakan strategi form pemantauan diri konseli merasakan banyak perubahan dalam kehidupannya. Konseli mendapatkan banyak

manfaat dari pembuatan form pemantauan diri ini. Sebelumnya konseli sering menunda-nunda mengerjakan PR dan juga belajar. Namun setelah membuat form pemantauan diri, konseli bisa mengatur dirinya untuk mengerjakan tugas yang menjadi kewajibannya dengan segera. Jika biasanya konseli belajar ataupun mengerjakan PR di pagi hari sebelum berangkat ke sekolah, namun setelah beberapa hari menggunakan form pemantauan ini, konseli bisa belajar dan mengerjakan di malam hari sesuai dengan waktu yang ditargetkan yakni setelah kegiatan pondok selesai dan bisa lebih mengutamakan belajar dan mengerjakan PR daripada kegiatan yang lain. Selain itu, konseli menjadi tidak terlambat berangkat ke sekolah lagi. Sekarang ia berangkat sekolah sebelum bel masuk berbunyi dan juga rutin membuat rencana atau target untuk menyelesaikan PR yang diberi oleh guru. Konseli mencatat target dan rencana-rencana tersebut di buku harian,terkadang juga mencatatnya di sticky note kemudian ia tempel di lemari agar tidak terlupakan.

2) Evaluasi *to do list*

Seperti yang telah dilakukan pada sesi-sesi yang sebelumnya, pada tahap kelima ini konselor bersama dengan konseli juga kembali mengevaluasi *to do list* yang telah dibuat oleh konseli selama 3 hari. Berikut adalah *to do list* yang dibuat oleh konseli selama 3 terakhir :

Tabel 4. 14*To do list* konseli selama 3 hari (22-24 November 2022)

Waktu	Kegiatan	Ket
Selasa, 22 November 2022		
06.00	Piket ndalem	V
06.15	Olahraga pagi	V
17.20	Menyetrika seragam sekolah	V
21.00 – 22.00	Belajar, mengerjakan PR dari guru, dan menyiapkan buku mata pelajaran untuk besok	V
22.15	Mengaji Al-Qur'an	V
22.30	Tidur	V
Rabu, 23 November 2022		
06.00	Piket kamar	V
06.15	Olahraga pagi	V
17.15	Mencuci baju	V
21.00 – 22.00	Belajar nahwu shorof, mengerjakan PR, dan menyiapkan buku mata pelajaran untuk besok	V
22.00	Takror kitab tafsir jalalain	V
22.15	Mengaji Al-Qur'an	V
22.30	Tidur	V
Kamis, 24 November 2022		
06.00	Lalaran hafalan nahwu	V
06.15	Olahraga pagi	V
17.15	Melipat dan menata baju di almari	V
17.25	Mengerjakan tugas madrasah diniyah	V
21.00 – 22.00	Belajar dan mengerjakan PR	V
22.00	Membuat jadwal pembagian pembacaan dziba'	V
22.15	Mengaji Al-Qur'an	V
22.30	Tidur	V

Dilihat dari tabel *to do list* di atas, dapat dilihat bahwa konseli berhasil melaksanakan semua pekerjaan yang direncanakannya dalam *to do list*. Konseli mengisi waktu luangnya dengan kegiatan yang bermanfaat. Tidak seperti di sesi-sesi yang sebelumnya, di sesi ini konseli berhasil mencentang semua list pekerjaan yang telah ia buat. Hal ini membuktikan bahwa kemampuan manajemen waktu yang dimiliki konseli semakin membaik dibandingkan dengan sebelum-sebelumnya.

Dikarenakan pada evaluasi form pemantauan diri yang dibahas adalah form pemantauan diri pada hari Rabu, 23 November 2022 maka evaluasi *to do list* yang akan dibahas juga *to do list* pada hari Kamis, 23 November 2022 yang akan diambil datanya oleh konselor untuk dijadikan bahan evaluasi pada sesi kelima ini. Pada sesi kelima ini konselor kembali bertanya kepada konseli bagaimana perasaan konseli setelah membuat *to do list* kurang lebih selama 12 hari. Kemudian konseli mengatakan bahwa ia merasa kegiatan pada saat waktu luang menjadi tertata. Konseli menjadi tahu apa yang akan dia lakukan pada waktu tersebut dan pekerjaan atau kegiatan apa yang harus diprioritaskan. Dengan membuat *to do list*, konseli juga dapat memanfaatkan waktu luangnya dengan sebaik mungkin sehingga tidak ada waktu luang yang terbuang sia-sia. Dibandingkan dengan sebelum konseli melakukan strategi pembuatan *to do list*, saat ini konseli merasa lebih mudah dalam mengatur waktu. Jika sebelumnya konseli tidak tahu apa yang

harus ia lakukan pada hari tersebut untuk mengisi waktu luangnya, setelah membuat *to do list* ini konseli menjadi tahu apa yang akan ia lakukan untuk mengisi waktu luangnya karena konseli telah merancang kegiatan apa yang akan ia lakukan pada hari tersebut di dalam *to do list*. Pembuatan *to do list* ini benar-benar merubah kegiatan harian sebelumnya yang cukup berantakan, sekarang sudah tertata begitu rapi sehingga konseli merasa *enjoy* dalam menjalani kegiatan sehari-harinya dan menikmati setiap waktu yang dimilikinya.

3) *Reinforcement* Positif (*Self Reward*)

Pada sesi terakhir dalam tahap intervensi ini, konselor akan memberikan apresiasi kepada konseli atau biasa juga disebut dengan *reinforcement* positif (penguatan positif). Mengingat konseli dari hari ke hari mampu memenuhi targetnya dalam melakukan perubahan ke arah lebih baik lagi, maka konselor memberikan apresiasi kepada konseli sesuai dengan kesepakatan di awal tahap intervensi.

Sesuai dengan kesepakatan di awal pada tahap intervensi sesi ke 1, konselor akan memberikan jilbab kepada konseli. Namun karena konseli berhasil melakukan semua perilaku yang ditargetkannya dan juga mampu merealisasikan list-list pekerjaan yang telah dia buat dalam *to do list*, akhirnya konselor memutuskan untuk menambah reward yang akan diberikan kepada konseli. Konselor akan memberikan jilbab dan notebook kepada konseli. Kedua hadiah tersebut diberikan kepada konseli dengan berbagai pertimbangan dan alasan.

a) Jilbab

Konselor memberikan jilbab kepada konseli karena konseli suka mengoleksi jilbab mengingat konseli adalah seorang muslimah dan juga santriwati di pondok pesantren yang diwajibkan untuk mengenakan jilbab. Di sesi pertama konselor bertanya kepada konseli tentang apa yang dia sukai, konseli mengatakan bahwa ia suka mengoleksi jilbab terutama yang berwarna netral, kalem, dan natural. Kebetulan saat itu konseli sedang ingin membeli jilbab berwarna mauve. Akhirnya konselor memberikan jilbab berwarna mauve kepada konseli karena konseli berhasil melaksanakan strategi-strategi dengan baik dan juga mampu merubah dirinya menjadi lebih baik lagi daripada sebelumnya. Konselor memberikan jilbab kepada konseli juga dengan tujuan agar konseli selalu mengingat konselor, semakin semangat dalam menjalani hari-harinya dan juga semakin semangat menimba ilmu di sekolah maupun pondok pesantren.

b) Buku *Notebook*

Konselor memberikan *notebook* kepada konseli bukan tanpa alasan. Konselor memberikan *notebook* kepada konseli agar konseli dapat mencatat hal-hal yang penting disini agar konseli tidak melupakannya. Selain itu, konseli juga dapat menuliskan jadwal kegiatannya disini dan apa yang akan dilakukannya dalam waktu-waktu tertentu. Dengan menulis di *notebook*, konseli bisa menulis catatan maupun jadwal kegiatannya dengan rapi sehingga tidak berserakan di buku-buku lain dan juga semua hal yang dicatat akan

terdokumentasikan dengan baik. Menulis di *notebook* juga dapat meningkatkan kemampuan konseli dalam mengingat. Dengan menulis, bisa membuat otak konseli lebih mudah mengingat informasi yang dicatat dengan detail.

Pada akhir sesi terakhir di tahap intervensi ini, konselor kembali memastikan apakah benar perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli sudah menurun atau belum. Dalam memastikannya, konselor kembali bertanya kepada *significant other* yang sebelumnya telah ditetapkan oleh konselor. Hal ini bertujuan untuk membantu konselor dalam mendapatkan informasi terkait perkembangan perilaku yang dimiliki oleh konseli apakah semakin membaik atau semakin memburuk.

Pada tahap ini konselor juga kembali memberikan afirmasi positif kepada konseli agar konseli istiqomah dalam melakukan perilaku baru yang telah dicapainya dan tetap membuat *to do list* meskipun sesi konseling ini telah berakhir agar hidup konseli senantiasa terarah. Ketika nanti konseli mulai goyah dan akan melakukan prokrastinasi akademik kembali, konseli harus ingat bahwa ada orang tua yang sudah bersusah payah mencari uang demi bisa memberikan pendidikan terbaik untuk konseli, maka tidak sepatutnya konseli bermalas-malasan dalam belajar dan menunda-nunda dalam mengerjakan PR. Konseli harus bersemangat dalam menuntut ilmu di sekolah maupun pesantren agar dapat membanggakan kedua orang tuanya.

Di akhir sesi kelima ini konselor juga tidak lupa untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh santri melalui form deteksi. Hasil skor yang didapatkan adalah 51 dari 88 total

indikator dengan kategori sedang jika dibandingkan dengan hasil skor di pertemuan yang sebelumnya, hasil skor form deteksi prokrastinasi semakin menurun. Berdasarkan semua sesi dalam tahap intervensi yang telah dilaksanakan, berikut adalah data yang dihasilkan untuk memperjelas hasil pemaparan dari intervensi yang diberikan :

Tabel 4. 15

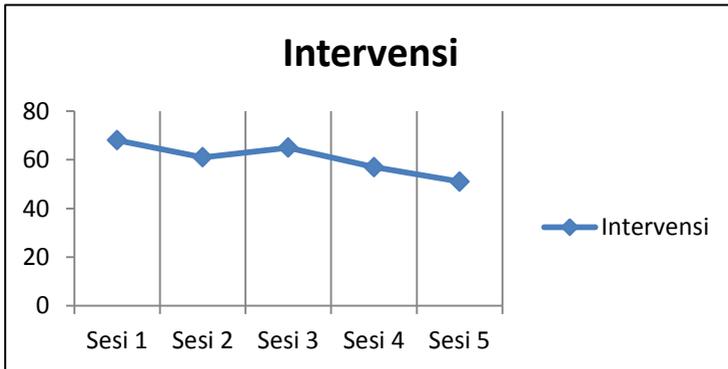
Data hasil form deteksi perilaku prokrastinasi akademik pada tahap intervensi

Hari/Tanggal	Sesi	Waktu	Skor
Sabtu, 12 November 2022	1	16.00 – 18.00 WIB.	68
Selasa, 15 November 2022	2	16.00 – 18.00 WIB.	61
Jum'at, 18 November 2022	3	16.00 – 18.00 WIB.	65
Senin, 21 November 2022	4	16.00 – 18.00 WIB.	57
Kamis, 24 November 2022	5	16.00 – 18.00 WIB	51

Hasil skor pada setiap sesi pada tahap intervensi adalah skor 68 dari sesi 1, skor 6 dari sesi 2, skor 65 dari sesi 3, skor 57 dari sesi 4, dan skor 51 dari sesi 5. Selain menjelaskan melalui tabel di atas, konselor (peneliti) juga akan memaparkannya dalam bentuk grafik visual untuk memperjelas perkembangan perilaku prokrastinasi akademik konseli. Berikut adalah data perkembangan perilaku prokrastinasi akademik konseli berupa grafik :

Grafik 4. 2

Data Hasil Perilaku Prokrastinasi Akademik Tahap Intervensi
(Pengambilan Data Awal Pada Saat Intervensi)



Grafik di atas menunjukkan data bahwa pada tahapan intervensi selama 5 kali sesi menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli melalui teknik *self management*. Hal ini dapat dibuktikan dengan skor perilaku prokrastinasi akademik yang tampak menurun dari satu sesi 1 ke sesi yang berikutnya dan juga ditandai dengan pola grafik yang cenderung menurun yang berarti bahwasanya perilaku prokrastinasi akademik konseli mulai menurun.

Berikut adalah rekapan hasil data perubahan perilaku prokrastinasi akademik selama baseline 1 (A1) dan intervensi (B) :

Tabel 4. 16

Rekapan Data Skor Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Saat Baseline 1 dan Intervensi

Skor Perilaku Prokrastinasi Akademik	
Baseline 1 (A1)	Intervensi (B)
70	68
74	61
74	65
	57
	51

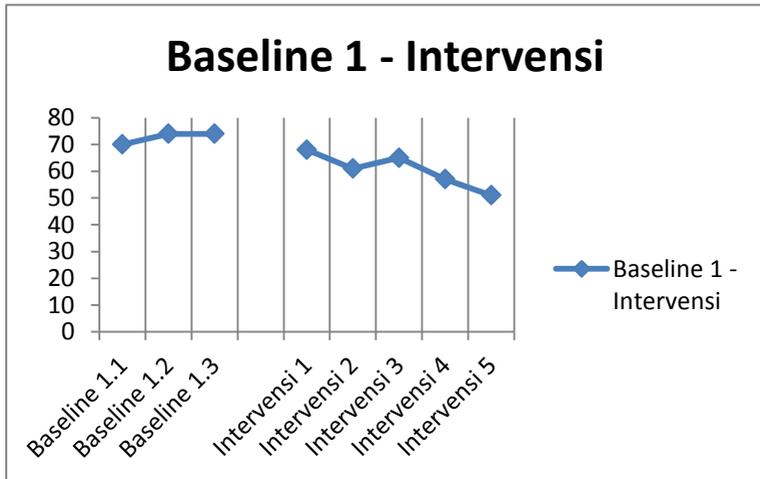
Tabel rekapan data perilaku prokrastinasi akademik pada baseline 1 hingga tahap intervensi menunjukkan adanya penurunan skor perilaku prokrastinasi akademik pada konseli. Hal ini dapat dilihat dari skor pada baseline 1 sesi pertama yakni 70 dengan skor pada intervensi sesi kelima yakni 42 yang menunjukkan adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli.

Berdasarkan hasil data tabel diatas, berikut adalah visualisasi grafik untuk memaparkan bagaimana perkembangan perubahan perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli melalui teknik *self management*

:

Grafik 4.3

Data Hasil Perilaku Prokrastinasi Akademik Tahap Baseline 1-
Tahap Intervensi



Berdasarkan grafik data hasil perilaku prokrastinasi akademik dari tahap baseline 1 sesi 1 hingga tahap intervensi sesi 5 menunjukkan data skor yang menurun. Dari grafik ini dapat disimpulkan bahwa perkembangan perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli dari tahap baseline 1 hingga tahapan intervensi ini mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan pola grafik pada grafik yang telah dipaparkan dan juga adanya penurunan skor dari hasil form deteksi yang dilakukan terhadap konseli.

3. Tahap Baseline 2

Baseline kedua merupakan tahap pengambilan data akhir yang dilakukan setelah pemberian intervensi. Tahap ini dilakukan sebanyak 3 kali sesi atau pertemuan yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana perkembangan

perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli setelah diberikan intervensi atau perlakuan. Berikut adalah penjabaran kegiatan di tahap baseline 2 :

a. Sesi Ke 1

Sesi ke satu ini dilakukan pada hari Minggu, 27 November 2022 pada pukul 17.00 – 18.00 dengan tujuan untuk menggali data setelah pemberian intervensi dan juga perkembangan perilaku konseli. Sesi 1 ini dilakukan pada jam 17.00 – 18.00 WI agar tidak mengganggu konseli dalam mengikuti kegiatan pesantren mengingat sesi ke satu ini hanya membutuhkan waktu sekitar 1 jam saja tidak seperti saat tahap intervensi kemarin. Sebelum melakukan wawancara teradap konseli, konselor menyapa dan menanyakan bagaimana kabar konseli terlebih dahulu. Konselor juga menanyakan bagaimana keseharian konseli setelah adanya intervensi. Kemudian konseli menjawab bahwa keadaan konseli baik dan sehat. Setelah itu konselor bertanya kepada konseli bagaimana perkembangan perubahan perilaku baru yang telah konseli jalani setelah diberikan intervensi berupa teknik *self management*. Kemudian konseli mengungkapkan bahwa setelah diberikan intervensi, konseli tetap melakukan strategi yang biasa konseli lakukan saat tahap intervensi yaitu mengingat target perilaku yang ingin konseli hilangkan yakni untuk menurunkan atau bahkan menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik dan juga membuat *to do list* untuk memperbaiki manajemen waktu konseli yang awalnya buruk menjadi lebih baik.

Sesuai dengan target perilaku yang ingin diubah oleh konseli pada tahap intervensi tepatnya saat sesi pertama, maka konselor akan menelaahnya satu per satu. Pada sesi pertama ini konseli bersama dengan

konselor akan membahas perihal perkembangan perilaku prokrastinasi akademik konseli terlebih dahulu. Setelah konseli mencoba menurunkan perilaku prokrastinasi akademik melalui form pemantauan diri pada tahap intervensi, konseli merasa kehidupan yang ia jalani sekarang terasa lebih baik dari yang sebelumnya. Saat ini konseli sudah berusaha mempertahankan perilaku baru yang telah dicapainya di tahap intervensi. Setelah melalui tahap intervensi, konseli juga semakin semangat untuk berusaha menjadi orang yang sukses salah satunya dengan cara mengerjakan tugas atau pekerjaan dengan tidak menunda-nundanya atau dengan sesegera mungkin. Saat ini konseli berusaha sebisa mungkin untuk mengerjakan PR dengan segera, tidak menunda-nundanya seperti dahulu agar tidak terlambat masuk sekolah lagi seperti sebelum melaksanakan strategi *self management* dan konseli juga masih membuat rencana - rencana atau target dalam mengerjakan tugas.

Konseli juga mengatakan dari strategi yang ia laksanakan pada tahap intervensi yakni membuat *to do list*, konseli menjadi suka membuat *to do list* karena pembuatan *to do list* ini dapat membuat jadwal keseharian konseli menjadi teratur. Hingga saat ini, konseli masih tetap memuat *to do list* karena dengan membuat *to do list* konseli merasa lebih mudah dalam mengelola waktu luang yang dimilikinya. Dengan membuat *to do list*, konseli mampu mengerjakan PR maupun pekerjaan sesuai dengan waktu yang telah ia targetkan sehingga tidak mengganggu kegiatannya yang lain. Waktu yang dimiliki oleh konseli juga termanfaatkan dengan baik sehingga konseli semakin merasa kehidupan yang ia jalani semakin positif dan tentunya juga produktif.

Konseli juga mengungkapkan selama kurun waktu dari tahap intervensi sesi kelima hingga tahap baseline 2 sesi kesatu ini konseli masih berusaha mempertahankan dan tetap melakukan perilaku yang telah dicapainya pada tahap intervensi. Konseli tidak ingin apa yang telah ia perjuangkan sejak tahap intervensi, menghilang terlupakan dan sia-sia begitu saja. Dari pernyataan yang konseli ungkapkan dapat konselor simpulkan bahwa konseli sudah berusaha mempertahankan perilaku-perilaku baru yang telah dicapainya pada tahap intervensi meskipun konseli sempat kembali melakukan perilaku yang lama. Pada akhir kegiatan baseline 2 sesi pertama ini konselor mengucapkan terima kasih kepada klien karena sudah meluangkan waktunya hari ini dan juga tetap mau berusaha menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Konselor juga tidak lupa untuk memberikan afirmasi positif kepada konseli. Konselor memberikan semangat kepada konseli agar tidak kendor dalam mempertahankan perilaku-perilaku baru yang telah dicapainya pada tahap intervensi.

Selain melakukan wawancara terhadap konseli, konselor juga bertanya kepada *signifikan other* untuk memastikan apakah informasi yang disampaikan konseli ini benar atau tidak. Pada sesi kali ini konselor bertanya kepada *significant other* berinisial NAZ. NAZ mengatakan bahwa konseli akhir-akhir ini rutin belajar pada malam hari. Meskipun konseli mengatakan bahwa ia merasa lelah, namun konseli masih menyempatkan diri untuk belajar dan mengerjakan PR jika ada. Ketika diajak belajar bersama pun konseli tidak menolak seperti dahulu saat sebelum diberikan intervensi. Konseli sudah tahu kegiatan apa yang harus ia prioritaskan. Konseli juga sudah bisa membagi waktu

antara belajar bersenang-senang untuk menghibur diri, konseli tidak seperti dahulu yang suka mengabdikan waktu luangnya untuk bersenang-senang.

Jadi konselor dapat menyimpulkan bahwasanya konseli benar-benar sudah berusaha untuk menjadi lebih baik lagi dan juga menghargai pilihan, niat, dan juga proses yang telah ia lakukan selama ini. Berdasarkan pengambilan data pada tahap baseline 2 sesi pertama ini skor yang didapatkan adalah 46 dari 88 total skor indikator. Dalam hal ini perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli masih termasuk dalam kategori sedang.

b. Sesi Ke 2

Sesi ke satu ini dilakukan pada hari Rabu, 30 November 2022 pada pukul 17.00 – 18.00 WIB. dengan tujuan untuk menggali data setelah pemberian intervensi dan juga melihat perkembangan perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli.

Seperti sesi yang sebelumnya, tahapan awal yang dilakukan oleh konselor pada sesi kedua ini adalah menyapa dan juga menanyakan bagaimana kabar dan kondisi konseli dan juga menanyakan bagaimana kegiatan sehari-hari konseli. Kemudian konseli mengatakan bahwa kabarnya baik dan juga sehat tentunya sehingga dia bisa melaksanakan tahap baseline 2 sesi kedua ini. Sampai saat ini konselor masih menjalankan strategi yang ia jalani saat tahap intervensi sesi kedua sampai dengan sesi kelima. Konseli melakukannya murni karena keinginannya sendiri tanpa paksaan dari konselor. Konseli dengan senang hati menjalankannya karena konseli juga merasa strategi tersebut banyak mendatangkan kebaikan pada dirinya. Konseli mengatakan bahwa ia masih menerapkan form pemantauan diri agar konseli semakin terbiasa

menerapkan perilaku-perilaku barunya. Konseli tetap menerapkan form pemantauan diri juga agar konseli tidak sering melakukan prokrastinasi akademik lagi seperti dahulu karena konseli benar-benar ingin menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Konseli juga menuliskan form pemantauan diri di suatu kertas kemudian ia menempelkannya di pintu almari agar dia tidak lupa dengan apa yang telah ia targetkan. Dengan adanya form pemantauan diri ini konseli juga menjadi berpikir ulang ketika akan melakukan prokrastinasi akademik mengingat ketika dia tidak berhasil merealisasikan perilaku barunya, konseli akan mendapatkan konsekuensi yakni berupa membantu membersihkan kamar selama 1 hari.

Selain itu, konseli juga tetap menjalankan strategi pembuatan *to do list* karena dengan membuat *to do list* konseli merasa kegiatan sehari-harinya menjadi lebih tertata dengan rapi. Konseli merasa terbantu dengan pembuatan *to do list* ini karena ia menjadi tahu pekerjaan apa saja yang harus ia lakukan pada hari tersebut sehingga konseli tidak kebingungan harus melakukan apa di setiap harinya. Dengan adanya *to do list* ini konseli menjadi lebih bisa menghargai waktu yang ia miliki dan juga sadar akan berharganya waktu yang ia miliki sehingga konseli akan berpikir ulang jika akan melakukan prokrastinasi akademik. Pembuatan *to do list* ini memberikan banyak manfaat bagi konseli. Konseli merasa bahwa pembuatan *to do list* ini merupakan strategi yang tepat untuk memperbaiki manajemen waktu dan hasil yang didapatkan adalah konseli dapat memperbaiki manajemen waktunya dan juga menurunkan perilaku prokrastinasi akademiknya.

Dari pernyataan-pernyataan yang diungkapkan oleh konseli dapat disimpulkan bahwasanya sampai pada

sesi kedua tahap baseline 2 (A2) ini konseli masih tetap konsisten melakukan strategi-strategi yang telah ia laksanakan dan juga mengingat tujuannya yakni menurunkan perilaku prokrastinasi akademik lagi. Pada akhir kegiatan baseline 2 sesi kedua ini, konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli karena sudah meluangkan waktunya untuk proses pengambilan data pasca tahap intervensi ini. Konselor juga tidak lupa memberikan afirmasi positif kepada konseli karena sudah mau meluangkan waktunya dan sudah berusaha menjadi pribadi yang lebih baik lagi dengan konsisten melakukan perubahan yang lebih baik lagi kedepannya.

Selain melakukan wawancara terhadap konseli, konselor juga menggali informasi dengan melakukan wawancara terhadap *significant other* kedua yakni IMH. Menurut IMH selaku pengurus pondok sekaligus teman sekamar konseli mengatakan bahwa akhir-akhir ini konseli menjadi rajin melakukan berbagai kegiatan di sela-sela kesibukannya. Jika dulu konseli menghabiskan waktu luangnya dengan merebahkan diri, saat ini konseli menggunakan waktunya untuk melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat seperti olahraga, takror kitab, membantu teman membersihkan kamar, mengaji Al-Qur'an, dll. Selain itu, saat ini konseli juga sudah tidak pernah tidur larut malam lagi seperti dulu karena konseli juga sadar bahwa kebiasaan tidur larut malam yang dulu ia jalani, tidak baik untuk kesehatannya dan juga dapat berdampak buruk bagi masa depannya. Saat ini konseli sudah bisa mengelola waktunya dengan baik dan intensitas melakukan prokrastinasi akademik sudah menurun tidak seperti dulu.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap konseli pada tahap baseline 2 sesi kedua (A2) ini, konselor (peneliti)

mendapatkan hasil skor form deteksi prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli adalah 42 dari total skor 88 total skor yang memiliki kategori perilaku prokrastinasi akademik yang rendah.

c. Sesi Ke 3

Tahap baseline 2 sesi ketiga ini dilakukan pada hari Sabtu, 3 Desember 2022 pada pukul 17.00 – 18.00 WIB. Pelaksanaan sesi ketiga ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan dan perubahan perilaku prokrastinasi akademik setelah pemberian intervensi dan juga melihat kestabilan data yang diperoleh. Sama seperti sesi-sesi yang sebelumnya, pada sesi ketiga ini konselor mengawasi kegiatan dengan menyapa dan juga menanyakan bagaimana kabar dan keseharian konseli akhir-akhir ini. Kemudian konseli mengatakan bahwa kabarnya baik dan sehat.

Pada sesi ini konseli mengatakan bahwasanya sampai saat ini konseli masih menjalankan strategi yang telah ia lakukan pada tahap intervensi dan juga konsisten dengan target yang ingin dicapai sebelumnya yakni menurunkan perilaku prokrastinasi akademik dan juga memiliki manajemen waktu yang lebih baik daripada yang sebelumnya. Konseli mengatakan bahwa ia sudah merasa nyaman dengan strategi yang ia lakukan yakni membuat *to do list* karena dengan membuat *to do list*, kegiatan sehari – hari yang konseli jalani menjadi lebih terarah dan juga tertib. Dengan membuat *to do list* konseli dapat memanfaatkan waktu luangnya dengan semaksimal mungkin. Berdasarkan pengambilan data yang telah dilakukan oleh konselor (peneliti) melalui form deteksi perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli adalah 42 dari 88 total skor indikator. Pada sesi ketiga ini skor perilaku prokrastinasi akademik konseli tergolong rendah.

Berikut adalah data hasil perubahan perilaku prokrastinasi akademik dalam diri konseli pada tahap baseline 2 :

Tabel 4. 17

Data Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Tahap Baseline 2

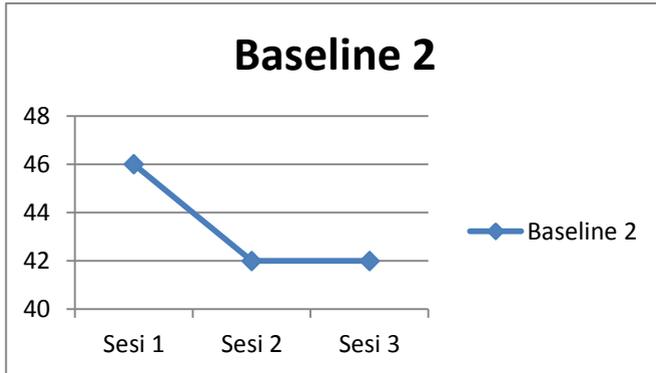
Tanggal	Sesi	Waktu	Skor
27 November 2022	1	17.00 – 18.00	46
30 November 2022	2	17.00 – 18.00	42
03 Desember 2022	3	17.00 – 18.00	42

Tabel di atas menunjukkan data baseline 2 atau pengambilan data akhir setelah pemberian intervensi berupa teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli. Skor yang tertera pada setiap sesi atau pertemuan menunjukkan penurunan perilaku yang cukup stabil di antara skor 46 – 42 dari total skor 88 indikator perilaku prokrastinasi akademik yang berkategori rendah.

Berikut adalah data berupa grafik untuk memvisualisasikan perubahan perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli selama tahap baseline 2 :

Grafik 4. 4

Data Hasil Perilaku Prokrastinasi Akademik Tahap
Baseline 2



Grafik di atas menunjukkan adanya pola garis yang menurun dari sesi 1 dengan skor 46, sesi 2 dengan skor 42, dan sesi 3 dengan skor 42. Hal ini menunjukkan adanya intensitas indikator yang menurun dengan stabil pada perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli. Berikut adalah rekap data skor perilaku prokrastinasi akademik konseli selama baseline 1 (A1), intervensi (B), dan Baseline 2 :

Tabel 4. 18

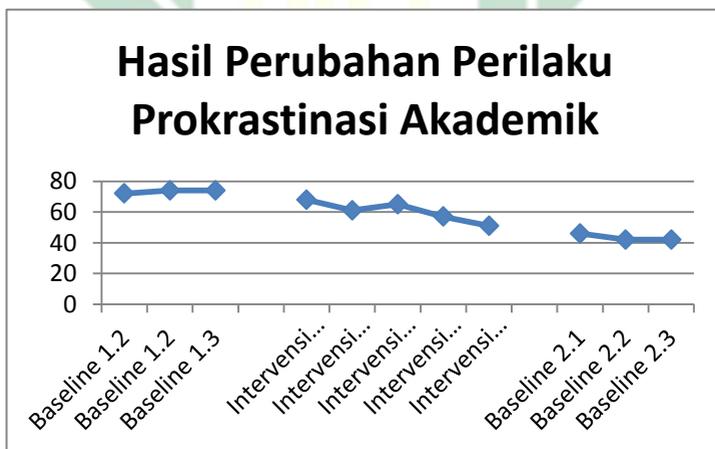
Rekap Data Skor Perilaku Prokrastinasi Akademik Tahap
Baseline 1, intervensi, dan baseline 2

Skor Perilaku Prokrastinasi Akademik		
Baseline 1 (A1)	Intervensi (B)	Baseline 2 (A2)
70	68	46
74	61	42
74	65	42
	57	
	51	

Tabel di atas menunjukkan adanya perubahan skor prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli selama pelaksanaan penelitian. Terdapat penurunan hasil data mengenai perilaku prokrastinasi akademik konseli pada tahap baseline 1 atau pengambilan data awal, pelaksanaan intervensi, dan baseline 2 atau pengambilan data akhir. Berikut adalah penjelasan visualisasi mengenai seluruh data perubahan perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli dari tahap baseline 1, intervensi, dan juga baseline 2 :

Grafik 4.5

Skor Perilaku Prokrastinasi Akademik Tahap Baseline 1, Intervensi, dan Baseline 2



Berdasarkan grafik diatas, dapat dilihat bahwa terdapat pola garis yang terus menurun sejak pengambilan data awal (baseline 1), intervensi, hingga pengambilan data setela dilakukannya perlakuan terhadap konseli (baseline 2). Data ini menunjukkan

adanya perubahan perilaku prokrastinasi akademik yang menurun dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir dengan konseli (subjek).

C. Analisis Data

Analisis data pada penelitian *Single Subject Research* ini menggunakan analisis grafik visual dengan menyajikan data berupa visual antar kondisi dan dalam kondisi. Adapun analisis visual data antar kondisi terdiri dari beberapa komponen yakni perubahan kecenderungan dan efeknya, jumlah variabel yang diubah, perubahan stabilitas, perubahan level dan data overlap yang mengandung perbedaan antara baseline dan intervensi yang diberikan oleh konselor.

1. Analisis Dalam Kondisi

Analisis dalam kondisi ini bertujuan untuk menganalisis perubahan data dalam suatu kondisi seperti baseline 1, intervensi, dan baseline 2. Berikut adalah pemaparannya :

Tabel 4. 19
Analisis Dalam Kondisi

No	Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
1	Panjang Kondisi	3	5	3
2	Estimasi Kecenderungan Arah	 (+)	 (-)	 (-)
3	Kecenderungan Stabilitas	100%	60%	100%
4	Jejak Data	 (+)	 (-)	 (-)
5	Level Stabilitas dan Rentang	Stabil 76 - 68	Tidak Stabil 65 - 55	Stabil 46 - 39
6	Perubahan Level	$74 - 70 = 4$ (+)	$68 - 51 = 17$ (-)	$46 - 42 = 4$ (-)

Berdasarkan tabel analisis data dalam kondisi di atas, menunjukkan bahwa panjang kondisi masing-masing dari proses konseling adalah 3 sesi baseline 1 (A1), 5 sesi intervensi (B), dan 3 sesi baseline 2 (A2). Dengan kecenderungan stabilitas pada baseline 1 (A1) adalah 100%, pada intervensi (B) dengan presentase 60% dan pada kondisi baseline 2 (A2) adalah 100%. Jejak data yang diperoleh pada baseline 1 meningkat hal ini menandakan adanya peningkatan perilaku prokrastinasi akademik pada konseli. Sedangkan jejak data pada tahap intervensi dan baseline 2 masing-masing menurun. Hal ini menandakan adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli. Level stabilitas dan rentang yang dihasilkan pada baseline 1 adalah stabil dengan rentang 78 – 67, pada tahap intervensi diperoleh level yang tidak stabil dengan rentang 65 – 55 dan pada baseline 2 (A2) diperoleh level yang stabil dengan rentang 46 – 39. Perubahan level yang diperoleh pada tahap baseline 1 (A1) yakni 2 poin, intervensi memiliki perubahan level yakni 17 poin dan baseline 2 menunjukkan tanda (-) yang berarti ada penurunan perilaku perilaku prokrastinasi akademik pada subjek (konseli).

a. Baseline 1

- 1) Panjang Kondisi = 3
- 2) Estimasi Kecenderungan = $\frac{70}{3} (+)$
- 3) Kecenderungan Stabilitas =
 - a) Kriteria Stabilitas = 10%
 - b) Skor kriteria tertinggi x kriteria stabilitas :
 $74 \times 10\% = 7,4$
 - c) Mean Level = $70 + 74 + 74 : 3 = 72,6$
 - d) Batas Atas = $72,6 + \frac{1}{2} (7,4) = 76,3$
 - e) Batas Bawah = $72,6 - \frac{1}{2} (7,4) = 68,9$

f) Kecenderungan Stabil, berdasarkan skor rentang dari rentang 76,3 – 68,9 adalah 3 skor yakni 70, 74,74 sehingga $3/3 \times 100\% = 100\%$

4) Jejak Data = \nearrow (+)

5) Level stabilitas dan rentang = $76,3 - 68,9 = 3$

6) Perubahan level = $74 - 70 = 4$

b. Intervensi

1) Panjang Kondisi = 5

2) Estimasi Kecenderungan = \searrow (-)

3) Kecenderungan Stabilitas =

a) Kriteria Stabilitas = 15%

b) Skor kriteria tertinggi x kriteria stabilitas = $68 \times 15\% = 10,2$

c) Mean Level = $68 + 61 + 65 + 57 + 51 : 5 = 60,4$

d) Batas Atas = $60,4 + \frac{1}{2}(10,2) = 65,5$

e) Batas Bawah = $60,4 - \frac{1}{2}(10,2) = 55,3$

f) Kecenderungan Stabil, berdasarkan skor rentang dari rentang 65,5 – 55,3 adalah 3 skor yakni 65,61,57 sehingga $3/5 \times 100\% = 60\%$

4) Jejak Data = \searrow (-)

5) Level Stabilitas dan rentang = $65,5 - 55,3 = 3$

6) Perubahan Level = $68 - 51 = 17$

c. Baseline 2

1) Panjang Kondisi = 3

2) Estimasi Kecenderungan = \searrow (-)

3) Kecenderungan Stabilitas :

a) Kriteria Stabilitas = 15%

b) Skor kriteria tertinggi kriteria stabilitas = $46 \times 15\% = 6,9$

c) Mean Level = $46 + 42 + 42 : 3 = 43,3$

d) Batas Atas = $43,3 + \frac{1}{2}(6,9) = 46,75$

e) Batas Bawah = $43,3 - \frac{1}{2}(6,9) = 39,85$

f) Kecenderungan Stabil, berdasarkan skor rentang dari rentang 46,75 – 39,85 adalah 3 skor yakni 46, 42, 42 sehingga $\frac{3}{3} \times 100\% = 100\%$

4) Jejak data = \searrow (-)

5) Level stabilitas dan rentang = 46, 75 – 39,85 = 3

6) Perubahan level = 46 – 42 = 4

2. Analisis Antar Kondisi

Analisis antar kondisi ini bertujuan untuk mengetahui perubahan data melalui analisis dari sebuah kondisi seperti baseline 1 dengan kondisi intervensi dari perilaku prokrastinasi akademik melalui teknik *self management* yang telah dilakukannya proses konseling dengan menghitung jumlah variabel yang dituju, perubahan arah dan efek yang terjadi setelah pemberian intervensi, perubahan stabilitas yang dimiliki, perubahan level perilaku prokrastinasi akademik.

Berikut adalah pemaparan hasil data yang telah diperoleh melalui analisis antar kondisi :

Tabel 4. 20
Analisis Antar Kondisi

No	Kondisi yang dibandingkan	B/A1	A2/B
1	Jumlah Variabel	1	1
2	Perubahan Arah dan Efeknya	\searrow (+)	\searrow (+)
3	Perubahan Stabilitas	Stabil ke variabel	Stabil ke variabel
4	Perubahan Level	$70 - 68 = 2$	$51 - 42 = 9$

Ket :

A1 = Baseline 1

B = Intervensi

A2 = Baseline 2

Berdasarkan tabel analisis antar kondisi diatas, dapat dilihat bahwa jumlah variabel yang diteliti adalah 1 yaitu perilaku prokrastinasi akademik. Perubahan kecenderungan arah dari baseline 1 (A1) ke intervensi adalah menurun yang berarti menunjukkan perilaku yang menurun dan berarti positif. Sedangkan perubahan keenderungan arah dari intervensi (B) ke baseline 2 (A2) adalah menurun yang menunjukkan garis yang menurun dan positif. Perubahan stabilitas data dari baseline 1 ke intervensi adalah stabil ke variabel. Perubahan level seara signifikan juga ditunjukkan dari baseline 1 ke intervensi adalah membaik dengan selisih 2 dan perubahan intervensi ke baseline 2 adalah membaik dengan selisih 9. Terkait perubahan stabilitas ini ada 3 hal yang harus digaris bawahi :

- a. Stabil ke variabel = membaik
- b. Stabil ke stabil = memburuk
- c. Variabel ke stabil = netral

Kesimpulan dari data yang telah dipaparkan diatas adalah adanya pengaruh dari penerapan teknik *self management* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada santri.

Mengenai analisis antar kondisi lebih detailnya adalah sebagai berikut :

- a. Jumlah variabel target masing-masing = 1
- b. Perubahan arah dan efeknya masing-masing =
— (+)
- c. Perubahan stabilitas masing-masing = Stabil mendekati variabel

- d. Perubahan level A1/B = Skor sesi 1 baseline 1 – Skor Intervensi sesi 1 = 70 – 68 = 2
- e. Perubahan level A2/B = Skor sesi 5 intervensi – Skor sesi 3 baseline 2 = (51 – 42) = 9 (+)

D. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya teknik *self management* berpengaruh dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada santri kelas XII di Pondok Pesantren Al-Muslimun Kawistolegi Lamongan. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil data form deteksi perilaku prokrastinasi akademik yang mana terdapat penurunan data skor perilaku prokrastinasi akademik dari fase baseline 1 yang awalnya tinggi hingga ke fase baseline 2 yang menurun sehingga bisa dikatakan perilaku prokrastinasi akademik konseli menurun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima, yakni teknik *self management* berpengaruh dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada santri kelas XII di Pondok Pesantren Al-Muslimun Kawistolegi Lamongan.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari teknik *self management* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh seorang santri kelas XII di pondok pesantren Al-Muslimun Kawistolegi Lamongan. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan pengumpulan data sebanyak 11 kali pertemuan yang terdiri dari 3 sesi pada tahap baseline 1 (A1), 5 sesi pada tahap intervensi, dan 3 sesi pada tahap baseline 2 (A2). Penelitian ini dilakukan sejak tanggal 06 November hingga 03 Desember 2022. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa teknik *self management* berpengaruh

dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada santri kelas XII di Pondok Pesantren Al-Muslimun Kawistolegi Lamongan.

Hasil penelitian ini senada atau selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayatullah, Erwan berupa jurnal yang berjudul Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 12 Makassar. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayatullah dan Erwan menunjukkan bahwa teknik *self management* dapat membantu siswa mengurangi perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik) siswa. Hal tersebut tentunya senada dengan hasil penelitian ini.⁶⁰

Hasil penelitian ini juga senada dengan penelitian berupa jurnal yang dilakukan oleh Lu'lu' Azzahra, Agus Tri Susilo, dan Citra Tectona Suryawati yang berjudul *Self-Management* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik : Studi Kepustakaan. Penelitian tersebut menunjukkan keberhasilan dari penerapan self-management guna mengatasi perilaku prokrastinasi akademik berupa penurunan tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan. Self-management dapat dijadikan alternatif untuk pemecahan masalah pada bidang akademik, terutama untuk pengentasan masalah prokrastinasi akademik.⁶¹

⁶⁰ Nurhidayatullah dan Erwan, Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 12 Makassar, *Journal Educandum*, Vol. 5 No. 1, 2019, hal. 186

⁶¹ Lu'lu' Azzahra, dkk., *Self-Management* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik : Studi Kepustakaan, *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, Vol. 6 No. 2, 2022, hal. 100

2. Perspektif Islami

Dalam agama Islam, perilaku prokrastinasi akademik merupakan sebuah perilaku tercela dan harus di jauhi karena selain menyia-nyiakan nikmat waktu yang telah Allah SWT. berikan, perbuatan tersebut memberikan dampak negatif bagi para pelakunya. Agama Islam menghendaki umatnya agar dapat menghargai dan memanfaatkan waktu yang dimiliki dengan sebaik-baiknya dan tidak menyia-nyiakannya, termasuk dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Allah SWT. berfirman dalam Al-Qur'an surah al-Insyirah ayat 7 yang berbunyi :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

Artinya : *“Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.”*⁶²

Ayat tersebut menjelaskan bahwa kita hendaknya tidak menunda-nunda dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan. Apabila kita telah memiliki waktu luang setelah sebelumnya kita berada dalam kesibukan, maka kita dianjurkan untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan lainnya pada waktu luang tersebut. Jangan sampai kita menyusahkan diri dengan menunda-nunda dalam mengerjakan pekerjaan karena hal tersebut hanya akan menambah beban pikiran, pekerjaan menumpuk, membuat perasaan menjadi tidak tenang, dan juga kehidupan yang berantakan.

Dalam ranah akademik, surah Al-Insyirah ayat 7 tersebut memberi peringatan kepada para siswa agar ketika mendapatkan tugas-tugas akademik seperti PR maupun yang lainnya, untuk mengerjakan tugas-tugas

⁶² Al-Qur'an, Al-Insyirah : 7

tersebut dengan sesegera mungkin sesuai dengan waktu yang diberikan oleh guru karena ketika mengerjakan tugas sesuai dengan waktunya, maka siswa akan terhindar dari penyesalan di kemudian hari karena konsekuensi yang ia dapatkan.

Hal ini juga sejalan dengan hadits yang mengandung pesan kepada kita semua agar tidak menunda-nunda dalam melakukan pekerjaan. Dari Ibnu Abbas, Rasulullah SAW. bersabda :

اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ ، وَحَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Artinya : “Manfaatkan 5 perkara sebelum 5 perkara : masa mudamu sebelum datang masa tuamu, masa sehatmu sebelum datang masa sakitmu, masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, dan masa hidupmu sebelum datang kematianmu.”⁶³

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab seseorang melakukan perilaku prokrastinasi akademik, salah satunya adalah karena manajemen diri yang kurang baik. Dalam hal ini, konseli memiliki manajemen waktu yang kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari ketidakmampuan konseli dalam mengelola waktu dan memanfaatkan waktu luang yang dimilikinya atau dengan kata lain memiliki manajemen waktu yang tidak baik.

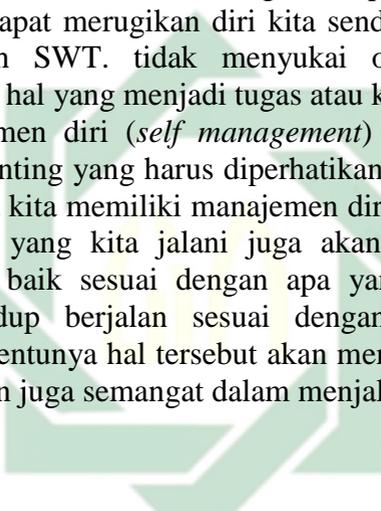
Berbicara mengenai manajemen diri, Gie berpendapat bahwa *self management* berarti memajukan seseorang, mengendalikan kemampuannya untuk berbuat baik, menyempurnakan berbagai aspek kehidupan, dan

⁶³ Harmalis, Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam, Indonesia Journal of Counseling & Development, Vol. 02 No, 01, 2020, 84

mengelola semua elemen kemampuan seseorang.⁶⁴ Dalam hal ini *self management* dapat membawa seseorang kepada kebaikan agar dapat hidup sesuai dengan ajaran Islam.

Kehidupan yang kita jalani sangatlah singkat. Ajal atau batas waktu hidup selalu mengintai setiap manusia. Oleh karena itu, hidup yang singkat ini harus diatur dengan sebaik mungkin dan sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh Allah SWT. Jangan sampai kita melakukan hal yang dapat merugikan diri kita sendiri maupun orang lain. Allah SWT. tidak menyukai orang yang suka melalaikan hal yang menjadi tugas atau kewajibannya.

Manajemen diri (*self management*) merupakan salah satu hal penting yang harus diperhatikan oleh setiap orang karena jika kita memiliki manajemen diri yang baik, maka kehidupan yang kita jalani juga akan berjalan dengan tertib dan baik sesuai dengan apa yang kita inginkan. Ketika hidup berjalan sesuai dengan apa yang kita inginkan, tentunya hal tersebut akan membuat kita merasa bahagia dan juga semangat dalam menjalani hidup.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁴ Gie, Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Asuh Hidup Bersih dan Sehat Siswa Di Kelas VII SMP Negeri 1 Perut Sei Tuan, *Jurnal BK Unesa*, Vol. 10 No. 2, 2017, 52

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Teknik *self management* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik dalam penelitian ini dilaksanakan selama 28 hari yang sesuai dengan rencana dan jadwal penelitian. Dalam pelaksanaan penelitian terdapat kendala waktu dilaksanakannya penelitian karena konseli merupakan seorang santri yang memiliki jadwal begitu padat dan juga konselor tidak bisa mengamati subjek selama 24 jam penuh.

Berdasarkan data yang diperoleh selama proses penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* berpengaruh dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada santri pondok pesantren Al-Muslimun Kawistolegi. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan level secara signifikan pada tahap pengambilan data awal, tahap intervensi, dan tahap pengambilan data akhir setelah dilakukannya intervensi yaitu dengan penjabaran pada saat baseline 1 (A1) selisih 4 poin, pada saat intervensi (B) 17 poin, dan saat baseline 2 (A2) selisih 4 poin. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* memiliki pengaruh dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik santri yang begitu tinggi.

B. Saran dan Rekomendasi

Dalam penelitian ini, hasil yang didapatkan oleh peneliti masih jauh dari kata sempurna. Hendaknya untuk kedepannya penulis lebih fokus dan lebih detail lagi dalam mencari sumber informasi terkait penelitian yang lebih baik dan lebih banyak sesuai sebagai referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah adanya keterbatasan waktu untuk bertemu dengan subjek (konseli) mengingat konseli adalah seorang santri di pondok pesantren yang jadwal kegiatannya padat sehingga waktu untuk bertemu terbatas dan peneliti juga tidak bisa mengamati konseli (subjek) selama 24 jam penuh. Jika peneliti memiliki waktu yang cukup banyak ataupun 24 jam penuh bersama dengan konseli, tentunya akan lebih banyak lagi data - data dan informasi yang didapatkan oleh peneliti selama proses penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Aan dan Djaman. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Al-Qur'an, *Al-Insyirah*: 7-8
- Arifin, M. 2001. *Kapita Selekta Pendidikan (Islam dan Umum)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Barida, Maya dan Hardi Prasetiawan. "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP". *Jurnal Fokus Konseling*, vol. 4, no. 1, 2018
- Bungin, Burhan. 2009. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Cetakan Ke IV*. Jakarta: Kencana.
- Corey, Gerald. 1997. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Ercso
- Gantina, K dan Karish E W. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Ghufron M. Nur dan Rini Risnawati. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Gie. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Asuh Hidup Bersih dan Sehat Siswa Di Kelas VII SMP Negeri 1 Perut Sei Tuan. *Jurnal BK Unesa*. Vol. 10 No. 2. 2017.
- Gunarsa, Singgih D. 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hardani, dkk., 2020. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group
- Harmalis. " Prokrastinasi Adademik dalam Perspektif Islam". *Indonesian Journal of Counseling & Development*". vol. 02. no. 1. 2020

- Izzul Ilmi, Implementasi Terapi Self Management dan Do'a untuk Menangani Prokrastinasi Akademik di Masa Kuliah Online Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022
- Jannah, Miftahul dan Tamsil Muis. “Prokrastinasi Akademik (Perilaku Menunda Akdemik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya,” *Jurnal BK UNESA*, vol. 4, no. 3, 2014
- Kartadinata, Iven dan Sia Tjundjing. “I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu”. *Anima indonesian Psychological Journal*. vol. 23 no. 2, 2008.
- Kaunang, Jetty F. “Instrumen Asesmen Observasi Karakter Siswa”. *Jurnal Forum Pendidikan*. Vol. 1 No. 2. 2021
- Komalasari , Gantina dan Eka Wahyuni. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks
- Lu'lu' Az-Zahra, dkk. *Self-Management* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik : Studi Kepustakaan. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*. Vol. 6 No. 2, 2022.
- Muliana, Sri. “Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh”. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh. 2020.
- Nafeesa. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah,” *Antropos*. vol. 4. no. 1, 2018

- Nikmatus Sholihah. Penerapan Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa cerebral palsy Kelas IV SDLB-YPAC Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, Vol. 3 No. 1. 2013.
- Nisa, Rahma Khoirun. “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung”. *Skripsi* . Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. 2019.
- Nurhidayatullah dan Erwan. Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 12 Makassar. *Journal Educandum*. Vol. 5 No. 1. 2019
- Nursalim, Mochamad. 2014. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Nursalim, Mochamad. 2014. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Paramita, Ratna Wijayanti Daniar dkk., 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif: Buku Ajar Perkuliahan Metodologi Penelitian Bagi Mahasiswa Akuntansi dan Manajemen*. Lumajang: Widya Gama Press
- Prahmana, Rully Charitas Indra. 2021. *Single Subject Research: Teori dan implementasinya: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD Press
- Prayitno dan Erma Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

- Qomar, Mujamiil. 2002. *Pesantren (Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi)*. Jakarta: Erlangga
- Ratna, Lilis. 2003. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish
- Rifandi, Akhmad dan Triana Noor Edwina DS. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Self-Regulated Learning Pada Santri Putera Pondok Pesantren Al-Hikmah 2 Brebes, *Prosiding Seminar*. Fakultas Psikologi UMBY, 2020
- Rosaliza, Mita. Wawancara. Sebuah Interaksi Komunikasi dalam Penelitian Kualitatif'. *Jurnal Ilmu Budaya*. Vol. 11, No. 2, 2015
- Singgih, Gantina D. 2014. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri,
- Soetarlinah, Sukardji. 1983. *Modifikasi Perilaku: Penerapan Sehari-hari dan Penerapn Profesional*. Yogyakarta: Liberti
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta CV
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suhadianto dan Nindia Pratitis. "Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa". *UNP Journals*. vol. 10 no. 2 2019

- Sukamto. 1999. *Kepemimpinan Kiai dalam Pesantren*. Jakarta: Pustaka LP3ES
- Suryani dan Hendryadi. 2015. *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam Edisi Pertama*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Tjundjing, Sia. “Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi ? Sebuah Meta-Analisis”. *Anima Indonesian Psychological Journal*. Vol. 22 No, 1, 2006.
- Triyono dan Alfin Miftahul Khairi, “Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Al Qalam*. Vol. 19 No. 2, 2018.
- Wicaksono, Luhur. “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”. *Jurnal Pelajaran Prospektif*. Vol. 2, No. 2. 2017
- Yasir, Muhamad. 2012. *Jangan Hidup Jika Tak Memberi Manfaat*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A