



Tanjak: Journal of Education and Teaching
ISSN 2716-4098 (P) 2720-8966 (O)
Volume 7 Nomor 1, 2026

EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL PENDEKATAN BEHAVIORISTIK DALAM MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

Donal¹, Yeni Karneli², Desva Rofiah As'ari³, Ramadhan Aulia Puri⁴

¹ Universitas Riau, Pekanbaru, Riau 28293, Indonesia, donal@lecturer.unri.ac.id

² Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat 25131, Indonesia, yenikarneli@fip.unp.ac.id

³ Universitas Riau, Pekanbaru, Riau 28293, Indonesia, desva.rofiah4654@student.unri.ac.id

⁴ Universitas Riau, Pekanbaru, Riau 28293, Indonesia, ramadhan.aulia5980@student.unri.ac.id

Pengiriman: 06/12/2025; Diterima: 09/07/2026; Publikasi: 14/07/2026

DOI: <https://doi.org/10.35961/jg.v7i1.2575>

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan masalah perilaku belajar yang berdampak terhadap kedisiplinan, penyelesaian tugas, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Penelitian ini bertujuan memahami proses perubahan perilaku siswa yang mengalami prokrastinasi akademik melalui layanan konseling individual pendekatan behavioristik dengan teknik *self-management*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap satu siswa SMK yang dipilih secara purposive karena menunjukkan karakteristik prokrastinasi akademik. Data dikumpulkan melalui observasi perilaku, wawancara dengan siswa, guru Bimbingan dan Konseling (BK), dan wali kelas, serta dokumentasi perkembangan perilaku, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan perubahan perilaku yang konkret setelah intervensi, yaitu meningkatnya kedisiplinan kehadiran, berkurangnya penggunaan *smartphone* saat pembelajaran, meningkatnya kemampuan menyelesaikan tugas secara mandiri, meningkatnya partisipasi belajar, serta menguatnya kontrol diri siswa. Konseling behaviorial melalui teknik *self-management* membantu siswa mengenali perilaku maladaptif, menetapkan target perilaku, melakukan monitoring diri, serta membangun kebiasaan belajar yang lebih adaptif.

Kata kunci: prokrastinasi akademik; konseling individual; self-management;

Abstract

Academic procrastination is a learning behavior problem that affects students' discipline, task completion, and learning engagement. This study aims to understand the process of behavioral change in a student experiencing academic procrastination through individual counseling with a behavioral approach using self-management techniques. This study employed a qualitative approach with a case study design on one vocational high school student selected purposively for exhibiting characteristics of academic procrastination. Data were collected through behavioral observation, interviews with the student, the school counselor, and the homeroom teacher, as well as documentation of behavioral development, and were analyzed using the Miles and Huberman model through data reduction, data display, and conclusion drawing. Data trustworthiness was ensured through source and technique triangulation. The results show concrete behavioral changes after the intervention, namely improved attendance discipline, reduced smartphone use during lessons, increased ability to complete assignments independently, greater learning participation, and stronger self-control. Behavioral counseling through self-management techniques helped the student recognize maladaptive behaviors, set behavioral targets, conduct self-monitoring, and build more adaptive learning habits.

Keywords: academic procrastination; individual counseling; self-management;

Pendahuluan

Proses pembelajaran di sekolah menengah tidak hanya menekankan pencapaian akademik, tetapi juga menuntut kesiapan psikologis, disiplin belajar, dan motivasi yang kuat dari peserta didik. Siswa dengan kedisiplinan belajar yang baik cenderung mampu mengikuti proses pembelajaran secara lebih optimal serta menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik (Monawati et al., 2016). Sebaliknya, kurangnya disiplin dan rendahnya motivasi sering kali memunculkan prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas akademik, yang merupakan salah satu bentuk masalah perilaku belajar paling umum di kalangan pelajar.

Prokrastinasi akademik menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan karena berdampak langsung terhadap efektivitas pembelajaran. Siswa yang menunda tugas cenderung mengalami penumpukan beban akademik, penurunan kualitas hasil belajar, serta rendahnya keterlibatan dalam aktivitas kelas. Putri dan Dewi (2021) menjelaskan bahwa siswa dengan motivasi rendah relatif lebih mudah terdistraksi, kurang fokus, dan cenderung menunda tugas akademik meskipun memiliki kemampuan untuk menyelesaikannya. Apabila dibiarkan, pola ini dapat berkembang menjadi kebiasaan menetap yang menghambat perkembangan akademik dan pembentukan tanggung jawab belajar siswa.

Dari sisi faktor penyebab, prokrastinasi akademik berakar pada faktor internal maupun eksternal. Secara internal, kemampuan regulasi diri yang belum berkembang menjadi penyebab utama; siswa yang tidak memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik akan kesulitan mengatur waktu, menetapkan tujuan belajar, dan memantau kemajuan belajarnya (Fathoni & Indrawati, 2022). Temuan Mujirohawati dan Khoirunnisa (2020) memperkuat hal tersebut dengan menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Kontrol diri juga berperan penting, karena siswa dengan kontrol diri rendah cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi, terutama pada siswa pengguna media sosial (Safiinattunnajah & Fikry, 2021).

Secara eksternal, era digital menghadirkan faktor risiko baru berupa penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Sari dan Syahtiani (2025) menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* berkorelasi positif dengan meningkatnya perilaku menunda tugas akademik, sedangkan Nurmaidah et al. (2025) menemukan bahwa adiksi media sosial meningkatkan prokrastinasi akademik baik secara langsung maupun melalui

rendahnya regulasi diri dalam belajar. Di sisi lain, lingkungan sekolah dapat menjadi faktor protektif; dukungan guru terbukti berperan sebagai penguat motivasi belajar yang membantu menurunkan kecenderungan prokrastinasi (Aziz & Wahyuni, 2025). Fenomena ini banyak ditemukan di sekolah menengah kejuruan (SMK), tempat sebagian siswa lebih mengutamakan aktivitas teknologi dan pergaulan dibandingkan proses belajar.

Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk menangani prokrastinasi akademik. Chehrazi et al. (2024) membuktikan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mampu menurunkan prokrastinasi dan kecemasan akademik remaja setelah delapan sesi terapi. Dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah, konseling behavioral dengan teknik *self-management* terbukti efektif menurunkan prokrastinasi akademik (Ketut et al., 2022; Udayana et al., 2025), membentuk kontrol diri dan kedisiplinan belajar (Agussalim et al., 2025), serta menurunkan tingkat prokrastinasi melalui layanan konseling individu (Ismatul & Christiana, n.d.).

Meskipun demikian, penelitian terdahulu mengenai prokrastinasi akademik siswa sebagian besar menggunakan pendekatan eksperimen kelompok untuk menguji efektivitas suatu intervensi secara statistik. Pendekatan tersebut belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana proses perubahan perilaku terjadi pada individu yang mengalami masalah akademik secara spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menitikberatkan pada intervensi individual secara mendalam terhadap satu subjek melalui pendekatan *behavioral self-management*. Pendekatan studi kasus memungkinkan penelitian mengungkap dinamika psikologis, perubahan kebiasaan belajar, serta mekanisme regulasi diri siswa selama proses konseling berlangsung.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami proses perubahan perilaku siswa yang mengalami prokrastinasi akademik melalui layanan konseling individual pendekatan behavioristik dengan teknik *self-management*. Secara khusus, penelitian ini mendeskripsikan kondisi awal prokrastinasi akademik siswa, menganalisis proses intervensi behavioral *self-management*, serta mengungkap perubahan perilaku siswa setelah intervensi diberikan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan memahami secara mendalam fenomena perubahan perilaku siswa dalam konteks alami melalui proses konseling individual, sedangkan desain studi kasus memungkinkan peneliti mengeksplorasi secara komprehensif kondisi awal, proses intervensi, serta dinamika perubahan perilaku subjek penelitian sehingga mekanisme keberhasilan intervensi dapat dijelaskan secara kontekstual (Creswell & Poth, 2018).

Penelitian dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dengan melibatkan satu orang siswa berinisial DI sebagai subjek penelitian. Penentuan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek dipilih karena menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang ditandai dengan keterlambatan menyelesaikan tugas, rendahnya fokus belajar, penggunaan *smartphone* secara berlebihan, serta rendahnya kemandirian akademik. Karakteristik tersebut diperoleh melalui hasil observasi awal guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta laporan wali kelas yang menunjukkan bahwa subjek sering terlambat masuk kelas, meninggalkan kelas tanpa alasan yang jelas, mengantuk selama proses pembelajaran, menggunakan telepon genggam untuk aktivitas di luar kepentingan akademik, menyalin tugas teman, serta kurang berpartisipasi dalam aktivitas pembelajaran.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung selama kegiatan pembelajaran untuk mengamati perilaku belajar siswa, meliputi kehadiran, perhatian selama pembelajaran, interaksi dengan guru maupun teman, serta intensitas penggunaan *smartphone*. Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada subjek penelitian, guru BK, dan wali kelas untuk memperoleh informasi mengenai kondisi psikologis siswa, kebiasaan belajar, riwayat perilaku prokrastinasi akademik, proses pelaksanaan konseling, serta perubahan perilaku yang terjadi selama intervensi. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang meliputi catatan guru, lembar pemantauan perkembangan perilaku, lembar analisis penggunaan *smartphone*, dan dokumentasi proses konseling individual. Instrumen penelitian terdiri atas pedoman observasi, pedoman wawancara semi-terstruktur, dan format dokumentasi yang disusun berdasarkan indikator perilaku prokrastinasi akademik.

Intervensi dilakukan melalui layanan konseling individual menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik *self-management*. Pelaksanaan intervensi meliputi enam tahapan, yaitu identifikasi masalah melalui observasi awal dan laporan guru, asesmen perilaku untuk mengidentifikasi bentuk, frekuensi, dan faktor pemicu prokrastinasi akademik, penyusunan rencana konseling, pelaksanaan konseling individual sebanyak empat kali pertemuan, penerapan teknik *self-management* dalam aktivitas belajar sehari-hari, serta evaluasi perubahan perilaku bersama guru BK dan wali kelas. Teknik *self-management* diterapkan melalui empat komponen utama, yaitu *self-monitoring* dengan mencatat perilaku belajar dan penggunaan *smartphone*, *goal setting* melalui penetapan target perilaku yang ingin dicapai, *self-evaluation* untuk menilai ketercapaian target pada setiap sesi konseling, serta *self-reinforcement* dengan memberikan penghargaan kepada diri sendiri atas perubahan perilaku positif yang berhasil dicapai.

Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan memilih, memfokuskan, dan mengelompokkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi berdasarkan tema kondisi awal, proses intervensi, dan perubahan perilaku subjek. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian naratif dan matriks perbandingan kondisi siswa sebelum dan sesudah intervensi sehingga memudahkan proses interpretasi. Tahap akhir dilakukan melalui penarikan kesimpulan yang diverifikasi secara terus-menerus selama proses penelitian.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari subjek penelitian, guru BK, dan wali kelas, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap fenomena yang sama. Selain itu, dilakukan member checking kepada guru BK dan subjek penelitian untuk memastikan bahwa hasil interpretasi peneliti telah sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan sehingga kredibilitas temuan penelitian dapat dipertanggungjawabkan.

Hasil dan Pembahasan

1. Kondisi Awal Prokrastinasi Akademik Siswa

Sebelum intervensi, siswa “DI” menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang dominan dan menghambat proses pembelajaran. Hasil observasi menunjukkan siswa sering datang terlambat, tampak mengantuk, kurang fokus memperhatikan penjelasan guru, serta lebih sering menggunakan ponsel untuk aktivitas non-akademik seperti *chatting* dan *video call*. Hasil wawancara dengan wali kelas dan guru BK mengonfirmasi kecenderungan siswa menunda pengerjaan tugas hingga melewati tenggat, ketergantungan yang tinggi terhadap teman dalam menyelesaikan tugas, serta kebiasaan menyalin pekerjaan teman. Keterlibatan belajar siswa rendah, ditandai dengan sikap pasif, jarang berpartisipasi dalam diskusi, tidak

mampu menjawab pertanyaan sederhana dari guru, dan kepatuhan yang rendah terhadap aturan kelas seperti keluar masuk kelas tanpa izin. Temuan kondisi awal beserta bukti datanya dirangkum pada table berikut.

Tabel 1. Tema Masalah, Indikator Perilaku, dan Bukti Data Kondisi Awal

Tema Masalah	Indikator Perilaku	Bukti Data
Disiplin belajar	Sering terlambat masuk kelas dan tidak siap mengikuti pembelajaran	Hasil observasi; wawancara wali kelas
Regulasi diri	Menunda pengerjaan tugas dan tidak memiliki jadwal belajar	Wawancara siswa; wawancara guru BK
Kontrol diri	Penggunaan ponsel berlebihan untuk chatting dan video call saat pembelajaran	Observasi kelas; lembar analisis penggunaan ponsel
Kemandirian akademik	Menyalin tugas teman dan bergantung pada bantuan teman	Wawancara wali kelas; dokumentasi tugas
Keterlibatan belajar	Pasif, jarang bertanya, dan menarik diri dari diskusi	Observasi kelas; wawancara guru
Kepatuhan aturan	Keluar masuk kelas tanpa izin	Observasi; catatan guru

2. Proses Intervensi Behavioral Self-Management

Intervensi dilaksanakan melalui empat pertemuan konseling individual. Pada pertemuan awal, guru BK membangun hubungan konseling dan membantu siswa mengenali pola perilakunya sendiri. Melalui proses *self-monitoring*, siswa mencatat kebiasaan penggunaan ponsel dan penyelesaian tugasnya, sehingga mulai memahami hubungan antara penggunaan *smartphone*, keterlambatan penyelesaian tugas, dan konsekuensi akademiknya. Kesadaran ini menjadi titik awal perubahan, karena siswa tidak lagi memandang keterlambatan dan penundaan sebagai hal wajar, melainkan sebagai perilaku yang dapat dikendalikan.

Pada tahap berikutnya, siswa dibimbing menetapkan target perilaku (*goal setting*) berupa hadir tepat waktu, membatasi penggunaan ponsel saat pembelajaran, dan menyusun jadwal kegiatan yang meluangkan waktu mengerjakan tugas sekolah di rumah di sela kegiatan lain. Guru BK memberikan penguatan positif berupa pujian atas setiap kemajuan kecil, sementara konsekuensi disepakati untuk pelanggaran target. Pada setiap pertemuan, siswa melakukan *self-evaluation* terhadap ketercapaian targetnya dan belajar memberikan *self-reinforcement* atas keberhasilan yang dicapai. Wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak terjadi seketika, melainkan bertahap; siswa mula-mula konsisten pada aspek kehadiran, kemudian meluas ke pengendalian penggunaan ponsel dan kemandirian mengerjakan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan terjadi karena teknik *self-management* memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali, mengatur, dan mengevaluasi perilakunya sendiri, bukan semata karena arahan eksternal.

3. Perubahan Perilaku Setelah Intervensi

Setelah intervensi, hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi menunjukkan perubahan perilaku yang konsisten lintas sumber data. Siswa hadir lebih tepat waktu dan menunjukkan kesiapan mengikuti pembelajaran; fokus belajar meningkat; penggunaan ponsel saat pembelajaran berkurang secara nyata; siswa mulai mengerjakan tugas secara mandiri, berani bertanya, berpartisipasi dalam diskusi, serta lebih konsisten mematuhi aturan kelas. Perbandingan kondisi sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Perilaku Siswa Sebelum dan Setelah Intervensi

Aspek Perilaku	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Kehadiran	Sering terlambat dan tidak siap belajar	Lebih tepat waktu dan konsisten
Fokus belajar	Mengantuk, tidak fokus, pasif	Lebih mampu mempertahankan perhatian dan aktif mendengarkan guru
Penggunaan ponsel	Berlebihan untuk chatting dan video call	Berkurang nyata saat pembelajaran
Pengerjaan tugas	Menunda tugas dan menyalin pekerjaan teman	Mulai membuat jadwal belajar dan mengerjakan tugas sendiri
Kemandirian belajar	Bergantung pada teman	Lebih mandiri menyelesaikan tugas
Partisipasi belajar	Menarik diri dari diskusi, tidak mampu menjawab pertanyaan sederhana	Mulai berpartisipasi dalam diskusi dan berani bertanya
Kepatuhan aturan kelas	Keluar masuk kelas tanpa izin	Mengikuti aturan kelas secara lebih konsisten

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya mengurangi frekuensi perilaku menunda, tetapi juga menumbuhkan kesadaran siswa terhadap tanggung jawab akademik serta kemampuan mengontrol perilaku belajarnya. Verifikasi lintas sumber (siswa, guru BK, dan wali kelas) dan lintas teknik (observasi, wawancara, dan dokumentasi) menunjukkan konsistensi temuan mengenai arah perubahan perilaku siswa.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling individual pendekatan behavioristik dengan teknik *self-management* berkontribusi terhadap perubahan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Pertanyaan penting yang perlu dijawab adalah mengapa intervensi ini berhasil. Berdasarkan analisis proses intervensi, keberhasilan tersebut dapat dijelaskan melalui tiga mekanisme, yaitu penguatan perilaku (*reinforcement*), peningkatan kesadaran dan kontrol diri melalui *self-management*, serta ruang personal yang tersedia dalam konseling individual.

Mekanisme pertama adalah penguatan perilaku. Dalam pendekatan behavioral, perilaku baru terbentuk dan menetap ketika mendapat konsekuensi yang menyenangkan. Pujian guru BK atas kemajuan kecil siswa serta *self-reinforcement* yang dilakukan siswa berfungsi sebagai penguat yang meningkatkan peluang perilaku adaptif terulang. Temuan ini sejalan dengan Hikmawati et al. (2025) yang menegaskan bahwa perubahan perilaku dapat dicapai melalui latihan pengendalian diri, penguatan positif, serta pembiasaan yang dilakukan secara konsisten. Kesamaan tersebut terjadi karena kedua penelitian menempatkan konsekuensi perilaku sebagai penguat utama perubahan, sehingga implikasinya adalah penguatan positif perlu diberikan secara segera dan konsisten terhadap setiap kemajuan siswa, sekecil apa pun.

Mekanisme kedua adalah peningkatan kesadaran diri, kontrol perilaku, dan kemampuan menetapkan tujuan melalui *self-management*. Proses *self-monitoring* membuat siswa menyadari pola perilakunya, *goal setting* memberikan arah perubahan yang jelas, dan *self-evaluation* menumbuhkan tanggung jawab atas perilakunya sendiri. Temuan ini sejalan dengan Ketut et al. (2022), Ismatul dan Christiana (n.d.), Agussalim et al. (2025), serta Udayana et al. (2025) yang menunjukkan efektivitas konseling behavioral teknik *self-management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Perbedaanannya, penelitian-penelitian tersebut umumnya menekankan pengujian hasil intervensi, sedangkan penelitian ini

menunjukkan bagaimana perubahan berlangsung secara bertahap, dimulai dari kesadaran, kemudian pengendalian, hingga terbentuknya kebiasaan. Hal ini juga menjelaskan temuan awal penelitian: rendahnya regulasi diri (Fathoni & Indrawati, 2022; Mujirohmayati & Khoirunnisa, 2020) dan kontrol diri (Safiinattunnajah & Fikry, 2021) yang menjadi akar prokrastinasi siswa “DI” justru menjadi sasaran langsung teknik *self-management*, sehingga intervensi menyentuh penyebab masalah, bukan sekadar gejalanya. Demikian pula berkurangnya penggunaan ponsel selama pembelajaran menunjukkan bahwa faktor eksternal yang selama ini memperparah prokrastinasi (Sari & Syahtiani, 2025; Nurmaidah et al., 2025) dapat dikelola ketika siswa memiliki mekanisme pengendalian diri yang terlatih.

Mekanisme ketiga adalah ruang personal dalam konseling individual. Format satu-per-satu memungkinkan siswa lebih terbuka mengungkapkan masalahnya tanpa tekanan sosial teman sebaya, sehingga asesmen menjadi lebih akurat dan strategi intervensi dapat disesuaikan dengan kondisi spesifik siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Chehrazi et al. (2024) bahwa intervensi terstruktur yang berfokus pada individu mampu menghasilkan perubahan perilaku yang konsisten. Selain itu, perubahan perilaku siswa tidak terlepas dari dukungan lingkungan; pendampingan guru BK dan pemantauan wali kelas berperan menguatkan motivasi siswa, sebagaimana ditegaskan Aziz dan Wahyuni (2025) bahwa dukungan guru berpengaruh terhadap motivasi belajar dan prokrastinasi akademik. Seiring meningkatnya motivasi dan kedisiplinan, keterlibatan belajar siswa juga meningkat, sejalan dengan Indrawati dan Pedhu (2022) yang menyatakan bahwa siswa bermotivasi tinggi menunjukkan keterlibatan belajar yang lebih baik dan prokrastinasi yang lebih rendah.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan hasil interaksi kompleks antara motivasi belajar, regulasi diri, kontrol diri, penggunaan *smartphone*, dan dukungan lingkungan sekolah. Implikasinya, penanganan prokrastinasi tidak cukup dilakukan melalui teguran atau sanksi semata, melainkan memerlukan intervensi yang membangun kapasitas pengaturan diri siswa dan didukung oleh penguatan lingkungan secara berkelanjutan.

Implikasi Praktis

Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi berbagai pihak di lingkungan sekolah. Bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK), layanan konseling individual berbasis *behavioral self-management* dapat dijadikan sebagai strategi intervensi dalam menangani siswa yang mengalami prokrastinasi akademik melalui tahapan identifikasi masalah, asesmen perilaku, penetapan target, *self-monitoring*, dan evaluasi yang dapat diadaptasi dalam pelaksanaan layanan konseling di sekolah. Bagi wali kelas, hasil penelitian menegaskan pentingnya peran dalam memantau perilaku belajar siswa serta memberikan penguatan positif secara konsisten agar perubahan perilaku yang telah dibangun melalui proses konseling dapat dipertahankan dalam aktivitas belajar sehari-hari. Sementara itu, bagi sekolah, temuan penelitian ini mengindikasikan perlunya pengembangan program pencegahan prokrastinasi akademik melalui kolaborasi antara guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran, yang didukung oleh kebijakan pengelolaan penggunaan telepon genggam selama pembelajaran serta sistem pemantauan perkembangan perilaku siswa secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan metode *Single Subject Research* (SSR) desain A–B, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa “DI” pada fase baseline ditandai dengan rendahnya kedisiplinan, kurang fokus dalam pembelajaran, ketergantungan terhadap teman, serta penggunaan ponsel

yang berlebihan. Setelah diberikan intervensi berupa konseling individual dengan pendekatan perilaku dan teknik *self-management*, terjadi perubahan perilaku yang positif pada fase B, meliputi peningkatan kedisiplinan hadir, fokus belajar, kemandirian dalam mengerjakan tugas, serta kepatuhan terhadap aturan kelas. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa konseling individual berbasis perilaku dengan teknik *self-management* efektif dalam membantu mengurangi prokrastinasi akademik dan meningkatkan keterlibatan belajar siswa SMK. Oleh karena itu, layanan konseling individual disarankan untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai salah satu strategi dalam menangani permasalahan prokrastinasi akademik di sekolah, dengan dukungan dari guru mata pelajaran dan pihak sekolah agar perubahan perilaku siswa dapat dipertahankan secara optimal.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini. Terima kasih kepada guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, serta pihak sekolah yang telah memberikan izin, bantuan, dan akses dalam proses pengambilan data. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada rekan sejawat dan pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi selama proses penelitian berlangsung. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas doa dan dukungannya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Referensi

- A Agussalim, A., Hikmah, M. S., & Kaffah, M. S. (2025). The Application of Self-Management Techniques within Individual Counseling to Reduce Academic Procrastination among High School Students. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 9(2), 142-155.
- Aziz, R., & Wahyuni, E. N. (2025). Pengaruh dukungan guru dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik peserta didik dalam pembelajaran Fikih. *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 8, 6065–6072.
- Chehrazhi, K., Namdari, M., Hashempoor Malakshah, S., Poorsheykhian, S., & Hakak, B. (2024). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on academic procrastination and academic anxiety in adolescents of divorced families. *Mental Health and Lifestyle Journal*, 2(3), 32–38.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fathoni, A. R., & Indrawati, E. (2022). Pengaruh self-regulated learning dan motivasi berprestasi terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 3(7), 1018–1026. <https://doi.org/10.36418/jiss.v3i7.646>
- Hikmawati, N. A., Lestari, L. P. S., & Dharsana, I. K. (2025). Behavioral Counseling Theory with Self-Management Techniques to Reduce Procrastination and Exhibitionism in Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(1), 71-79.
- Indrawati, M. Y., & Pedhu, Y. (2022). Motivasi belajar dan prokrastinasi akademik siswa SMP Santo Fransiskus II Jakarta. *Jurnal Psiko Edukasi*, 20(2), 151–164.

-
- Latifah, I., & Christiana, E. (2022). Penerapan Konseling Individu Teknik Self-Management untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik. *Jurnal BK UNESA*, 12(5).
- Wati, N. K. C., Dantes, N., & Suranata, K. (2022). Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik dengan Kovariabel Motivasi Berprestasi. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 230-235.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Monawati, Elly, R., & Wahyuni, D. (2016). Hubungan kedisiplinan terhadap hasil belajar siswa kelas V di SD Negeri 10 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Prodi PGSD*, 1, 21–29.
- Mujirohmayati, N., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 116-124.
- Nurmaidah, Marsofiyati, & Wolor, C. W. (2025). Social media addiction, self-regulated learning, and academic procrastination: A mediation analysis. *[Nama jurnal — lengkapi]*, 6(2), 389–400.
- Putri, D. M., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik saat pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(20).
- Safinatunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 228-332..
- Sari, P. A., & Syahtiani, Y. (2025). Hubungan prokrastinasi akademik, motivasi belajar dan kecanduan smartphone pada siswa SMP di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 13225–13231.
- Udayana, I. W. D., Lestari, L. P. S., & Dwiawati, K. A. (2025). Behavioral Counseling with Self-Management Techniques to Minimize Academic Procrastination Behavior in Junior High School Students. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(2), 151-159.