P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Diterbitkan oleh:
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Admistrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviwers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Mantematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginanjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Dr. Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	(SINTA ID: 6990169) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Herna Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:
Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* lansung di akun penulis yang telah dibuat melalui:
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

DAFTAR ISI **Halaman**

Juliana, Khairul Huda, Ichwanul Mustakim, dan Abdurrahman
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MTs NW Sembalun 285-294

Wendy Putra Marjado, Abdurrahman dan Ichawanul Mustakim
Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Siswa 295-317

Novika Amalia, I Made Gunawan, dan Sarilah
Hubungan Antara Cyberbullying di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 17 Mataram 318-324

Emmanuella Cristina Gunawan, Pascha Apriniancy Saragih, Laura Putri Hawini, Atrianna Damul, Jesika Tritety, Esterina, dan Romiaty
Pendidikan Inklusi dan BK dalam Pendidikan Inklusi 325-336

Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, dan Baiq Sarlita Kartiani
Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Kesadaran Empati pada Siswa Smpn 24 Mataram 337-349

Destri Aghnia Qintarani, Hasna Camillia, Lusiana Sekar Noorrahma, Nurani Istiqomah, dan Muhammad Rezza Septian
Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial dan Identitas Diri Siswa Kelas VIII SMPN 16 Cimahi 350-358

M. Farid Ramdani, Muhammad Catur Aryo Puspito, Fauzan Zaeni Zacky, dan M. Reza Septian
Hubungan Narasi Kesuksesan di Media Sosial Terhadap Kesiapan Karier Remaja dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling 359-375

Redinda Raysyah Rahmika, Farida Herna Astuti, Ahmad Muzanni, dan Mujiburrahman
Pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi Terhadap Emosi Negatif Siswa SMPN 11 Mataram 376-385

Dito Putra Abdullah, Pangestu Cahya Dwi Sandy Mangku Atmojo, Dede Muhtar, dan Muhammad Rezza Septian
Peran Keterampilan Komunikasi Interpersonal Guru BK terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Ngamprah 386-406

M. Zainuddin, Reza Zulaifi, Khairul Huda, dan Ahmad Zainul Irfan
Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Games untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Teman Sebaya Siswa SD Negeri 2 Pringgajurang 407-415

Ichwanul Mustakim, Fathir Haris, dan Ani Endriani
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik dalam Mengubah Perilaku Negatif Menjadi Perilaku Positif pada Siswa SMPN 8 Satap Praya Barat 416-424

Desita Lia Monika, Intan Nur Aini, Nadya Ayu Maharani, Ditya Arum Pramesti, dan Ardityo Dharmawan
Makna Filosofis Siraman Sedudo dalam Membentuk Ketenangan Batin dan Kesadaran Sosial: Tinjauan Bimbingan dan Konseling 425-432

Saifuddin Akbar, Angelina, Calista Ramadhani Ersani, dan Ariqah Izdihar Masyithah
Relevansi Filosofi "Urip Mung Sawang Sinawang" dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Insecurity pada Mahasiswa 433-440

Niastanti Gulo, dan Antonius Ian Bayu Setiawan
Peningkatan Kematangan Karier Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Play pada Peserta Didik SMA 441-451

Ghina Dhiya Zalfa, Warnanda Eka Saputri, Elya Anggun Wilujeng, Nadya Putri Salsabila, dan Pribadi Wahyu Santiko
Internalisasi Nilai Multikultural Sedekah Bumi di Dusun Sidolemu Sebagai Strategi Penguatan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling 452-459

Faiza Salsabila, dan Ibrahim Alhakim
Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X pada Sekolah Berbasis Asrama .. 460-472

Dian Putri Permatasari
Kecenderungan Penggunaan Tiktok Berlebihan pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Proses Belajar 473-480

Sema Amalia, dan Shifa Sufya Aureliasari
Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Kepekaan Sosial pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 4 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 481-488

Adila Putri, Rahma Wira Nita, dan Rici Kardo
Rancangan Program Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meminimalisir *Self-Harm* pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai 489-500

Rizka Nuruz Zahro, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Murid Kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus 501-515

Silviana Herawati, dan Wiryo Nuryono
Adiksi Binge-Watching, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Menengah Atas: Scoping Review 516-535

Nofalina Luhung, dan Yasintha Sari Pratiwi
Dinamika Psikologis Resiliensi Mahasiswi Pasca-Kehilangan Orang Tercinta: Sebuah Studi Eksploratif Menggunakan Metode Storyboard 536-545

Nur Kholifah, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Mind Mapping untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Murid Kelas XI TKR 4 SMK N 2 Kudus 546-560

Paulinus Alfrio Sonjaya, Romia Hari Susanti, dan Imam Ariffudin
Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal 561-572

Fathul Majid, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Peningkatan *Self-Confidence* melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Murid Kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus 573-583

Monatia Malik, Hasrul, dan Wachyudi Eksan
Eksplorasi Dampak Perilaku Bullying terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Siswa Sekolah Dasar di Kota Ternate 584-598

Nuraeni, dan Muhammad Iqbal
Pemetaan Disparitas Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Berdasarkan Hasil Akreditasi antar Kabupaten/Kota di Nusa Tenggara Barat 599-612

Ni Nyoman Ayu Yuliantari, Lana Fauziah, Any Fatmawati, dan Amlul Maksud
Peningkatan Kesiapan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing pada Siswa Kelas XI Bisnis Ritel 2 SMK Negeri 2 Mataram 613-630

Nidaan Khofia M, Rizki Agustiani Zain, dan Hariadi Ahmad
Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Konflik Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa SMKN 2 Mataram 631-640

Anggrisa Eka Nur Trianuri, Anggi Septya Amanda, Annas Nurul Jannah, Arung Tirta Dwita Putri, Aulianke Putri Brelian, dan Sardulo Gembong
Analisis Studi Literatur Penerapan Computational Thinking dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Peserta Didik 641-652

Zakky Abdul Ghafur Zatnika, Wisnu Kurniawan, Muhammad Misbahul Huda, dan Siti Arifah
Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMA 653-659

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22576

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK MURID KELAS X TO 3 SMK NEGERI 2 KUDUS

Oleh:
Rizka Nuruz Zahro*, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus, Kudus, Jawa Tengah, Indonesia
SMK Negeri 2 Kudus, Kudus, Jawa Tengah, Indonesia
E-mail: nzriri341@gmail.com, richma.hidayati@umk.ac.id,
isyanaumami68@guru.smk.belajar.id

*Corresponding Author
Info Artikel : Dikirim: 15-09-2026; Direview: 13-10-2026; Dipublis: 25-10-2026.
Cara Sitasi : Zahro. R. N., Hidayati. R., & Umami. I. R. 2026. Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokratinasi akademik murid kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026.

Abstract: This study aims to reduce academic procrastination among grade X TO 3 students of SMK Negeri 2 Kudus through group guidance services using the self-management technique. Academic procrastination, characterized by the intentional delay of academic tasks, was found to be dominant among students and was suspected to lower learning discipline and achievement. This research used a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) design conducted in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection. An initial screening of 31 students using a 23-item academic procrastination scale identified 9 students with the highest scores as the research subjects, selected through purposive sampling. The results showed that the group's mean procrastination score decreased progressively from 70.89 (High category) at pretest to 57.00 (Moderate category) after Cycle I, and further to 44.78 (Low category) after Cycle II, a total reduction of 26.11 points (36.83%). Hypothesis testing using the Wilcoxon Signed-Rank Test (Cycle I) and Paired Sample T-Test (Cycle II) confirmed that both reductions were statistically significant ($p = 0.008$ and $p = 0.000$, respectively). The quality of service implementation also improved from Cycle I to Cycle II, both for the counselor's and students' activity. It is concluded that group guidance services using the self-management technique are effective in reducing students' academic procrastination. Follow-up individual support is recommended for students who have not yet reached the low category.
Keywords: Academic procrastination, Group guidance, Self management, Vocational school students

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki peran penting dalam memantau perkembangan murid, khususnya dalam pencapaian akademik dan keterampilan. Setiap sekolah tentu mengharapkan muridnya memiliki komitmen belajar dan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Namun pada kenyataannya, tidak semua murid mampu mengelola waktu belajar secara efektif sehingga sebagian murid sering menunda penyelesaian tugas-tugas akademik yang diberikan oleh guru (Bondar & Haryati, 2023).

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang cenderung menunda dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (M & Suminta Risnawita, 2016). Perilaku ini bukanlah fenomena baru; prokrastinasi diperkirakan telah ada sejak sekitar tiga

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22576

ribu tahun yang lalu (Aniek & Apolinariud, 2021), dan berbagai penelitian menunjukkan hubungannya dengan pencapaian akademik peserta didik: semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa, semakin rendah kecenderungan prestasi belajar yang diperoleh (Jauhar et al., 2022). Murid yang berprokrastinasi biasanya ditandai dengan rendahnya inisiatif untuk memulai tugas, adanya distraksi seperti penggunaan media sosial, serta kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan belajar (Krisna & Riza, 2021). Perilaku ini berdampak negatif terhadap proses dan hasil belajar, seperti menurunnya prestasi akademik, rendahnya kualitas tugas, serta meningkatnya stres dan kecemasan akademik pada murid (Krisna & Riza, 2021).

Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu murid mengatasi prokrastinasi akademik adalah layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada murid secara bersama-sama dengan memanfaatkan dinamika kelompok, sehingga murid dapat saling berbagi pengalaman dan mendiskusikan solusi atas permasalahan yang dihadapi (Thohirin, 2015). Dalam bimbingan kelompok terdapat berbagai teknik yang dapat diterapkan, salah satunya adalah teknik self management. Penelitian Rahma dan Hariastuti (A. & H. Rahma, 2024) mengenai konseling kelompok dengan teknik self management menunjukkan bahwa teknik ini membantu siswa mengatur waktu, meningkatkan kontrol diri, serta mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih terarah sehingga berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasil serupa juga ditemukan oleh Wendy Anggreni, Dwi Nugroho Hidayanto, dkk. (Wendy Anggreni, Dwi Nugroho Hidayanto, 2026a), yang menyatakan bahwa penerapan self management dalam bimbingan kelompok membantu murid melatih kedisiplinan, mengatur waktu antara belajar dan bermain, serta meningkatkan motivasi belajar.

Self management merupakan strategi untuk mengubah perilaku atau kebiasaan melalui pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh individu itu sendiri, yang dilakukan dalam bentuk latihan pemantauan diri (self-monitoring), kontrak diri (self-contracting), pengendalian rangsangan (stimulus control), serta pemberian penghargaan pada diri sendiri (self-reward) (Komalasari et al., 2011). Melalui teknik ini, murid dilibatkan secara aktif dalam proses perubahan perilakunya sendiri, sehingga penerapannya dinilai efektif untuk membantu mengurangi prokrastinasi akademik sekaligus menghilangkan perilaku yang merugikan diri murid (Sari et al., 2023). Berbeda dengan sebagian besar penelitian terdahulu yang lebih berfokus pada aspek manajemen waktu atau perilaku negatif murid, penelitian ini berupaya mengintegrasikan tiga komponen utama self management secara bersamaan, yaitu pengelolaan perilaku, pengelolaan pikiran, dan pengelolaan emosi (Ni Luh Idayanti, Nurlela, 2025), sejalan dengan temuan bahwa keterampilan self management berpengaruh langsung terhadap peningkatan self-efficacy yang kemudian berdampak pada prestasi akademik (Permatasari & Lathifah, 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal, permasalahan prokrastinasi akademik cukup dominan terjadi pada murid kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus, yang ditunjukkan dengan kebiasaan menunda mengerjakan tugas, keterlambatan mengumpulkan tugas, serta lebih memilih aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Berdasarkan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22576

permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling dengan judul "Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management pada Murid Kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal, mendeskripsikan pelaksanaan, serta mengetahui hasil penurunan prokrastinasi akademik murid setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management.

KAJIAN PUSTAKA

Variabel pertama yang menjadi landasan penelitian ini adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan individu untuk menunda secara sengaja penyelesaian tugas-tugas akademik meskipun menyadari konsekuensi negatif dari penundaan tersebut (M & Suminta Risnawita, 2016). Sebagai perilaku, prokrastinasi akademik dapat dipahami melalui empat komponen yang dikemukakan oleh Diotaiuti (Diotaiuti et al., 2021), yaitu perceived time atau ketidakmampuan memperkirakan dan memenuhi tenggat waktu, intention-action atau kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan tugas, emotional distress atau tekanan emosional yang timbul akibat penundaan, serta perceived ability atau persepsi individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas. Keempat komponen tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan waktu, tetapi juga melibatkan aspek kognitif dan emosional murid, yang secara konkret tampak dari rendahnya inisiatif memulai tugas, munculnya distraksi seperti penggunaan media sosial, serta kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan belajar (Krisna & Riza, 2021). Kondisi ini pada akhirnya berdampak pada menurunnya prestasi akademik, rendahnya kualitas tugas, serta meningkatnya stres dan kecemasan akademik murid (Krisna & Riza, 2021).

Variabel kedua adalah layanan bimbingan kelompok, yang secara konseptual didefinisikan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok, dengan membahas topik yang bermanfaat bagi pemecahan masalah dan pengembangan diri anggota dalam suasana dinamika kelompok yang dipimpin oleh seorang pemimpin kelompok (Thohirin, 2015). Sebagai sebuah layanan, bimbingan kelompok tersusun atas tiga komponen yang saling melengkapi, yaitu pemimpin kelompok yang bertugas mengarahkan dan merangsang dinamika kelompok agar mengarah pada pencapaian tujuan bersama, anggota kelompok yang menjadi subjek sekaligus sumber terbentuknya dinamika kelompok, serta dinamika kelompok itu sendiri sebagai wahana yang dimanfaatkan untuk membantu setiap anggota mengembangkan diri dan memecahkan permasalahan yang dihadapi secara bersama-sama (Prayitno & Amti, 2018). Melalui ketiga komponen tersebut, murid memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial dari sesama anggota, serta mengembangkan pemahaman dan sikap yang mendukung terbentuknya perilaku yang lebih efektif dalam menghadapi permasalahan yang dialami.

Variabel ketiga sekaligus teknik yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok pada penelitian ini adalah self management, yaitu strategi untuk mengubah perilaku atau kebiasaan melalui pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh individu itu sendiri (Komalasari et al., 2011). Komalasari menguraikan bahwa self management terdiri atas empat komponen, yaitu self-monitoring atau pemantauan diri terhadap perilaku dan situasi yang memengaruhi

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22576

munculnya perilaku tertentu, self-contracting atau kontrak diri yang berisi kesepakatan dan target perubahan perilaku, stimulus control atau pengendalian rangsangan melalui pengaturan kondisi lingkungan agar mendukung terbentuknya perilaku positif, serta self-reward atau pemberian penghargaan pada diri sendiri ketika berhasil mencapai target yang telah ditetapkan. Melalui keempat komponen tersebut, individu dilibatkan secara aktif dalam proses perubahan perilakunya sendiri, sehingga penerapan teknik ini dinilai efektif untuk mengurangi perilaku yang merugikan diri murid (Komalasari et al., 2011). Penelitian ini secara khusus mengintegrasikan tiga komponen utama self management secara bersamaan, yaitu pengelolaan perilaku, pengelolaan pikiran, dan pengelolaan emosi (Ni Luh Idayanti, Nurlela, 2025), sejalan dengan temuan bahwa keterampilan self management berpengaruh langsung terhadap peningkatan self-efficacy yang kemudian berdampak pada prestasi akademik (Permatasari & Lathifah, 2025).

Keterkaitan antara ketiga variabel tersebut didukung oleh sejumlah temuan empiris. Penelitian Rahma dan Hariastuti (A. Rahma & Hariastuti, 2024) mengenai konseling kelompok dengan teknik self management menunjukkan bahwa teknik ini membantu siswa mengatur waktu, meningkatkan kontrol diri, serta mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih terarah, sehingga berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Temuan serupa dikemukakan oleh Wendy Anggreni, Dwi Nugroho Hidayanto, dkk. (Wendy Anggreni, Dwi Nugroho Hidayanto, 2026b), yang menyatakan bahwa penerapan self management dalam bimbingan kelompok membantu murid melatih kedisiplinan, mengatur waktu antara belajar dan bermain, serta meningkatkan motivasi belajar. Berdasarkan uraian tersebut, komponen self-monitoring, self-contracting, stimulus control, dan self-reward dalam teknik self management yang diterapkan melalui dinamika bimbingan kelompok diasumsikan mampu membantu murid mengelola perilaku, pikiran, dan emosinya secara lebih terarah, sehingga tingkat prokrastinasi akademik yang dialami murid dapat berkurang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), yaitu penelitian tindakan yang diadaptasi dari model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ke dalam konteks layanan bimbingan dan konseling (Supardi, 2015), yang bertujuan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, yaitu Siklus I dan Siklus II, dengan setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil refleksi pada Siklus I digunakan sebagai dasar untuk melakukan perbaikan dan penguatan tindakan pada Siklus II.

Subjek penelitian adalah siswa kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus. Pada tahap awal, skala prokrastinasi akademik diberikan kepada 31 siswa untuk mengidentifikasi tingkat prokrastinasi akademik. Berdasarkan pertimbangan peneliti dan guru BK serta kesesuaian dengan tujuan penelitian, diperoleh 9 siswa dengan skor tertinggi sebagai subjek penelitian yang mengikuti seluruh rangkaian layanan bimbingan kelompok. Penentuan subjek menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2013).

Instrumen utama penelitian adalah Skala Prokrastinasi Akademik model

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22576

Likert (Sugiyono, 2013) yang terdiri atas 23 butir pernyataan dengan empat pilihan jawaban (Sangat Sesuai = 4, Sesuai = 3, Tidak Sesuai = 2, Sangat Tidak Sesuai = 1), sehingga diperoleh rentang skor total 23–92, dengan kategori Rendah (23–45), Sedang (46–68), dan Tinggi (69–92). Instrumen telah diuji validitas menggunakan teknik korelasi Product Moment dan diuji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha (Azwar, 2012). Selain skala, data dikumpulkan melalui observasi terhadap aktivitas guru BK/peneliti dan aktivitas siswa selama pelaksanaan layanan, serta dokumentasi berupa RPL, LKPD, dan lembar observasi.

Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan skor minimum, maksimum, rata-rata, dan kategorisasi pada setiap tahap pengukuran (Pretest, Post-Test I, dan Post-Test II). Uji normalitas terhadap skor selisih antar tahap dilakukan menggunakan teknik Shapiro-Wilk untuk menentukan teknik uji hipotesis yang sesuai, yaitu Wilcoxon Signed-Rank Test apabila data tidak berdistribusi normal, atau Paired Sample T-Test apabila data berdistribusi normal (Field, 2013). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dinyatakan efektif apabila hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05, disertai skor posttest yang lebih rendah daripada skor pretest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berikut disusun mengikuti kerangka teoretis yang telah diuraikan pada bagian Kajian Pustaka, yaitu empat komponen prokrastinasi akademik, tahapan dan asas bimbingan kelompok, serta empat strategi self management (self-monitoring, self-contracting, stimulus control, dan self-reward). Sebagaimana dijelaskan pada bagian Metode, kondisi awal murid diukur menggunakan Skala Prokrastinasi Akademik yang terdiri atas 23 butir pernyataan dengan kategori Rendah (23–45), Sedang (46–68), dan Tinggi (69–92).

Sebelum pelaksanaan tindakan, peneliti melakukan identifikasi kondisi awal melalui pemberian skala prokrastinasi akademik kepada 31 siswa kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus. Hasil pretest menunjukkan skor minimum 65, skor maksimum 76, dengan rata-rata 70,06 yang berada pada kategori Tinggi. Rekapitulasi kategorisasi hasil pretest disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Kategori Prokrastinasi Akademik 31 Siswa (Pretest)

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Rendah	0	0%
Sedang	13	41,94%
Tinggi	18	58,06%
Jumlah	31	100%

Berdasarkan hasil tersebut, sebagian besar siswa (58,06%) berada pada kategori Tinggi dan tidak terdapat siswa pada kategori Rendah, yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik menjadi permasalahan yang cukup dominan pada siswa kelas X TO 3. Selanjutnya, dipilih 9 siswa dengan skor tertinggi sebagai anggota kelompok bimbingan, dengan rata-rata skor pretest kelompok sebesar 70,89 yang berada pada kategori Tinggi.

Pada Siklus I, layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu tahap pembentukan, peralihan,

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22576

kegiatan, dan pengakhiran. Pada tahap kegiatan, siswa diajak mengenali perilaku prokrastinasi yang dilakukan beserta penyebabnya, menentukan perilaku yang ingin diubah (self-monitoring), menetapkan target dan membuat kesepakatan dengan diri sendiri (self-contracting), menyusun strategi pengelolaan waktu dan mengendalikan gangguan belajar (stimulus control), serta memberikan penghargaan terhadap diri sendiri ketika berhasil mencapai target (self-reward).

Observasi proses menggunakan lembar observasi dengan 24 indikator menunjukkan bahwa aktivitas guru BK/peneliti mencapai 87,50% (kategori Sangat Baik) dan aktivitas siswa mencapai 70,83% (kategori Baik). Hasil pengukuran skor prokrastinasi akademik pada Siklus I disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Post-Test I

No.	Nama	Pretest	Post-Test I	Penurunan
1	AARE	76	59	17
2	ASB	76	57	19
3	WP	58	53	5
4	FAPP	75	58	17
5	SO	70	58	12
6	RFH	59	53	6
7	JND	74	59	15
8	NP	74	58	16
9	DCS	76	58	18
Rata-rata		70,89	57,00	13,89

Berdasarkan Tabel 2, seluruh sembilan siswa mengalami penurunan skor pada Siklus I, dengan penurunan berkisar antara 5 hingga 19 poin. Tujuh siswa yang semula berada pada kategori Tinggi (AARE, ASB, FAPP, SO, JND, NP, dan DCS) seluruhnya turun ke kategori Sedang, sementara dua siswa yang semula sudah berada pada kategori Sedang (WP dan RFH) tetap berada pada kategori tersebut, dengan penurunan skor yang relatif kecil sehingga keduanya memerlukan penguatan lebih lanjut pada Siklus II.

Rata-rata skor prokrastinasi akademik siswa menurun dari 70,89 (kategori Tinggi) menjadi 57,00 (kategori Sedang), atau turun sebesar 13,89 poin. Seluruh siswa mengalami penurunan skor, dengan penurunan terbesar pada ASB (19 poin) dan terkecil pada WP (5 poin).

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi kelompok selama tiga pertemuan pada Siklus I, peneliti melakukan refleksi terhadap proses pelaksanaan layanan. Secara umum, siswa cukup antusias mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, terutama pada sesi penyusunan kontrak diri (self-contracting), karena siswa merasa memiliki kendali penuh atas target yang mereka tetapkan sendiri. Namun demikian, ditemukan pula beberapa kendala selama proses berlangsung. Sebagian siswa, seperti WP dan RFH, masih kesulitan menerapkan stimulus control secara konsisten di rumah karena minimnya dukungan lingkungan, misalnya gangguan dari gawai dan ajakan bermain dari teman sebaya, sehingga penurunan skor keduanya relatif kecil dibandingkan anggota kelompok lain. Selain itu, sebagian siswa belum terbiasa melakukan self-monitoring secara

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22576

mandiri dan cenderung masih mengandalkan pengingat dari peneliti maupun teman kelompok untuk mengevaluasi perilakunya sendiri. Berdasarkan hasil refleksi tersebut, peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian ke Siklus II dengan memberikan penguatan pada aspek pemantauan diri melalui pencatatan jurnal harian, memperjelas konsekuensi dalam kontrak diri, serta menghadirkan strategi stimulus control yang lebih konkret dan mudah diterapkan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Siklus II merupakan tindak lanjut dari hasil refleksi Siklus I. Pelaksanaan tindakan pada Siklus II memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengevaluasi pengalaman menerapkan strategi self-management, mengidentifikasi strategi yang berhasil maupun yang masih mengalami hambatan, serta mempertahankan perilaku positif agar tidak kembali melakukan prokrastinasi akademik. Hasil observasi menunjukkan peningkatan kualitas proses, dengan aktivitas guru BK/peneliti meningkat menjadi 95,83% dan aktivitas siswa meningkat menjadi 87,50%, keduanya berada pada kategori Sangat Baik.

Tabel 3. Hasil Post-Test I dan Post-Test II

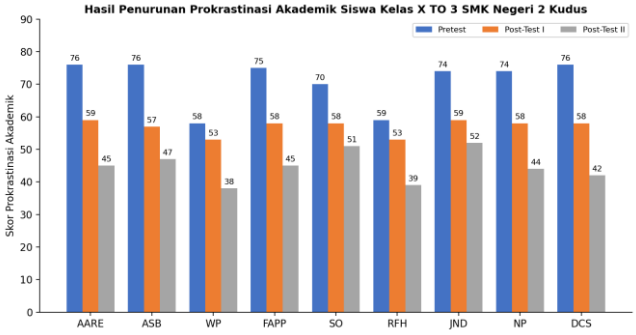
No.	Nama	Post-Test I	Post-Test II	Penurunan
1	AARE	59	45	14
2	ASB	57	47	10
3	WP	53	38	15
4	FAPP	58	45	13
5	SO	58	51	7
6	RFH	53	39	14
7	JND	59	52	7
8	NP	58	44	14
9	DCS	58	42	16
Rata-rata		57,00	44,78	12,22

Berdasarkan Tabel 3, seluruh sembilan siswa kembali mengalami penurunan skor pada Siklus II, dengan penurunan berkisar antara 7 hingga 16 poin. Enam siswa (AARE, WP, FAPP, RFH, NP, dan DCS) berhasil mencapai kategori Rendah pada akhir Siklus II, sementara tiga siswa lainnya (ASB, SO, dan JND) masih berada pada kategori Sedang sehingga memerlukan pendampingan individual lanjutan. Rata-rata skor menurun dari 57,00 (kategori Sedang) menjadi 44,78 (kategori Rendah), atau turun sebesar 12,22 poin, dan seluruh 9 siswa mengalami penurunan skor tanpa terkecuali.

Pada Siklus II menunjukkan adanya peningkatan partisipasi dan pemahaman siswa dibandingkan Siklus I. Penggunaan permainan edukatif dan kasus kehidupan nyata pada pertemuan kedua membantu siswa lebih mudah mengaitkan materi self-management dengan pengalaman pribadi mereka, sehingga diskusi kelompok berjalan lebih hidup dan reflektif. Siswa juga tampak lebih percaya diri dalam menceritakan pengalaman keberhasilan maupun kegagalan mereka dalam menerapkan strategi self-management, yang menunjukkan adanya peningkatan keterbukaan dan kepercayaan antaranggota dalam dinamika kelompok.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22576

Peningkatan aktivitas guru BK/peneliti (95,83%) dan aktivitas siswa (87,50%) turut memperkuat indikasi bahwa proses layanan pada Siklus II berjalan lebih optimal dibandingkan Siklus I. Meskipun demikian, tiga siswa, yaitu ASB, SO, dan JND, masih berada pada kategori Sedang pada akhir Siklus II. Hasil observasi dan perbincangan singkat dengan ketiganya mengindikasikan bahwa mereka masih menghadapi hambatan berupa kebiasaan menunda yang sudah cukup lama terbentuk serta pengaruh lingkungan pergaulan yang belum sepenuhnya mendukung penerapan self-management secara konsisten. Berdasarkan pertimbangan bahwa rata-rata kelompok telah mencapai kategori Rendah dan mayoritas siswa (66,67%) telah menunjukkan perubahan yang signifikan, peneliti memutuskan untuk menghentikan siklus tindakan pada Siklus II, dengan tetap merekomendasikan tindak lanjut layanan secara individual bagi ketiga siswa yang belum mencapai kategori Rendah.



Grafik 1. Penurunan skor prokrastinasi akademik siswa kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus

Perubahan kategori tingkat prokrastinasi akademik kelompok bimbingan pada setiap tahap pengukuran disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Rekapitulasi Kategori Kelompok Bimbingan per Tahap

Tahap	Rendah	Sedang	Tinggi	Rata-rata
Pretest	0 (0%)	2 (22,22%)	7 (77,78%)	70,89
Post-Test I	0 (0%)	9 (100%)	0 (0%)	57,00
Post-Test II	6 (66,67%)	3 (33,33%)	0 (0%)	44,78

Pola perubahan kategori menunjukkan pergerakan yang konsisten: Tinggi → Sedang → Rendah/Sedang. Pada tahap pretest, 7 dari 9 siswa (77,78%) berada pada kategori Tinggi. Setelah Siklus I, seluruh 9 siswa (100%) berada pada kategori Sedang, tanpa satu pun siswa yang masih berada pada kategori Tinggi. Setelah Siklus II, sebanyak 6 siswa (66,67%) telah mencapai kategori Rendah dan 3 siswa (33,33%) masih berada pada kategori Sedang, tanpa ada siswa yang kembali ke kategori Tinggi.

Hal yang perlu dicermati dari Tabel 4 adalah tidak ditemukannya satu pun siswa yang mengalami kenaikan kategori (relapse) pada tahap pengukuran berikutnya. Padahal, salah satu tantangan utama dalam intervensi perubahan perilaku adalah kecenderungan individu untuk kembali ke pola perilaku lama setelah bantuan atau pengawasan dari pihak luar dikurangi. Tidak ditemukannya

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22576

kasus kenaikan kategori pada penelitian ini mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi pada siswa bukan sekadar kepatuhan sesaat terhadap instruksi peneliti selama sesi bimbingan kelompok berlangsung, melainkan telah mulai terinternalisasi sebagai keterampilan pengelolaan diri yang dikendalikan oleh siswa itu sendiri, sejalan dengan prinsip dasar self-management yang menekankan bahwa kendali perubahan perilaku berada pada individu, bukan pada pihak eksternal (Komalasari et al., 2011). Pola pergerakan kategori yang konsisten dan searah dari siklus ke siklus ini juga memperkuat asumsi bahwa penurunan skor bersifat progresif, bukan fluktuatif, sehingga memberikan dasar yang cukup kuat bagi peneliti untuk menyimpulkan efektivitas layanan sebelum dilakukan pengujian statistik lebih lanjut. Perbandingan kualitas pelaksanaan layanan antar siklus disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Perbandingan Aktivitas Proses Siklus I dan Siklus II

Aspek	Siklus I	Kategori	Siklus II	Kategori
Aktivitas Guru BK/Peneliti	87,50%	Sangat Baik	95,83%	Sangat Baik
Aktivitas Siswa	70,83%	Baik	87,50%	Sangat Baik

Instrumen observasi terdiri atas 24 indikator yang mencakup aktivitas guru BK/peneliti (menyampaikan materi, mengelola dinamika kelompok, memberikan penguatan, memfasilitasi refleksi) dan aktivitas siswa (partisipasi aktif, mengemukakan pendapat, menyelesaikan tugas, keterbukaan). Peningkatan skor aktivitas guru BK/peneliti dari 87,50% menjadi 95,83%, serta aktivitas siswa dari 70,83% (Baik) menjadi 87,50% (Sangat Baik), sejalan dengan penggunaan jurnal harian dan permainan edukatif berbasis kasus nyata pada Siklus II. Peningkatan kualitas proses pada kedua aspek ini berjalan selaras dengan besarnya penurunan skor prokrastinasi akademik yang lebih tinggi pada Siklus II, menunjukkan keterkaitan antara kualitas pelaksanaan layanan dengan besarnya perubahan perilaku yang dicapai siswa.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah penurunan skor prokrastinasi akademik yang teramati secara deskriptif tersebut benar-benar bersifat signifikan secara statistik, atau hanya disebabkan oleh variasi acak semata. Hipotesis yang diuji dirumuskan sebagai berikut: H_0 menyatakan bahwa tidak terdapat penurunan skor prokrastinasi akademik yang signifikan antartahap pengukuran, sedangkan H_a menyatakan bahwa terdapat penurunan skor prokrastinasi akademik yang signifikan antartahap pengukuran.

Uji normalitas Shapiro-Wilk terhadap skor selisih menunjukkan bahwa selisih Pretest – Post-Test I tidak berdistribusi normal (Sig. = 0,048), sehingga pengujian hipotesis Siklus I menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test, yaitu uji nonparametrik yang membandingkan peringkat (rank) selisih skor tanpa mensyaratkan asumsi distribusi normal. Sebaliknya, selisih Post-Test I – Post-Test II berdistribusi normal (Sig. = 0,061), sehingga pengujian hipotesis Siklus II menggunakan Paired Sample T-Test, yaitu uji parametrik yang membandingkan rata-rata skor pada dua kondisi berpasangan (Field, 2013). Hasil kedua pengujian disajikan pada Tabel 6.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22576

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Siklus I dan Siklus II

Perbandingan	Uji	Statistik	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest – Post-Test I	Wilcoxon	Z = -2,666	0,008	Signifikan
Post-Test I – Post-Test II	Paired T-Test	t = 10,839 (df=8)	0,000	Signifikan

Pengujian Pretest – Post-Test I menghasilkan nilai Z sebesar -2,666 dengan signifikansi 0,008; seluruh sembilan siswa menunjukkan peringkat negatif (penurunan skor), tanpa satu pun peringkat positif atau nol, menegaskan bahwa penurunan skor pada Siklus I terjadi merata di seluruh anggota kelompok. Pengujian Post-Test I – Post-Test II menghasilkan nilai t sebesar 10,839 (df=8) dengan signifikansi 0,000, menunjukkan bahwa penurunan skor pada Siklus II juga terjadi secara konsisten pada seluruh anggota kelompok, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3.

Effect size dihitung untuk mengetahui besarnya pengaruh layanan: nilai r pada uji Wilcoxon ($r = Z/\sqrt{N}$) sebesar 0,89 (tergolong besar), serta nilai Cohen's d pada uji Paired T-Test ($d = t/\sqrt{n}$) sebesar 3,61 (tergolong sangat besar) (Field, 2013). Kedua nilai ini menunjukkan bahwa penurunan prokrastinasi akademik tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang besar-bukan sekadar perbedaan kecil yang kebetulan signifikan akibat pengujian statistik semata.

Berdasarkan hasil tersebut, kedua nilai signifikansi berada di bawah 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima pada kedua tahap pengujian. Dengan demikian, penurunan skor prokrastinasi akademik pada Siklus I maupun Siklus II bersifat signifikan secara statistik, yang berarti perubahan yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan hasil dari pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management. Secara keseluruhan, rata-rata skor prokrastinasi akademik menurun dari 70,89 pada kondisi awal menjadi 44,78 pada akhir Siklus II, yaitu penurunan sebesar 26,11 poin atau sekitar 36,83%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa, tidak hanya dilihat dari penurunan skor secara statistik, tetapi juga dari perubahan kualitatif yang tampak selama proses layanan berlangsung. Sejak Siklus I, siswa mulai menunjukkan kesadaran terhadap pola perilaku menunda yang selama ini mereka lakukan, sebagaimana tercermin dari keterbukaan mereka dalam mendiskusikan kebiasaan dan penyebab prokrastinasi pada sesi self-monitoring. Perubahan ini sejalan dengan pandangan bahwa bimbingan kelompok memberi ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman dan belajar dari dinamika kelompok, sehingga siswa tidak merasa sendirian dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya (Thohirin, 2015).

Temuan ini memperkuat hasil penelitian Rahma dan Hariastuti yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-management efektif menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA melalui penguatan kemampuan mengatur waktu dan kontrol diri (A. & H. Rahma, 2024). Kesamaan proses juga tampak pada penelitian Sari,

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22576

Yakub, dan Khadijah yang menemukan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self-management mampu mengurangi prokrastinasi akademik siswa MTs, dengan penekanan bahwa keberhasilan teknik ini sangat dipengaruhi oleh konsistensi siswa dalam menerapkan stimulus control di lingkungan rumah, sebagaimana juga tampak dalam hasil refleksi Siklus I penelitian ini pada kasus WP dan RFH yang penurunan skornya masih tergolong kecil akibat gangguan lingkungan belajar di rumah (Sari et al., 2023).

Selain itu, hasil ini selaras dengan penelitian Wendy Anggreni, Dwi Nugroho Hidayanto, dkk. yang menunjukkan bahwa self-management dalam bimbingan kelompok membantu siswa SMP melatih kedisiplinan dan mengatur waktu belajar-bermain (Wendy Anggreni, Dwi Nugroho Hidayanto, 2026a). Demikian pula penelitian Ni Luh Idayanti dan Nurlela menemukan bahwa pengintegrasian keempat strategi self-management secara bersamaan-sebagaimana juga diterapkan pada penelitian ini-memberikan hasil lebih menyeluruh dibandingkan penerapan satu strategi saja (Ni Luh Idayanti, Nurlela, 2025).

Penelitian Permatasari dan Lathifah turut mendukung temuan ini: konseling kelompok teknik self-management berkontribusi terhadap peningkatan self-efficacy yang menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik (Permatasari & Lathifah, 2025). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini: siswa dengan penurunan skor terbesar tiap siklus (ASB pada Siklus I, WP pada Siklus II) juga paling aktif dan percaya diri dalam sesi kelompok, mengindikasikan keterkaitan antara keterlibatan aktif siswa dan besarnya penurunan prokrastinasi akademik yang dicapai.

Meskipun tren penurunan konsisten, ditemukan variasi individual: tiga siswa (ASB, SO, dan JND) belum mencapai kategori Rendah pada akhir Siklus II, menegaskan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi faktor internal maupun eksternal seperti lingkungan keluarga dan pergaulan (Bondar & Haryati, 2023). Perubahan perilaku melalui self-management membutuhkan waktu dan intensitas latihan yang berbeda pada tiap siswa, sehingga pendampingan individual tetap diperlukan bagi yang belum optimal.

Jika ditelaah berdasarkan masing-masing komponen self-management, keempat strategi yang diterapkan memberikan kontribusi yang saling melengkapi terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa. Strategi self-monitoring berperan meningkatkan kesadaran siswa terhadap pola perilaku menunda yang selama ini tidak disadari, sebagaimana tampak dari keterbukaan siswa mendiskusikan kebiasaannya pada pertemuan pertama Siklus I. Strategi self-contracting berperan menumbuhkan komitmen dan tanggung jawab siswa terhadap target yang disepakati sendiri, tercermin dari antusiasme siswa pada sesi penyusunan kontrak diri sebagaimana diungkap dalam hasil refleksi. Strategi stimulus control tampak paling menentukan perbedaan hasil antarsiswa: pada Siklus I, WP dan RFH yang masih kesulitan mengendalikan gangguan lingkungan di rumah hanya mengalami penurunan kecil (5 dan 6 poin), namun setelah strategi stimulus control diperkuat pada Siklus II, keduanya justru mencatatkan penurunan yang jauh lebih besar (15 dan 14 poin), yang menunjukkan bahwa pengendalian stimulus lingkungan merupakan kunci penting sebelum siswa mampu menerapkan strategi lain secara optimal. Adapun strategi self-reward berperan menjaga motivasi siswa untuk

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22576

mempertahankan perilaku positif yang telah dibangun, sehingga perubahan yang terjadi cenderung menetap, sebagaimana ditunjukkan oleh tidak adanya satu pun kasus kenaikan kategori (relapse) dari Siklus I ke Siklus II.

Efektivitas penelitian ini juga tidak lepas dari pemilihan bimbingan kelompok sebagai wadah penerapan self-management. Dinamika kelompok memberi nilai tambah yang tidak selalu diperoleh pada penerapan individual, misalnya tekanan sosial positif ketika siswa saling melaporkan target, dukungan emosional saat mengalami kegagalan, serta pertukaran strategi praktis antaranggota, seperti siswa yang berhasil menerapkan stimulus control berbagi cara mengatasi gangguan gawai kepada anggota lain. Kombinasi ini sejalan dengan pandangan bahwa bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media utama untuk mencapai tujuan layanan (Thohirin, 2015).

Secara teoretis, temuan ini memperkuat kerangka pemikiran bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar masalah manajemen waktu, melainkan berkaitan dengan regulasi diri secara menyeluruh yang mencakup aspek perilaku, kognitif, dan lingkungan (Diotaiuti et al., 2021), sehingga intervensi yang menyasar keempat komponen self-management sekaligus terbukti lebih efektif, sebagaimana juga ditemukan oleh Ni Luh Idayanti dan Nurlela. Secara praktis, guru BK/konselor sekolah perlu merancang layanan bimbingan kelompok yang tidak hanya informatif, tetapi juga memberi ruang bagi siswa untuk berlatih menerapkan strategi pengelolaan diri secara langsung dan berkelanjutan, disertai pemantauan dan penguatan pada pertemuan-pertemuan berikutnya.

Penelitian ini tidak terlepas dari sejumlah keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam menafsirkan hasilnya. Pertama, jumlah subjek penelitian yang terbatas pada 9 siswa dari satu kelas menyebabkan hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi siswa SMK lainnya. Kedua, pengukuran hanya dilakukan hingga akhir Siklus II tanpa disertai pengukuran tindak lanjut (follow-up) dalam jangka waktu tertentu setelah intervensi berakhir, sehingga belum dapat dipastikan secara empiris apakah penurunan prokrastinasi akademik yang dicapai bersifat menetap dalam jangka panjang, meskipun tidak ditemukannya kasus relapse hingga akhir Siklus II memberikan indikasi awal yang positif. Ketiga, data prokrastinasi akademik dikumpulkan melalui skala laporan diri (self-report), yang memungkinkan adanya bias respons akibat kecenderungan siswa memberikan jawaban yang dianggap lebih baik secara sosial (social desirability). Keterbatasan-keterbatasan tersebut perlu menjadi pertimbangan bagi peneliti selanjutnya dalam merancang penelitian yang lebih komprehensif, misalnya dengan menambah jumlah subjek, memperpanjang durasi pengukuran, serta melengkapi data self-report dengan observasi pihak lain seperti wali kelas atau orang tua.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa kondisi awal siswa sebelum diberikan tindakan menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang cukup dominan, dengan rata-rata skor pretest sebesar 70,06 (kategori Tinggi) pada 31 siswa, dan rata-rata skor pretest kelompok bimbingan (9 siswa) sebesar 70,89 (kategori Tinggi). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management pada Siklus I mampu menurunkan rata-rata skor menjadi 57,00

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22576

(kategori Sedang), dengan penurunan sebesar 13,89 poin yang signifikan secara statistik (Wilcoxon, Sig. = 0,008). Penguatan tindakan pada Siklus II selanjutnya menurunkan rata-rata skor menjadi 44,78 (kategori Rendah), dengan penurunan sebesar 12,22 poin yang juga signifikan secara statistik (Paired T-Test, Sig. = 0,000). Secara keseluruhan, terjadi penurunan skor sebesar 26,11 poin (36,83%) dari kondisi awal hingga akhir Siklus II, disertai peningkatan kualitas pelaksanaan layanan pada setiap siklusnya. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terbukti efektif dan signifikan secara statistik dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus.

Berdasarkan simpulan tersebut, peneliti menyarankan agar siswa yang telah mencapai kategori Rendah dapat mempertahankan dan terus menerapkan strategi self-management secara mandiri, sementara siswa yang masih berada pada kategori Sedang disarankan untuk terus mendapatkan pendampingan individual. Guru BK/konselor sekolah dapat menjadikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management sebagai salah satu alternatif layanan untuk menangani prokrastinasi akademik maupun permasalahan perilaku lain yang serupa, dengan disertai tindak lanjut individual bagi siswa yang belum mencapai kategori Rendah. Pihak sekolah diharapkan dapat memfasilitasi pelaksanaan bimbingan kelompok secara berkala dengan waktu dan ruang yang memadai. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah subjek yang lebih besar, mempertimbangkan pengukuran tindak lanjut (follow-up) untuk mengetahui ketahanan perubahan dalam jangka panjang, serta mempertimbangkan variabel lain seperti pola asuh, motivasi belajar, atau penggunaan gawai sebagai variabel kontrol maupun moderasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMK Negeri 2 Kudus yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian, kepada guru bimbingan dan konseling SMK Negeri 2 Kudus atas kerja sama dan bantuannya selama proses pengambilan data, serta kepada dosen pembimbing dari Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus atas arahan dan bimbingan yang diberikan selama penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh murid kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, serta kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas dukungan, doa, dan bantuannya sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Aniek, W., & Apolinariud, D. S. (2021). *EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF- MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X SMAN 15 SURABAYA*.

Azwar. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.

Bondar, O. P., & Haryati, E. (2023). Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMP Negeri 1 Pasaributobing Kabupaten Tapanuli Tengah. *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *2*(1), 17–23. https://doi.org/10.31289/jsa.v2i1.1703

Diotaiuti, P., Valente, G., Mancone, S., &

Bellizzi, F. (2021). A Mediating Model of Emotional Balance and Procrastination on Academic Performance. *Frontiers in Psychology*, *12*(October), 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.665196

H Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*.

Jauhar, S., Mutmainnah, N., & Muin, A. (2022). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SD Gugus III. *JPPSD: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, *2*(1), 65. https://doi.org/10.26858/pjppsd.v2i1.27137

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*.

Krisna, T., & Riza, K. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(1).

M, N. G., & Suminta Risnawita, R. (2016). *TEORI-TEORI PSIKOLOGI.pdf* (pp. 21–32).

Mumtaz, H. N. (2026). *Aplikasi Teori Behavioral dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir*. *4*(1), 52–66.

N.G, M & Suminta Risnawati, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Ni Luh Idayanti, Nurlela, I. R. (2025). IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA. *Jurnal Novasi Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, *5*(1), 170–179.

Permatasari, D. Y., & Lathifah, M. (2025). *EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK*. *12*(2), 178–188.

Prayitno, H., & Amti, E. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*.

Rahma, A. & H. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, *14*(3), 79–85.

Rahma, A., & Hariastuti, R. T. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, *14*(3), 79–85. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/62145

Sari, W. P., Yakub, E., & Khadijah, K. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, *6*(1), 29. https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.20352

Smith, T. E., Thompson, A. M., & Maynard, B. R. (2022). Self-management interventions for reducing challenging behaviors among school-age students: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, *18*(1). https://doi.org/10.1002/cl2.1223

Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D*.

Supardi, A. S. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara.

Thohirin. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Rajawali Pers.

Wendy Anggreni, Dwi Nugroho Hidayanto, M. A. (2026a). *Upaya mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas viii menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik*. *9*(1), 409–421. https://doi.org/10.22460/fokus.v9i2.

Wendy Anggreni, Dwi Nugroho Hidayanto, M. A. (2026b). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik SiswaKelas VII Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management. *Fokus : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(1), 409–421.

Zhao, R., & Ling, T. (2022). Latent profile analysis of university students' self-management and self-monitoring in the links among motivation, engagement, and wellbeing. *Frontiers in Psychology*, *13*(November), 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1023920

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2025 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling
Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

   Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

   Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

   Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email, nomor telpon / WhatsApp aktif penaggung jawab artikel.

   Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

   Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

   Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Alamat Redaksi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

ISSN 2722-7340
9 772722 734013
9 772503 170009