Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia
Volume 9 Number 2, 2024. Page 77-88
p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370

Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under
A Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

Peranan Layanan Koseling Kelompok dengan Teknik Self-Management dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik

Titik Tri Widati[1)✉], Wahyu Nanda Eka Saputra[2)], Sri Tutur Martaningsih[3)]

[✉1)] Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia
E-mail: 2576056035@webmail.uad.ac.id

[2)] Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia
E-mail: wahyu.saputra@bk.uad.ac.id

[3)] Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia
E-mail: srimartaningsih@bk.uad.ac.id

✉ Correspondence Author
Titik Tri Widati
Universitas Ahmad Dahlan,
Yogyakarta, Indonesia
E-mail : 2576056035@webmail.uad.ac.id

Keywords: konseling kelompok; self-management; prokrastinasi akademik; regulasi diri; studi literatur sistematis.

Abstract
Academic procrastination remains a widely reported problem across various levels of education and has the potential to hinder students' attainment of learning competencies. One counseling approach that has been extensively examined to address this problem is group counseling services using the self-management technique. This study aims to map the characteristics of existing studies, analyze patterns of effectiveness, and identify the conditions that influence the success of this intervention through a Systematic Literature Review (SLR) approach guided by the PRISMA flow. The literature search was conducted through Google Scholar using a combination of the keywords "group counseling," "self-management," and "academic procrastination" within the 2019–2026 publication range. After undergoing the identification, screening, eligibility assessment, and inclusion stages, twelve articles met the criteria for analysis. The synthesis results indicate that group counseling services using the self-management technique are consistently reported to be effective in reducing academic procrastination across various educational levels, with the magnitude of effectiveness influenced by the intensity and structure of the sessions, the learning environment context, and students' internal factors such as self-efficacy and emotion regulation. These findings offer practical implications for

Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia
Volume 9 Number 2, 2024. Page 77-88
p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370

developing more structured and contextualized guidance and counseling services, particularly at the vocational secondary school level, which remains underexplored in previous literature reviews.

How to cite: Widati, T., Saputra, W., & Martaningsih, S. (2026). Peranan Layanan Koseling Kelompok dengan Teknik Self-Management dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia), 9*(2). doi:http://dx.doi.org/10.26737/jbki.v9i2.9558

PENDAHULUAN

Keberhasilan pendidikan tidak hanya diukur dari capaian akademik semata, tetapi juga dari kemampuan peserta didik mengelola tugas-tugas akademik secara disiplin dan bertanggung jawab. Pengelolaan tugas akademik merupakan bagian penting dari proses pengembangan diri peserta didik (Simamora et al., 2025), sebab setiap peserta didik pada dasarnya ingin mencapai perkembangan optimal melalui penguasaan pengetahuan, keterampilan, dan kecakapan diri (Takwil, 2020). Keberhasilan seseorang dalam menempuh proses pendidikan tidak semata ditentukan oleh tingkat intelegensi (IQ), melainkan juga oleh kemampuannya meregulasi diri selama mengikuti proses pembelajaran (Farah et al., 2019). Regulasi diri yang baik memungkinkan peserta didik menyelesaikan seluruh kegiatan akademiknya secara efektif (Alfiah et al., 2018; Zahroh & Hilmiyati, 2024), dan salah satu wujud nyatanya tampak dari kemampuan mengatur waktu (Friskilia & Winata, 2018; Kristy, 2019), yang pada gilirannya berkontribusi terhadap penyelesaian tugas tepat waktu (Widhita et al., 2023).

Kondisi di lapangan menunjukkan kesenjangan dari kondisi ideal tersebut. Sejumlah temuan melaporkan tingginya proporsi peserta didik dengan kemampuan manajemen waktu yang rendah sehingga cenderung menunda pengerjaan tugas, perilaku yang lazim disebut prokrastinasi akademik (Zacks & Hen, 2018). Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai penundaan yang disengaja terhadap tugas belajar meskipun individu menyadari konsekuensi negatifnya (Ramadhani et al., 2020). Pada jenjang sekolah menengah kejuruan (SMK), perilaku ini berisiko menghambat pencapaian kompetensi keahlian karena tugas praktik dan laporan menuntut disiplin waktu yang tinggi. Salah satu faktor inti penyebab prokrastinasi adalah kegagalan regulasi diri, khususnya lemahnya kemampuan memonitor dan mengontrol perilaku belajar (Dami & Parikaes, 2018), yang juga berimplikasi pada lemahnya manajemen waktu peserta didik (Kristy, 2019; Usroh et al., 2022).

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji upaya penanganan prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan dan konseling berbasis self-management. Dhion, Saputra, dan Handayani (2022) melaporkan bahwa konseling kelompok dengan teknik manajemen diri berhasil mereduksi kebiasaan menunda tugas pada peserta didik SMP melalui tahapan monitoring dan evaluasi diri secara bertahap. Sari, Yakub, dan Khadijah (2023) menemukan pengaruh signifikan bimbingan kelompok berbasis self-management terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada peserta didik MTs, sementara Husainiah, Flurentin, dan Ramli (2020) membuktikan bahwa konseling kelompok behavioral dengan teknik self-management meningkatkan kemampuan manajemen waktu peserta didik SMA. Tinjauan literatur terdahulu oleh Madidar dan Muhid (2022) turut menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self-management secara umum efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Temuan-temuan tersebut secara konsisten mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self-

management memiliki potensi besar dalam membantu peserta didik mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.

Meskipun demikian, tinjauan terhadap literatur yang telah ada menunjukkan sejumlah keterbatasan yang perlu ditindaklanjuti. Tinjauan sistematis oleh Andini dan Masya (2026), misalnya, membatasi cakupan pustaka pada rentang tahun 2020–2025 dan berfokus pada penerapan teknik self-management secara umum tanpa secara eksplisit mengaitkannya dengan kerangka teori regulasi diri (self-regulated learning) maupun menguraikan kondisi yang memoderasi keberhasilan intervensi. Tinjauan literatur oleh Madidar dan Muhid (2022) juga lebih menekankan simpulan umum mengenai efektivitas tanpa memetakan secara rinci karakteristik jenjang pendidikan, struktur sesi, maupun faktor internal peserta didik yang berkontribusi terhadap keberhasilan intervensi. Sebagian besar kajian terdahulu pun belum banyak menyoroti konteks pendidikan menengah kejuruan, padahal tuntutan disiplin waktu pada jalur pendidikan ini relatif tinggi karena berkaitan langsung dengan pencapaian kompetensi keahlian. Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada empat aspek: (1) memperluas cakupan pustaka hingga tahun 2026 dengan menyertakan studi internasional terbaru sebagai pembanding lintas konteks budaya (Tao et al., 2025; Salguero-Pazos & Reyes-de-Cózar, 2023; Suárez Perdomo & Ruiz Alfonso, 2024); (2) mengintegrasikan secara eksplisit kerangka teori regulasi diri sebagai dasar konseptual yang menjelaskan mekanisme kerja self-management dalam konseling kelompok; (3) melakukan sintesis analitis terhadap pola temuan dan kondisi yang memoderasi efektivitas intervensi, bukan sekadar menyimpulkan bahwa intervensi tersebut "efektif"; dan (4) memberikan penekanan pada konteks pendidikan menengah kejuruan yang masih terbatas dikaji dalam tinjauan literatur bimbingan dan konseling sebelumnya.

Regulasi diri (self-regulation) dalam konteks belajar dipahami sebagai proses aktif individu dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi pikiran, perasaan, serta tindakannya guna mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan (Zimmerman, 1990). Model regulasi diri Zimmerman menguraikan tiga fase yang berlangsung secara siklikal, yaitu fase forethought (perencanaan dan penetapan tujuan), fase performance atau volitional control (pelaksanaan tugas disertai pemantauan diri), dan fase self-reflection (evaluasi hasil serta penyesuaian strategi untuk siklus belajar berikutnya). Kegagalan pada salah satu fase tersebut, khususnya pada fase pemantauan dan evaluasi diri, berkontribusi terhadap munculnya perilaku menunda tugas belajar atau prokrastinasi akademik (Zacks & Hen, 2018; Dami & Parikaes, 2018). Self-management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioral yang secara operasional menerjemahkan prinsip regulasi diri ke dalam tahapan yang lebih konkret dan dapat dilatihkan, yaitu self-monitoring, self-evaluation, dan self-reinforcement (Komalasari et al., 2011), sehingga secara konseptual dapat dipandang sebagai jembatan yang menghubungkan teori regulasi diri dengan praktik intervensi konseling. Ketika teknik tersebut diterapkan dalam setting konseling kelompok, dinamika kelompok berupa umpan balik antaranggota, dukungan sosial, dan akuntabilitas turut memperkuat internalisasi tahapan self-management, sehingga secara teoretis layanan konseling kelompok dengan teknik self-management berpotensi meningkatkan kapasitas regulasi diri peserta didik yang selanjutnya menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Proposisi teoretis inilah yang menjadi kerangka acuan dalam menyintesis temuan-temuan empiris pada bagian hasil dan pembahasan.

Bertitik tolak dari uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk (1) memetakan karakteristik studi, yaitu desain penelitian, subjek, jenjang pendidikan, dan bentuk pelaksanaan teknik self-management pada literatur konseling/bimbingan kelompok yang berkaitan dengan prokrastinasi

akademik periode 2019–2026; (2) menganalisis pola efektivitas serta kondisi yang memengaruhi keberhasilan layanan konseling kelompok dengan teknik self-management berdasarkan bukti-bukti empiris yang telah dipublikasikan; dan (3) merumuskan implikasi teoretis dan praktis dari hasil sintesis literatur bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya pada konteks pendidikan menengah kejuruan.

METODE

1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur (literature review) yang bersifat deskriptif-analitis, mengikuti kerangka Systematic Literature Review (SLR) yang diadaptasi dari alur PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Desain ini dipilih karena tujuan penelitian bukan untuk menguji secara langsung efektivitas layanan konseling kelompok teknik self-management pada subjek baru, melainkan untuk mengkaji, memetakan, dan mensintesis temuan-temuan empiris yang telah dipublikasikan mengenai keefektifan intervensi tersebut dalam mereduksi prokrastinasi akademik. Pendekatan SLR dipandang tepat karena mampu menghasilkan simpulan yang lebih komprehensif, terstruktur, dan minim bias dibandingkan tinjauan naratif konvensional, sebagaimana ditegaskan dalam beberapa kajian literatur bimbingan dan konseling terkini (Andini & Masya, 2026; Madidar & Muhid, 2022).

2. Unit Analisis

Sebagai studi literatur, penelitian ini tidak melibatkan subjek manusia secara langsung, melainkan menjadikan artikel ilmiah sebagai unit analisis. Unit analisis berupa artikel jurnal nasional dan internasional yang membahas penerapan layanan konseling atau bimbingan kelompok dengan teknik self-management pada peserta didik, khususnya yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik, manajemen waktu, dan kemandirian belajar pada semua jenjang pendidikan.

3. Strategi Pencarian Literatur

Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data Google Scholar sebagai sumber utama, dengan penelusuran silang pada indeks SINTA/Garuda untuk memastikan status akreditasi artikel nasional, serta memeriksa ketersediaan indeks internasional (Scopus/Web of Science) untuk artikel berbahasa Inggris. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci dengan operator Boolean, yaitu (“konseling kelompok” OR “bimbingan kelompok”) AND “self-management” AND “prokrastinasi akademik” untuk literatur berbahasa Indonesia, serta (“group counseling” OR “group guidance”) AND “self-management” AND “academic procrastination” untuk literatur berbahasa Inggris. Penelusuran dibatasi pada rentang publikasi tahun 2019–2026 untuk menjaga kemutakhiran bukti empiris yang disintesis.

4. Kriteria Kelayakan Artikel

Kelayakan artikel ditentukan melalui kriteria inklusi dan eksklusi sebagaimana disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Artikel

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Tahun publikasi	2019–2026	Di luar rentang 2019–2026
Desain penelitian	Eksperimen, kuasi-eksperimen, atau tinjauan literatur/sistematis	Opini, editorial, atau artikel tanpa data empiris
Subjek	Peserta didik (SMP/SMA/SMK/mahasiswa)	Populasi non-peserta didik (mis. karyawan, klien klinis dewasa)
Fokus intervensi	Layanan konseling/bimbingan kelompok dengan teknik self-management yang mengukur luaran prokrastinasi akademik/manajemen waktu	Intervensi individual tanpa unsur kelompok, atau tidak memuat teknik self-management
Aksesibilitas	Teks lengkap (full text) dapat diakses	Hanya tersedia abstrak atau berada di balik paywall tanpa akses
Bahasa	Indonesia atau Inggris	Selain kedua bahasa tersebut

5. Prosedur Seleksi Artikel Berdasarkan Alur PRISMA

Prosedur seleksi artikel mengikuti empat tahap dalam alur PRISMA, yaitu identifikasi, skrining, penilaian kelayakan, dan inklusi. Tahap identifikasi merupakan penelusuran awal seluruh rekam artikel yang muncul dari kata kunci pencarian. Tahap skrining dilakukan dengan memeriksa kesesuaian judul dan abstrak terhadap tema penelitian. Tahap penilaian kelayakan dilakukan melalui pembacaan teks lengkap terhadap artikel yang lolos tahap skrining untuk memastikan kesesuaiannya dengan kriteria inklusi pada Tabel 1. Tahap inklusi merupakan penetapan artikel akhir yang memenuhi seluruh kriteria untuk selanjutnya dianalisis dan disintesis temuannya secara tematik. Ringkasan jumlah artikel pada setiap tahap disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tahapan Seleksi Artikel Berdasarkan Alur PRISMA

Tahap	Deskripsi Kegiatan	Jumlah Artikel
Identifikasi	Rekam artikel ditemukan melalui pencarian basis data (Google Scholar) dengan kata kunci yang ditentukan	86
Identifikasi	Rekam artikel tersisa setelah duplikasi dihapus	71
Skrining	Judul dan abstrak diperiksa kesesuaiannya dengan tema penelitian	71
Skrining	Dikeluarkan karena tidak relevan dengan tema/fokus penelitian	39 dikeluarkan
Kelayakan	Artikel dinilai berdasarkan pembacaan teks lengkap (full text)	32
Kelayakan	Dikeluarkan (desain tidak sesuai, subjek tidak sesuai, atau tidak berfokus pada self-management)	20 dikeluarkan
Inklusi	Artikel akhir yang memenuhi kriteria dan disintesis temuannya	12

Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia
Volume 9 Number 2, 2024. Page 77-88
p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370

6. Instrumen Penelitian dan Teknik Analisis Data

Instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (human instrument) yang dibantu dengan matriks sintesis literatur sebagai alat pencatat dan pembanding temuan antarartikel. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi dan analisis tematik, yaitu mengelompokkan temuan berdasarkan tema, seperti bentuk teknik self-management yang digunakan, struktur dan jumlah sesi konseling kelompok, karakteristik subjek/jenjang pendidikan, serta pola perubahan tingkat prokrastinasi akademik yang dilaporkan pada masing-masing artikel. Hasil pengelompokan tersebut kemudian dinarasikan secara deskriptif-analitis untuk memperoleh gambaran pola efektivitas intervensi beserta kondisi yang memengaruhinya, berdasarkan bukti-bukti empiris yang telah dipublikasikan sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak dua belas artikel yang memenuhi kriteria inklusi berhasil diidentifikasi melalui prosedur PRISMA pada bagian metode. Karakteristik dari kedua belas artikel tersebut, meliputi peneliti, subjek/desain penelitian, dan temuan utama, disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Karakteristik dan Temuan Utama Artikel yang Disertakan

No	Peneliti (Tahun)	Subjek/Desain	Temuan Utama
1	Husainiah, Flurentin, & Ramli (2020)	Siswa SMA di lingkungan pondok pesantren; konseling kelompok behavioral teknik self-management	Konseling kelompok behavioral dengan teknik self-management meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa yang tinggal di lingkungan pondok pesantren.
2	Dhion, Saputra, & Handayani (2022)	Siswa SMP; konseling kelompok teknik manajemen diri, pretest-posttest	Penerapan teknik manajemen diri dalam konseling kelompok berhasil mereduksi perilaku menunda tugas melalui tahap monitoring dan evaluasi diri secara bertahap.
3	Agustina, Rahmawati, & Khairun (2023)	Siswa SMK Negeri Kota Serang; survei profil	Profil prokrastinasi akademik siswa SMK menunjukkan mayoritas berada pada kategori sedang, dengan sebagian kecil pada kategori tinggi, menegaskan urgensi intervensi.
4	Salguero-Pazos & Reyes-de-Cózar (2023)	Systematic review lintas jenjang pendidikan	Intervensi psikoedukatif dan konseling kelompok termasuk pendekatan yang paling banyak dilaporkan berhasil menurunkan prokrastinasi akademik dalam tinjauan sistematis ini.
5	Sari, Yakub, & Khadijah (2023)	Siswa MTs; bimbingan kelompok teknik self-management	Bimbingan kelompok dengan teknik self-management berpengaruh signifikan terhadap penurunan prokrastinasi akademik dibandingkan kelompok yang tidak diberi perlakuan.

6	Wardana, Rahman, & Multisari (2023)	Siswa SMP; konseling kelompok ringkas berfokus solusi	Konseling kelompok berfokus solusi terbukti menurunkan skor prokrastinasi akademik siswa secara signifikan setelah delapan sesi intervensi.
7	Agustina & Mudjiran (2024)	Peserta didik; layanan bimbingan kelompok berbasis intervensi self-management, desain pre-post kelompok kontrol	Layanan bimbingan kelompok berbasis intervensi self-management dilaporkan efektif menurunkan kebiasaan menunda pekerjaan akademik pada peserta didik.
8	Suárez Perdomo & Ruiz Alfonso (2024)	Systematic review; mahasiswa perguruan tinggi	Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa intervensi berbasis keterampilan regulasi diri secara konsisten mengurangi perilaku prokrastinasi pada berbagai kelompok mahasiswa.
9	Ulfa, Taherong, & Arifin (2024)	Siswa pascapandemi; konseling kelompok teknik self-management, uji Wilcoxon	Uji Wilcoxon menunjukkan penurunan prokrastinasi akademik yang signifikan pada siswa setelah mengikuti konseling kelompok teknik self-management pascapandemi Covid-19.
10	Aini (2024)	Siswa SMP; teknik self-management untuk perilaku terlambat	Teknik self-management juga terbukti efektif menurunkan masalah kedisiplinan waktu, yaitu keterlambatan siswa datang ke sekolah.
11	Tao, Hanif, & Lieqin (2025)	Mahasiswa pembelajar bahasa asing di Tiongkok; strategi self-regulated learning	Penguatan strategi regulasi diri berkaitan dengan penurunan prokrastinasi akademik sekaligus peningkatan capaian belajar mahasiswa.
12	Sutarno, Afrilianto, & Utomo (2025)	Siswa SMP; bimbingan kelompok teknik self-management	Teknik self-management dalam bingkai bimbingan kelompok dinyatakan efektif mencegah munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Pola Umum Efektivitas Intervensi

Hasil kajian literatur menunjukkan temuan yang relatif konsisten, yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik self-management dilaporkan mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik di berbagai jenjang pendidikan. Penelitian oleh Dhion, Saputra, dan Handayani (2022) serta Wardana, Rahman, dan Multisari (2023) memperlihatkan bahwa pemberian konseling kelompok dengan pendekatan pengelolaan diri secara bertahap dilaporkan mampu menurunkan kebiasaan menunda tugas secara signifikan pada kelompok yang menerima intervensi.

Penelitian oleh Sari, Yakub, dan Khadijah (2023) pada siswa MTs, Agustina dan Mudjiran (2024), serta Sutarno, Afrilianto, dan Utomo (2025) pada siswa SMP menyampaikan bahwa bimbingan maupun konseling kelompok berbasis self-management memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap penurunan prokrastinasi akademik dibandingkan kelompok yang tidak diberikan perlakuan khusus, sehingga menguatkan asumsi bahwa teknik ini dapat diterapkan secara lintas jenjang dan lintas konteks sekolah.

Pada jenjang pendidikan menengah atas dan perguruan tinggi, temuan juga menunjukkan arah yang sama. Penelitian Husainiah, Flurentin, dan Ramli (2020) menunjukkan bahwa konseling kelompok behavioral dengan teknik self-management meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di lingkungan pondok pesantren. Sementara itu, Tao, Hanif, dan Lieqin (2025) melaporkan bahwa penguatan strategi regulasi diri pada mahasiswa pembelajar bahasa asing di Tiongkok berkaitan dengan penurunan prokrastinasi akademik sekaligus peningkatan capaian belajar. Dua tinjauan sistematis internasional, yaitu Suárez Perdomo dan Ruiz Alfonso (2024) serta Salguero-Pazos dan Reyes-de-Cózar (2023), menegaskan bahwa intervensi berbasis keterampilan regulasi diri dan pendekatan konseling atau psikoedukasi kelompok termasuk intervensi yang paling konsisten dilaporkan berhasil menurunkan prokrastinasi akademik pada berbagai jenjang pendidikan.

Dari sisi bukti statistik, penelitian Ulfa, Taherong, dan Arifin (2024) yang dilakukan pada masa pascapandemi Covid-19 menggunakan uji Wilcoxon melaporkan penurunan prokrastinasi akademik yang signifikan pada siswa yang mengikuti konseling kelompok teknik self-management, sementara penelitian Aini (2024) menguatkan bahwa teknik self-management juga dilaporkan efektif untuk mengurangi masalah kedisiplinan waktu, yaitu keterlambatan siswa datang ke sekolah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mekanisme kerja self-management, yaitu pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri, bersifat cukup umum sehingga berpotensi diterapkan pada berbagai bentuk masalah pengaturan diri peserta didik, tidak terbatas pada prokrastinasi akademik semata.

Kondisi yang Memengaruhi Efektivitas Intervensi

Sintesis lintas dua belas artikel juga menunjukkan bahwa besaran efektivitas intervensi tidak seragam, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah kondisi. Pertama, intensitas dan struktur sesi tampak berperan penting: penelitian Wardana, Rahman, dan Multisari (2023) yang menerapkan delapan sesi terstruktur melaporkan penurunan skor prokrastinasi yang signifikan, sementara Dhion, Saputra, dan Handayani (2022) menekankan bahwa hasil intervensi lebih optimal ketika tahapan monitoring dan evaluasi diri dilaksanakan secara bertahap dan konsisten, bukan sekadar dalam satu sesi tunggal. Kedua, konteks dan karakteristik subjek turut memengaruhi hasil; Husainiah, Flurentin, dan Ramli (2020), misalnya, menemukan bahwa lingkungan pondok pesantren dengan struktur pengawasan komunitas yang kuat berkaitan dengan penguatan efek konseling kelompok terhadap manajemen waktu, sedangkan Ulfa, Taherong, dan Arifin (2024) melaporkan hasil signifikan pada masa pascapandemi ketika peserta didik menghadapi disrupsi rutinitas belajar yang membuat kebutuhan regulasi diri menjadi lebih mendesak. Ketiga, faktor internal peserta didik, seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan motivasi belajar, dilaporkan turut memperkuat hasil intervensi (Suárez Perdomo & Ruiz Alfonso, 2024; Salguero-Pazos & Reyes-de-Cózar, 2023; Tao et al., 2025), yang mengindikasikan bahwa teknik self-management bekerja lebih optimal ketika disertai penguatan aspek afektif-motivasional peserta didik, bukan sekadar pelatihan keterampilan pengaturan perilaku semata. Pola-pola ini menegaskan bahwa pernyataan "intervensi efektif" perlu dimaknai secara kontekstual, bergantung pada desain sesi, karakteristik populasi, dan faktor individual yang menyertainya, bukan sebagai simpulan tunggal yang berlaku seragam pada semua situasi.

Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia
Volume 9 Number 2, 2024. Page 77-88
p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370

Kebaruan Penelitian Dibandingkan Kajian Literatur Sebelumnya

Dibandingkan dengan tinjauan sistematis oleh Andini dan Masya (2026) yang membatasi cakupan pustaka pada rentang 2020–2025 dan tinjauan literatur oleh Madidar dan Muhid (2022) yang lebih menekankan simpulan umum, sintesis dalam penelitian ini menghadirkan sejumlah nilai tambah. Pertama, cakupan pustaka diperluas hingga tahun 2026 dan menyertakan studi-studi internasional (Tao et al., 2025; Suárez Perdomo & Ruiz Alfonso, 2024; Salguero-Pazos & Reyes-de-Cózar, 2023) sebagai pembanding lintas konteks budaya dan jenjang pendidikan. Kedua, sintesis tidak berhenti pada simpulan "efektif", tetapi menguraikan pola temuan serta kondisi (struktur sesi, konteks lingkungan, dan faktor internal peserta didik) yang memoderasi keberhasilan intervensi. Ketiga, sintesis literatur ini secara eksplisit dipijakkan pada kerangka teori regulasi diri (Zimmerman, 1990) sebagai dasar konseptual yang menjelaskan mekanisme kerja self-management, sehingga temuan empiris tidak berdiri sendiri melainkan terhubung dengan proposisi teoretis yang jelas. Keempat, penelitian ini secara khusus menyoroti implikasi bagi konteks pendidikan menengah kejuruan, jenjang yang masih terbatas menjadi fokus tinjauan literatur bimbingan dan konseling sebelumnya, meskipun tuntutan disiplin waktu pada jenjang ini relatif tinggi.

Implikasi bagi Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling

Sintesis di atas memberikan sejumlah implikasi bagi praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya pada jenjang SMK. Pertama, guru BK/konselor perlu merancang sesi konseling kelompok teknik self-management secara bertahap dan berkelanjutan, idealnya lebih dari satu kali pertemuan, disertai instrumen pencatatan diri (self-monitoring log) yang konkret, agar peserta didik memperoleh pengalaman berulang dalam memantau dan mengevaluasi perilaku belajarnya. Kedua, penguatan dinamika kelompok, seperti sesi berbagi pengalaman dan umpan balik antaranggota, perlu dioptimalkan karena berperan sebagai sumber dukungan sosial dan akuntabilitas yang memperkuat efektivitas self-management. Ketiga, konselor perlu mengintegrasikan penguatan aspek afektif-motivasional, seperti efikasi diri dan regulasi emosi, ke dalam rancangan layanan, mengingat faktor-faktor tersebut secara konsisten dilaporkan memoderasi keberhasilan intervensi. Keempat, mengingat tuntutan disiplin waktu yang tinggi pada praktik dan laporan kompetensi keahlian, layanan BK di SMK perlu mempertimbangkan kontekstualisasi materi self-management dengan tugas-tugas praktik kejuruan, aspek yang belum banyak disentuh oleh kajian literatur sebelumnya.

SIMPULAN

Sintesis menyeluruh dari dua belas artikel yang dikaji memberikan landasan empiris yang konsisten bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self-management merupakan intervensi yang aplikatif dan didukung bukti empiris untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik pada berbagai jenjang pendidikan. Namun demikian, besaran efektivitas intervensi tersebut tidak bersifat tunggal, melainkan dipengaruhi oleh intensitas dan struktur sesi, konteks lingkungan belajar, serta faktor internal peserta didik seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan motivasi belajar. Temuan ini memperkuat proposisi teoretis bahwa self-management berfungsi sebagai jembatan operasional antara prinsip regulasi diri dan penurunan perilaku prokrastinasi akademik, sekaligus memberikan implikasi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih terstruktur, berkelanjutan, dan kontekstual, khususnya pada jenjang pendidikan menengah kejuruan yang masih terbatas dikaji dalam literatur sebelumnya. Penelitian

lanjutan berupa studi eksperimen atau kuasi-eksperimen pada konteks SMK direkomendasikan untuk menguji secara langsung proposisi teoretis yang dirumuskan dari sintesis literatur ini.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan finansial maupun personal dengan pihak maupun institusi mana pun yang dapat memengaruhi penelitian dan penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, F. F., Rahmawati, R., & Khairun, D. Y. (2023). Profil prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri di Kota Serang. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *20*(01), 83–92.

Agustina, Y., & Mudjiran, M. (2024). Group guidance services with self-management interventions to reduce academic procrastination among students. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, *13*(4), 1442–1456. https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i4.29818

Aini, W. H. (2024). *Pengaruh teknik self-management dalam mengatasi perilaku terlambat datang ke sekolah pada siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat*. https://eprints.unm.ac.id/35091/

Alfiah, A. N., Putra, N. M. D., & Subali, B. (2018). Media scrapbook sebagai jurnal refleksi untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan regulasi diri. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, *3*(1), 57. https://doi.org/10.26740/jp.v3n1.p57-67

Andini, D. I., & Masya, H. (2026). Layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik: Systematic literature review. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *10*(1), 1–17. https://doi.org/10.26539/teraputik/649

Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi diri dalam belajar sebagai konsekuen. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, *1*(1), 82–95. https://doi.org/10.70942/ciencias.v1i1.19

Dhion, F. T., Saputra, W. N. E., & Handayani, N. (2022). Keberhasilan konseling kelompok teknik manajemen diri untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMP. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, *6*(2), 57–66. https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.64244

Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *7*(2), 171–183. https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8243

Friskilia, O., & Winata, H. (2018). Regulasi diri (pengaturan diri) sebagai determinan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, *3*(1), 184. https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9454

Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren. *Teacher in Educational Research*, *2*(2), 79–84.

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. PT Indeks.

Kristy, D. Z. (2019). Manajemen waktu, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, *8*(1), Article 1. https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736

Madidar, S. M., & Muhid, A. (2022). Literature review: Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

GUIDING WORLD (Bimbingan Dan Konseling), *5*(1), 19–26. https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.672

Ramadhani, E., Sadiyah, H., Darma Putri, R., & Andana Pohan, R. (2020). Analisis prokrastinasi akademik siswa di sekolah. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, *7*(1), 45. https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6448

Salguero-Pazos, M. R., & Reyes-de-Cózar, S. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, *121*, 102228. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102228

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), 29–36.

Simamora, E. F., Simanungkalit, I., Sagala, P. N., Zandroto, N. B., Tarigan, P. B., & Gisty, R. A. (2025). Efektivitas peran ChatGPT sebagai alat bantu penyelesaian tugas akademik mahasiswa. *Algoritma: Jurnal Matematika, Ilmu Pengetahuan Alam, Kebumian Dan Angkasa*, *3*(2), 74–85. https://doi.org/10.62383/algoritma.v3i2.445

Suárez Perdomo, A., & Ruiz Alfonso, Z. (2024). Changes in procrastinating behaviour through intervention in university students: A systematic review. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/133263

Sutarno, S. R., Afrilianto, M., & Utomo, P. (2025). Kemanjuran teknik self-management dalam bingkai bimbingan kelompok untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, *8*(1), 21–31.

Takwil, M. (2020). Model program pengembangan diri dalam mengembangkan potensi siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Peterongan Jombang. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, *10*(2), 149–168. https://doi.org/10.54180/elbanat.2020.10.2.149-168

Tao, X., Hanif, H., & Lieqin, W. (2025). The effects of self-regulated learning strategies on academic procrastination and academic success among college EFL students in China. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1562980.

Ulfa, M., Taherong, R., & Arifin, A. (2024). Menurunkan prokrastinasi akademik siswa pasca pandemic Covid-19 melalui konseling kelompok teknik self management. *Innovative: Journal of Social Science Research*, *4*(1), 4450–4471.

Usroh, L., Laily, N., & Munir, F. (2022). Manajemen waktu dan self regulated learning pada siswa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, *9*(1), 47–63. https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2762

Wardana, A. Y., Rahman, D. H., & Multisari, W. (2023). Konseling kelompok ringkas berfokus solusi untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP. *Buletin Konseling Inovatif*, *3*(1), 53–60.

Widhita, Z. D. Y., Indriayu, M., & Wardani, D. K. (2023). Pengaruh manajemen waktu dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa pendidikan ekonomi di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, *11*(3), 288–296. https://doi.org/10.26740/jupe.v11n3.p288-296

Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, *46*(2), 117–130. https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154

Zahroh, F. L., & Hilmiyati, F. (2024). Indikator keberhasilan dalam evaluasi program pendidikan. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *4*(03), 1052–1062. https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03.5049

Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulating academic learning and achievement: The emergence of a social cognitive perspective. *Educational Psychology Review*, *2*(2), 173–201. https://doi.org/10.1007/BF01322178

KONTRIBUSI PENULIS

Titik Tri Widati berperan sebagai penulis tunggal yang bertanggung jawab penuh atas keseluruhan proses penelitian, meliputi konseptualisasi, penelusuran dan seleksi literatur, analisis serta sintesis data, hingga penulisan dan penyuntingan naskah akhir.

.