BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan
Vol. 8, No. 2, Juli 2025, hlm; 102-114
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

DOI : http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390

Hubungan *Self-Management* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 4 OKU

Selly Rahmayati*[*1], Risma Anita Puriani[2]
Universitas Sriwijaya[1,2]
Koresponden: sellyrahmayati74@gmail.com

Abstract : *Self-management is a crucial factor that contributes to the reduction of academic procrastination. This study aims to investigate the relationship between self-management and academic procrastination among 10th-grade students at SMA Negeri 4 OKU. Employing a quantitative correlational design, the study sampled 156 students selected through simple random sampling using Slovin's formula from a total population of 254 students. The data were collected using questionnaires comprising scales for both self-management and academic procrastination. Analysis was conducted using the Pearson Product-Moment correlation method. Findings revealed that the levels of self-management and academic procrastination among the students were 42% and 40%, respectively, both falling within the moderate category. The correlation coefficient was calculated at -0.772 with a significance level of 0.000 (p < 0.05), demonstrating a statistically significant negative correlation between self-management and academic procrastination. This indicates that an improvement in students' self-management skills is associated with a decrease in their academic procrastination tendencies.*

Keyword *: Self-Management, Academic Procrastination, Senior High School Students*

Abstrak : *Self management* merupakan faktor penting yang berperan dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self management* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di SMA Negeri 4 OKU. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 156 siswa yang dipilih secara acak sederhana (*simple random sampling*) berdasarkan rumus Slovin dari populasi 254 siswa. Instrumen yang digunakan berupa angket yang terdiri dari skala *self management* dan skala prokrastinasi akademik. Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self management* siswa kelas X di SMA Negeri 4 OKU sebesar 42% dan prokrastinasi akademik sebesar 40% yaitu berada pada kategori sedang. Koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,772 dengan nilai signifikansi 0,000 (p < 0,05), mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self management* dan prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi kemampuan *self management* siswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya.

Kata Kunci : *Self-Management*; Prokrastinasi Akademik; Siswa Sekolah Menegah Atas

How To Cite : .(2025). *Hubungan Self-Management dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 4 OKU. Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, 8(2), 102-114*

This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.© 2025 by author

BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan
Vol. 8, No. 2, Juli 2025, hlm; 102-114
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

DOI : http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390

PENDAHULUAN

Pendidikan di jenjang sekolah menengah atas (SMA) merupakan fase penting dalam perkembangan akademik dan kepribadian siswa. Pada tahap ini, siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan yang lebih kompleks dibandingkan jenjang sebelumnya. Tidak hanya dituntut untuk menguasai materi pelajaran yang semakin mendalam, mereka juga perlu memiliki kemampuan dalam mengelola waktu, mengatur prioritas, serta membentuk disiplin dan tanggung jawab yang lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Masa transisi dari jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) ke SMA menjadi salah satu periode krusial karena siswa harus beradaptasi dengan kurikulum yang lebih padat, gaya pembelajaran yang berbeda, serta harapan guru dan lingkungan sekolah yang lebih tinggi. Pada tingkat sekolah menengah, siswa mendapat tugas-tugas yang lebih rumit sebagai sarana pembelajaran untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap peran yang mereka miliki (Hastuti, Sutama, dan Fuadi, 2019). Kondisi ini dapat menjadi beban psikologis bagi sebagian siswa dan berpotensi memicu kesulitan dalam manajemen diri, terutama dalam hal menyusun strategi belajar dan menyelesaikan kewajiban akademik secara optimal.

Berbagai tekanan akademik tersebut seringkali menimbulkan stres dan perasaan kewalahan pada siswa, khususnya mereka yang belum mampu menyesuaikan diri dengan ritme belajar di jenjang SMA. Salah satu bentuk reaksi terhadap tekanan akademik yang umum terjadi adalah munculnya perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas-tugas sekolah meskipun mengetahui bahwa tugas tersebut penting untuk diselesaikan segera. Prokrastinasi akademik dapat mencakup perilaku seperti menunda mengerjakan PR, menghindari belajar untuk ujian, atau menunda menyelesaikan proyek akademik lainnya. Ferrari et al. (Ica Warnisa dan Rosita, 2024) menyatakan bahwa sekitar 25% hingga 75% pelajar mengalami prokrastinasi dalam konteks akademik. Perilaku ini berdampak negatif terhadap pencapaian akademik siswa, menurunkan kualitas pembelajaran, dan meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres (Pangestu, 2014; Muyana, 2018).

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 4 OKU pada 25 Januari 2025 mengungkapkan bahwa siswa kelas X menghadapi berbagai persoalan akademik, antara lain rendahnya motivasi belajar, kebiasaan membolos, dan lemahnya kemampuan manajemen waktu. Banyak siswa terlihat mengerjakan PR di luar jam pelajaran yang seharusnya difokuskan untuk kegiatan lain, seperti saat jam BK, karena merasa kewalahan dengan banyaknya tugas yang harus dikerjakan dalam waktu bersamaan. Di sisi lain, beberapa siswa mengeluh karena lelah mengikuti kegiatan sekolah hingga sore hari dan masih harus mengikuti les tambahan. Kondisi tersebut menyebabkan mereka menunda mengerjakan tugas hingga keesokan harinya atau saat sudah mendekati tenggat waktu. Selain itu, keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi sekolah juga semakin menyita waktu dan perhatian, sehingga tugas-tugas akademik menjadi terabaikan. Guru BK menyebutkan bahwa walaupun siswa telah diberi arahan untuk mengatur waktu dan memprioritaskan tugas, kebiasaan menunda tetap sering terjadi.

Fenomena prokrastinasi akademik ini bukan semata-mata persoalan waktu, tetapi juga berkaitan dengan aspek kepribadian dan pengelolaan diri. Ilyas dan Suryadi (2017) menyatakan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan rasa takut gagal, ketidaksukaan terhadap

BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan
Vol. 8, No. 2, Juli 2025, hlm; 102-114
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)
DOI : http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390

tugas tertentu, sikap menentang kontrol eksternal, serta ketergantungan dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Salah satu kemampuan penting yang dibutuhkan untuk menghindari perilaku prokrastinasi adalah *self-management* atau manajemen diri, yang mencakup keterampilan mengatur pikiran, emosi, perilaku, serta kemampuan menyusun rencana dan bertanggung jawab atas tindakan sendiri (Elvina, 2019). *Self-management* memungkinkan individu untuk menentukan prioritas, menetapkan tujuan, serta bertindak secara konsisten untuk mencapai hasil yang diinginkan. Siswa yang memiliki tingkat *self-management* yang baik cenderung lebih terorganisir, mampu mengatur waktu dengan efektif, dan lebih jarang menunda tugas.

Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara *self-management* dengan prokrastinasi akademik. Penelitian Diena Ardini (2017) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan semakin tinggi kemampuan manajemen diri, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik individu. Penelitian Siregar, Fitria, dan Damayanti (2022) menguatkan temuan tersebut, bahwa *self-management* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi sebesar 26%. Demikian pula Sarina (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-management* rendah cenderung memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, dengan korelasi sebesar 0,780. Namun, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa atau orang dewasa muda, sedangkan pada siswa SMA, khususnya kelas X yang masih berada dalam masa adaptasi awal terhadap sistem pendidikan menengah, kajian terkait masih sangat terbatas. Penelitian ini mengangkat latar yang berbeda, yaitu meneliti hubungan antara self-management dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA. Siswa pada tahap perkembangan ini memiliki karakteristik khusus, terutama terkait dengan kemandirian dalam belajar dan kemampuan mengelola waktu, yang dapat berbeda dengan mahasiswa. Di samping itu, penelitian mengenai hubungan *self-management* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X masih tergolong terbatas.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini difokuskan pada perumusan masalah mengenai ada atau tidaknya hubungan antara self-management dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di SMA Negeri 4 OKU. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut sebagai dasar dalam penyusunan strategi intervensi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling, sekaligus mendukung peningkatan prestasi akademik siswa secara optimal.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk menguji hubungan antara self management dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di SMA Negeri 4 OKU. Pendekatan ini dipilih guna mengetahui ada tidaknya korelasi antara kedua variabel yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 4 OKU, yang berjumlah 254 siswa. Untuk menentukan sampel dilakukan tengan teknik *simple random sampling* dengan rumus slovin pada taraf signifikansi 5%. Hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin menghasilkan jumlah sampel sebanyak 156 siswa yang tersebar di 7 kelas. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen yang telah melewati proses validasi dosen ahli dan diuji validitas serta reliabilitasnya sebelum

BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan
Vol. 8, No. 2, Juli 2025, hlm; 102-114
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)
DOI : http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390

disebarkan kepada responden.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui angket berbasis skala Likert dengan lima pilihan respons, yakni sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala self management memuat 40 butir pernyataan yang dikembangkan berdasarkan empat aspek dari teori Gie, yaitu pendorong diri (self-motivation), penyusunan diri (self-organization), pengelolaan diri (self-control), pengembangan diri (self-development). Sementara itu, skala prokrastinasi akademik juga terdiri atas 40 item, yang mengacu pada teori Ferrari mencakup aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Sebelum diterapkan dalam penelitian utama, kedua instrumen diuji validitasnya pada 35 siswa kelas X. Hasilnya, dari skala self management ditemukan 37 item valid dan 3 item tidak valid, sedangkan pada skala prokrastinasi akademik terdapat 36 item valid dan 4 item tidak valid. Item-item yang tidak memenuhi kriteria validitas tersebut kemudian dieliminasi dari instrumen akhir. Uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,924 untuk self management dan 0,951 untuk prokrastinasi akademik, yang mengindikasikan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas tinggi.

Analisis data dalam penelitian ini melibatkan uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan apakah data terdistribusi secara normal, sedangkan uji linearitas dilakukan melalui analisis test for linearity guna menilai apakah terdapat hubungan linier antara variabel-variabel yang diteliti. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk normalitas sebesar 0,200, yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal, serta nilai signifikansi untuk linearitas sebesar 0,211, yang menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel bersifat linear. Setelah terpenuhinya kedua prasyarat tersebut, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik Pearson Product Moment melalui SPSS versi 27. Tujuan dari uji ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel self management dan prokrastinasi akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menyajikan data yang diperoleh melalui pengisian skala *self management* dan prokrastinasi akademik oleh siswa kelas X di SMA Negeri 4 OKU, dengan jumlah responden sebanyak 156 orang. Untuk memudahkan pemahaman terhadap hasil yang diperoleh, digunakan sistem kategorisasi guna menginterpretasikan tingkat masing-masing variabel. Sesuai dengan fokus penelitian, data yang dikumpulkan dikelompokkan menjadi dua bagian utama, yaitu *self management* dan prokrastinasi akademik, yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel pada bagian berikut.

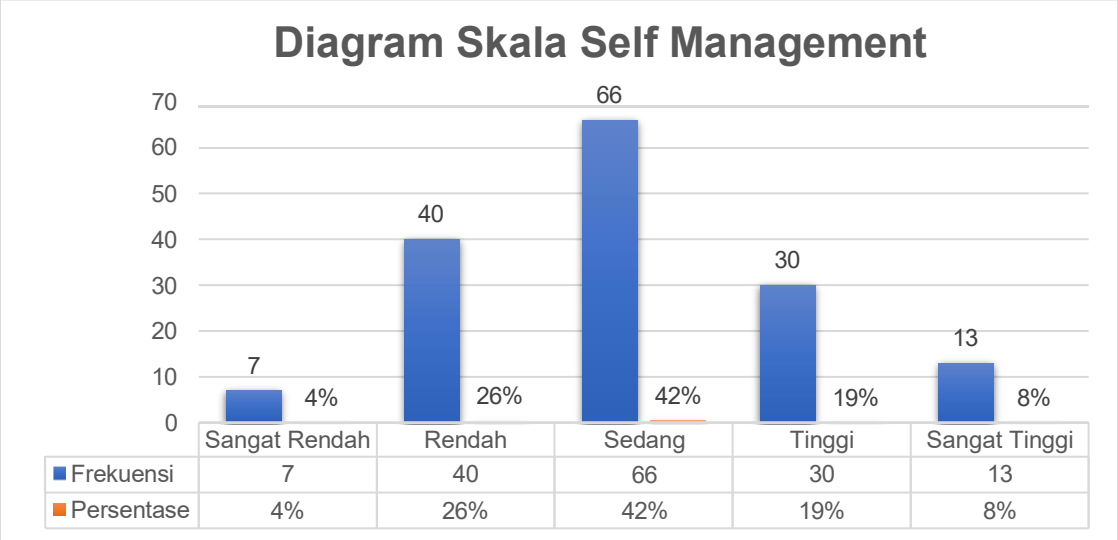
Tabel 1 Tingkat *Self Management* Siswa Kelas X SMA Negeri 4 OKU

Kategorisasi	Rumus	Hasil	Frekuensi	Persentase

BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

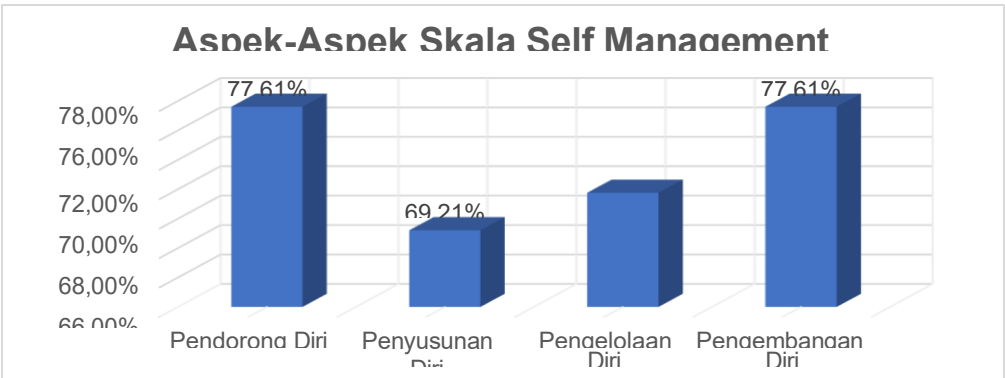
Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan
Vol. 8, No. 2, Juli 2025, hlm; 102-114
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)
DOI : http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390

Sangat Rendah	X ≤ M – 1,5 SD	X ≤ 119	7	4%
Rendah	M – 1,5 SD < X ≤ M – 0,5 SD	119 < X ≤ 132	40	26%
Sedang	M – 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	132 < X ≤ 145	66	42%
Tinggi	M + 0,5 SD < X ≤ M + 1,5 SD	145 < X ≤ 159	30	19%
Sangat Tinggi	X ≥ M + 1,5 SD	X ≥ 159	13	8%



Gambar 1 Diagram Tingkat *Self Management*

Berdasarkan tabel dan diagram diatas, mayoritas dari 156 siswa kelas X SMA Negeri 4 OKU memiliki tingkat self management dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 66 siswa atau 42%. Sementara itu, 40 siswa (26%) berada pada kategori rendah, dan 30 siswa (19%) masuk dalam kategori tinggi. Adapun 13 siswa (8%) tergolong dalam kategori sangat tinggi, serta 7 siswa (4%) berada pada kategori sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa berada pada rentang skor 132–145, yang termasuk kategori sedang, dan menjadi kelompok dengan persentase terbanyak.



Gambar 2 Diagram Persentase Aspek-Aspek *Self Management*

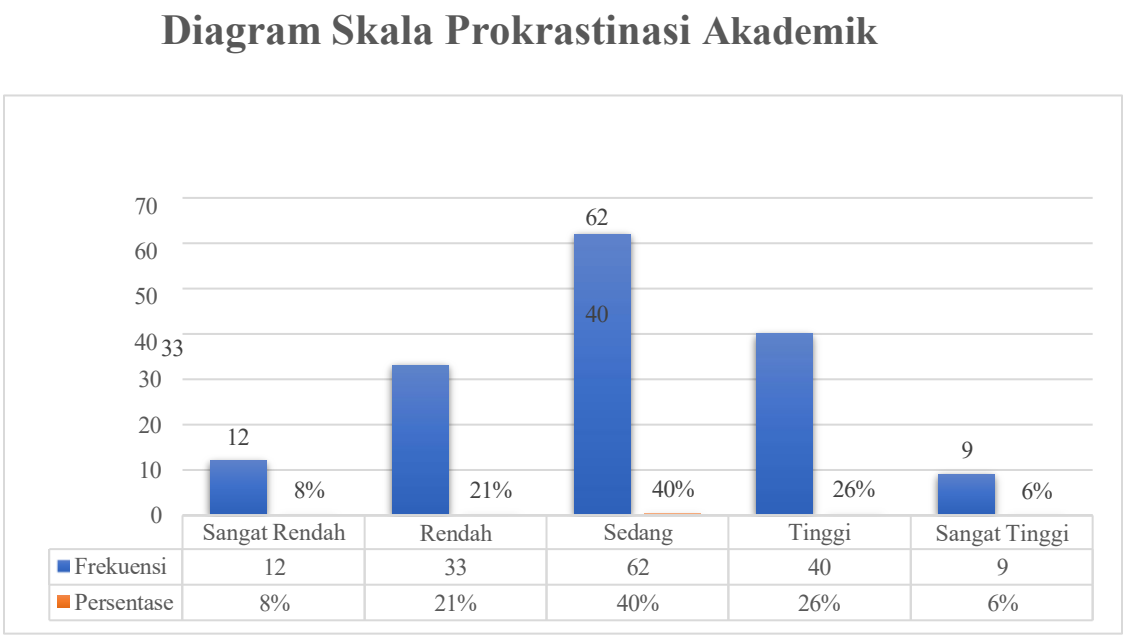
BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan
Vol. 8, No. 2, Juli 2025, hlm; 102-114
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)
DOI : http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390

Mengacu pada diagram yang disajikan, aspek self management dengan persentase tertinggi adalah aspek pendorong diri, yaitu sebesar 77,61%, diikuti oleh aspek pengembangan diri dengan persentase yang sama, yaitu 77,61%. Selanjutnya, aspek pengelolaan diri menempati posisi berikutnya dengan persentase 71,76%, sementara aspek penyusunan diri berada pada posisi terendah dengan persentase 69,21%.

Tabel 2 Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 4 OKU

Kategorisasi	Rumus	Hasil	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	X ≤ M – 1,5 SD	X ≤ 57	12	8%
Rendah	M – 1,5 SD < X ≤ M – 0,5 SD	57 < X ≤ 73	33	21%
Sedang	M – 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	73 < X ≤ 89	62	40%
Tinggi	M + 0,5 SD < X ≤ M + 1,5 SD	89 < X ≤ 105	40	26%
Sangat Tinggi	X ≥ M + 1,5 SD	X ≥ 105	9	6%



BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan
Vol. 8, No. 2, Juli 2025, hlm; 102-114
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)
DOI : http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390

Gambar 3 Diagram Tingkat Prokrastinasi Akademik

Pada tabel 2 dan gambar 3 diatas, diketahui bahwa mayoritas dari 156 siswa kelas X SMA Negeri 4 OKU memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 62 siswa atau 40%. Selain itu, 26% siswa berada dalam kategori tinggi, 21% dalam kategori rendah, 8% dalam kategori sangat rendah, dan 6% termasuk kategori sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam rentang skor 73–89, yang tergolong kategori sedang dan menjadi kelompok dengan jumlah terbanyak.

Gambar 4 Diagram Persentase Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan diagram yang disajikan, aspek prokrastinasi akademik dengan persentase tertinggi adalah melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, yaitu sebesar 48,90%. Di posisi berikutnya terdapat aspek kelambanan dalam mengerjakan tugas dengan persentase 44,26%. Adapun aspek penundaan untuk memulai tugas mencatatkan persentase terendah sebesar 44,01%, diikuti oleh aspek kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan yang mencapai 44,05%.

BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan
Vol. 8, No. 2, Juli 2025, hlm; 102-114
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

DOI : http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390

Tabel 3 Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Correlations

Self Management		Prokrastinasi Akademik

BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan
Vol. 8, No. 2, Juli 2025, hlm; 102-114
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)
DOI : http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390

Self Management	Pearson Correlation	1	-.772**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	156	156
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.772**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	156	156

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis menggunakan korelasi Pearson dengan bantuan SPSS versi 27 menunjukkan nilai koefisien sebesar -0,772 dengan signifikansi 0,000. Nilai ini lebih besar dari r tabel sebesar 0,157 pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df) 154, dan nilai signifikansi yang diperoleh juga jauh di bawah 0,05. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Tanda negatif pada koefisien menunjukkan adanya hubungan negatif antara self management dan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin baik kemampuan self management siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik. Dengan nilai korelasi yang tergolong kuat dan signifikan secara statistik, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara self-management dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di SMA Negeri 4 OKU. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,772 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Dengan kata lain, semakin baik kemampuan self-management siswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, rendahnya self-management cenderung berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Apriliani, Wicaksono, dan Amelasasih (2022) yang menunjukkan bahwa self-management akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap pengurangan prokrastinasi akademik, dengan kontribusi sebesar 48,7%. Hubungan negatif antara kedua variabel tersebut menegaskan bahwa siswa dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik cenderung lebih sedikit menunda pekerjaan akademik. Selain itu, penelitian Saka dan Wirastania (2022) juga membuktikan bahwa intervensi konseling kelompok berbasis teknik self-management secara efektif mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori self-management sedang (42%) dan prokrastinasi akademik sedang (40%). Sebanyak 26% siswa memiliki self-management tinggi, sementara 19% tergolong prokrastinasi tinggi. Proporsi siswa dengan kategori sangat rendah atau sangat tinggi pada kedua variabel relatif kecil.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa belum sepenuhnya optimal dalam mengelola diri maupun menghindari perilaku menunda tugas. Siswa dengan prokrastinasi tinggi perlu mendapat perhatian khusus karena berisiko menurunkan prestasi akademik jika kebiasaan tersebut tidak segera diatasi.

BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan
Vol. 8, No. 2, Juli 2025, hlm; 102-114
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

DOI : http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390

Self-management adalah kemampuan individu mengatur diri secara efektif dan bertanggung jawab, mencakup pendorong diri, penyusunan diri, pengelolaan diri, dan pengembangan diri. Kemampuan ini mencerminkan sejauh mana seseorang mampu mengelola tugas, perilaku, dan pikiran secara mandiri dalam menghadapi tuntutan belajar yang kompleks. Aspek self-management tertinggi adalah pendorong diri dengan persentase 77,61%, menunjukkan mayoritas siswa kelas X di SMA Negeri 4 mampu memotivasi diri, menetapkan tujuan belajar, dan mempertahankan semangat menyelesaikan tugas. Faktor pendukung meliputi lingkungan belajar positif, arahan guru, dan tekanan akademik. Temuan ini sesuai dengan Schunk dan DiBenedetto (2020) yang menyatakan motivasi intrinsik sebagai inti self-regulation. Aspek kedua tertinggi adalah pengembangan diri juga 77,61%, menunjukkan kecenderungan siswa dalam evaluasi diri dan peningkatan kompetensi, meski belum semua siswa terbiasa melakukan evaluasi mandiri. Ramadhani dkk. (2023) menegaskan pentingnya evaluasi diri dan refleksi dalam pembelajaran mandiri yang efektif untuk meningkatkan kesadaran belajar siswa.

Aspek pengelolaan diri menunjukkan persentase 71,76%, termasuk kategori sedang ke rendah, menandakan siswa belum optimal dalam mengatur waktu, menyesuaikan beban tugas, dan menghindari distraksi saat belajar. Kurangnya konsistensi dalam jadwal, kesadaran lingkungan belajar, dan disiplin diri menjadi kendala utama. Temuan ini sejalan dengan Ulfa, Taherong, dan Arifin (2024) yang menyatakan bahwa teknik self-management melalui konseling kelompok efektif mengurangi prokrastinasi akademik pasca pandemi. Sebaliknya, aspek penyusunan diri memiliki persentase terendah, 69,21%, menunjukkan banyak siswa kesulitan dalam merencanakan belajar, menetapkan target harian, dan memprioritaskan kegiatan. Hal ini terkait dengan kurangnya keterampilan belajar mandiri dan ketergantungan pada arahan guru. Panadero (2017) menegaskan bahwa perencanaan adalah tahap penting dalam self-regulated learning untuk mengarahkan aktivitas belajar secara efektif.

Selain self-management, variabel prokrastinasi akademik juga dianalisis dalam penelitian ini. Prokrastinasi adalah perilaku menunda tugas penting yang berdampak negatif pada prestasi dan kondisi psikologis, seperti kecemasan, stres, dan menurunnya kepercayaan diri. Dalam penelitian ini, aspek "melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan" memiliki persentase tertinggi sebesar 48,90%, menunjukkan banyak siswa memilih kesenangan sesaat dibanding menyelesaikan tugas. Fenomena ini menunjukkan perlunya penguatan self-control dan kesadaran akan prioritas akademik. Temporal Motivation Theory oleh Steel (Blake, 2019), penundaan terjadi saat nilai subjektif tugas rendah dan hasilnya tidak langsung memuaskan, sehingga siswa lebih terdorong melakukan aktivitas yang memberikan kesenangan instan, seperti bermain game atau menggunakan media sosial, daripada mengerjakan tugas yang dianggap membosankan atau menekan secara emosional.

Pada tingkat sedang, aspek "kelambanan dalam mengerjakan tugas" memiliki persentase 44,26%, menunjukkan bahwa meskipun siswa memulai tugas, mereka sering mengalami perlambatan penyelesaian akibat kurang fokus, kelelahan, atau distraksi. Penelitian Kim & Seo (2020) menyatakan bahwa motivasi rendah dan multitasking memicu perlambatan kerja meski sudah mulai mengerjakan. Sementara itu, aspek "kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual" berada pada kategori rendah dengan persentase 44,05%, menandakan sebagian besar siswa cukup mampu mengimplementasikan rencana belajar secara efektif. Hal ini sejalan dengan temuan Munawwaroh dkk. (2022) yang menunjukkan keterampilan manajemen waktu yang baik berhubungan negatif signifikan

BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan
Vol. 8, No. 2, Juli 2025, hlm; 102-114
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)
DOI : http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390

dengan prokrastinasi akademik, membantu siswa konsisten melaksanakan rencana dan mengurangi penundaan tugas.

Aspek "Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas" memiliki persentase terendah, yaitu 44,01%, yang menunjukkan hanya sebagian kecil siswa mengalami kesulitan dalam hal ini. Mayoritas siswa mampu mengatasi hambatan awal dalam menjalankan tugas akademik tepat waktu. Kondisi ini berkaitan dengan kemampuan self-control dan self-efficacy siswa. Penelitian Yuliana, Wibowo, dan Mulawarman (2022) menyatakan bahwa self-control dan self-efficacy berperan penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik, di mana peningkatan kontrol diri memperkuat keyakinan siswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga menurunkan kecenderungan menunda.

Berdasarkan penjelasan diatas, self-management merupakan keterampilan penting dalam menunjang efektivitas belajar dan kemandirian akademik dimana berdampak untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Siswa dengan self-management baik mampu menetapkan prioritas, merancang jadwal realistis, dan konsisten menjalankannya. Mereka sadar akan tanggung jawab akademik serta mampu mengatasi hambatan belajar. Selain itu, pengendalian dorongan atau gangguan eksternal, seperti media sosial dan kecenderungan menunda, juga merupakan bagian dari self-management yang efektif. Dengan demikian, siswa yang terampil mengelola diri cenderung lebih disiplin, produktif, dan fokus mencapai tujuan belajar.

KESIMPULAN

Self-management adalah kemampuan seseorang untuk mengelola dirinya sendiri dengan cara yang efektif dan penuh tanggung jawab. Self-management memiliki peran penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas X. Siswa yang mampu mengelola diri dengan baik cenderung lebih disiplin dalam mengatur waktu, menetapkan prioritas, dan konsisten melaksanakan rencana belajar, sehingga mengurangi kecenderungan menunda tugas. Dengan pengelolaan diri yang efektif, siswa juga mampu mengatasi gangguan dan hambatan dalam proses belajar sehingga meningkatkan kemandirian akademik dan prestasi belajar secara keseluruhan. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan self-management perlu terus didorong sebagai strategi utama untuk meminimalkan perilaku prokrastinasi di kalangan pelajar.

REFERENSI

Apriliani, N., Wicaksono, A. S., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK PGRI 1 Gresik. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, *17*(1), 54. https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i1.4565

Ardini, D. (2017). Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *5*(4), 510–520. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i4.4469

BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan
Vol. 8, No. 2, Juli 2025, hlm; 102-114
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

DOI : http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390

Blake, A. (2019). The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done Piers Steel.

Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 3, (2), 123-128.

Hastuti, D. D., Sutama, S., & Fuadi, D. (2019). Tanggung jawab siswa dalam pembelajaran matematika SMA. Manajemen Pendidikan, 13(2), 139–146. https://doi.org/10.23917/jmp.v13i2.7481

Ica Warnisa, N., & Rosita, T. (2024). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri 1 Batujajar Pada Masa Pandemi Covid-19. *Fokus*, *7*(4), 337–345. https://doi.org/10.22460/fokus.v7i4.8311

Ilyas, M. & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. An-Nida Jurnal Pemikiran Islam, 41(1), 71-82.

Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. Personality and individual differences, 82, 26-33.

Munawwaroh, N., Indreswari, H., & Hotifah, Y. (2022). Analisis Hubungan Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan, 7(2), 108-118.

Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. Frontiers in Psychology, 8, 422. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422

Pangestu, R. (2014). Hubungan Prokrastinasi dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya Ricky Pangestu. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 3(1), 1–7. http://www.journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1499

Ramadhani, R., Syahputra, E., & Simamora, E. (2033). The construct validity of self-regulated learning questionnaire for senior high school students: a Rasch model analysis. Int J Eval & Res Educ ISSN, 2252, 8822.

Saka, A. D., & Wirastania, A. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya. Helper: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 38(2).

SARINA, S. (2022). *HUBUNGAN SELF MANAGEMENT DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA BKI IAIN PALOPO DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo).

Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK), 4(1), 403-409.

BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan
Vol. 8, No. 2, Juli 2025, hlm; 102-114
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

DOI : http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. Contemporary Educational Psychology, 60, 101832. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832

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. https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8387

Yuliana, Y., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2022). The Influence of Self-Control Through Self-Efficacy on Academic Procrastination. Jurnal Bimbingan Konseling, 11(4), 301-307.