



Cakrawala Bimbingan dan Konseling

Volume 1 | Nomor 1 | Maret 2026

Artikel 3

Pengembangan Panduan Teknik *Self-Management* dalam Konseling Kelompok Realitas untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA

Mohammad Nur Ardiansyah✉

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang 5, Kota Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

mohammad.nur.2201116@um.ac.id

Dapat diakses di: <https://ejournal.guideacademic.or.id/cakrawala/article/view/5>



This work is under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/), which allows users to share, adapt, and build upon the material for any purpose, including commercial use, provided that appropriate credit is given to the creator, a link to the license is provided, and any derivative works are distributed under the same license terms.

Saran sitasi:

Ardiansyah, M. N. (2026). Pengembangan panduan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMA. *Cakrawala Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 26–41.

PENGEMBANGAN PANDUAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM KONSELING KELOMPOK REALITAS UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA

Mohammad Nur Ardiansyah¹✉

¹Universitas Negeri Malang, Indonesia

✉ mohammad.nur.2201116@um.ac.id

ABSTRACT

Academic procrastination refers to the tendency to delay completing academic tasks, which can reduce learning effectiveness and academic performance of students. This phenomenon indicates the need for systematic guidance and counseling services to help them reduce such behavior. This study aimed to develop a self-management guidebook within reality group counseling to reduce academic procrastination among senior high school students that meets acceptability criteria, including accuracy, feasibility, usefulness, and attractiveness. This study employed a research and development (R&D) design based on the Borg and Gall model, modified into five stages: research and information collecting, planning, preliminary product development, expert and prospective user validation, and product revision. The research subjects consisted of two counseling experts, two media experts, and two prospective users. Data were collected using Skala Validitas Panduan and analyzed using the Gregory inter-rater agreement technique. The results showed validity indices of 0.82 from counseling experts, 0.85 from media experts, and 0.85 from prospective users, all categorized as very high validity. These findings indicate that the developed guidebook meets the acceptability criteria and is feasible as a guideline for implementing self-management in reality group counseling to reduce academic procrastination among senior high school students.

Keywords

academic procrastination; self-management; reality counseling

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas belajar yang dapat berdampak pada rendahnya efektivitas belajar dan performansi akademik siswa. Fenomena ini menunjukkan perlunya layanan bimbingan dan konseling yang sistematis untuk membantu siswa mengurangi perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan panduan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMA, yang memenuhi kriteria keberterimaan, meliputi ketepatan, kemudahan, kegunaan, dan kemenarikan. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dan pengembangan (R&D) yang mengacu pada model Borg & Gall yang dimodifikasi menjadi lima tahap, yaitu penelitian dan pengumpulan data, perencanaan, pengembangan produk awal, uji ahli dan calon pengguna, serta revisi produk. Subjek penelitian terdiri dari dua ahli konseling, dua ahli media, dan dua calon pengguna. Data penelitian dikumpulkan dengan Skala Validitas Panduan dan dianalisis dengan teknik *inter-rater agreement* model Gregory. Hasil analisis menunjukkan bahwa panduan memperoleh indeks validitas sebesar 0,82 dari ahli konseling, 0,85 dari ahli media, dan 0,85 dari calon pengguna yang termasuk dalam klasifikasi validitas sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa panduan yang dikembangkan telah memenuhi kriteria keberterimaan dan layak digunakan sebagai pedoman pelaksanaan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMA.

Kata Kunci

prokrastinasi akademik; *self-management*; konseling realitas

Riwayat Artikel

Submitted: 5 Februari 2026

Revised: 19 Maret 2026

Accepted: 21 Maret 2026

Published: 25 Maret 2026

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan peserta didik, termasuk dalam pengelolaan waktu belajar dan penyelesaian tugas-tugas akademik. Kemudahan akses terhadap media sosial, game online, serta berbagai platform digital lainnya seringkali menjadi sumber distraksi yang menyebabkan siswa menunda pengerjaan tugas akademik. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda memulai atau menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan kegiatan belajar. Temuan penelitian Julian dkk. (2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan internet dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar 0,653. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan internet, semakin tinggi pula kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi akademik.

Fenomena tersebut juga ditemukan dalam konteks empiris di sekolah. Berdasarkan hasil observasi awal dan interaksi dengan siswa yang dilakukan peneliti saat mengikuti program asistensi mengajar di SMAN 1 Batu, diketahui bahwa sebagian siswa cenderung lebih memilih menggunakan waktu untuk bermain media sosial atau game daripada mengerjakan tugas-tugas akademik. Beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa mereka sering baru mengerjakan tugas ketika batas waktu pengumpulan sudah mendekati deadline. Akibatnya, penyelesaian tugas menjadi kurang optimal dan berdampak pada rendahnya hasil belajar yang diperoleh. Kebiasaan tersebut menunjukkan kecenderungan terbentuknya perilaku prokrastinasi akademik, yaitu ketika siswa lebih memprioritaskan aktivitas yang memberikan kesenangan dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademiknya. Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik menjadi permasalahan nyata yang perlu mendapatkan perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah.

Fenomena prokrastinasi akademik pada peserta didik juga didukung oleh berbagai temuan penelitian sebelumnya. Calysta dan Ambarini (2024) menemukan bahwa sebanyak 80,2% siswa di SMK YP 17-1 Malang berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi. Hasil serupa juga ditemukan oleh Permana (2019) pada siswa SMA Darul Falah Cililin yang menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori cukup tinggi, yaitu sebesar 38% pada jurusan MIPA dan 41% pada jurusan IPS. Selain itu, penelitian Etis dan Riyadi (2024) terhadap 54 siswa kelas XI di SMA IPIEMS Surabaya menunjukkan bahwa 57,4% siswa termasuk dalam kategori prokrastinasi akademik tinggi. Temuan lain oleh Paranna (2021) di SMAN 1 Tarakan juga menunjukkan bahwa 29% siswa kelas XI berada pada kategori tinggi. Berbagai hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang cukup dominan pada siswa sekolah menengah sehingga perlu mendapatkan perhatian serius dalam layanan BK di sekolah.

Berdasarkan berbagai temuan empiris tersebut, diperlukan pemahaman yang komprehensif mengenai konsep prokrastinasi akademik sebagai landasan dalam menganalisis perilaku peserta didik. Prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan individu untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Ferrari (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan menunda pengerjaan tugas secara sengaja dan disadari yang pada akhirnya menimbulkan ketidaknyamanan psikologis serta menyebabkan tugas tidak terselesaikan secara optimal atau bahkan terbengkalai. Dengan demikian, dalam penelitian ini prokrastinasi akademik dipahami sebagai kecenderungan siswa untuk menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik secara sadar yang berdampak pada menurunnya efektivitas proses belajar.

Ferrari (1995) mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu prokrastinasi fungsional dan prokrastinasi disfungsional. Prokrastinasi fungsional merupakan penundaan yang dilakukan dengan tujuan tertentu dan didasarkan pada pertimbangan rasional, misalnya untuk memperoleh informasi tambahan sebelum menyelesaikan tugas. Sebaliknya, prokrastinasi disfungsional adalah penundaan yang tidak didasarkan pada alasan yang rasional sehingga individu cenderung menunda pengerjaan tugas tanpa tujuan yang jelas hingga melewati batas waktu yang ditentukan. Sejalan dengan pandangan tersebut, Hidayah dan Atmoko (2014) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan perilaku irasional individu dalam menunda memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Dalam penelitian ini, pembahasan prokrastinasi dibatasi pada prokrastinasi akademik, yaitu perilaku penundaan yang berkaitan dengan pengerjaan dan penyelesaian tugas akademik, bukan pada prokrastinasi dalam konteks kehidupan pribadi atau aktivitas non-akademik.

Perilaku menunda pengerjaan tugas yang dilakukan secara berulang oleh peserta didik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara internal maupun eksternal. Secara internal, siswa dapat mengalami perasaan bersalah, penyesalan, serta ketidakpuasan terhadap penggunaan waktu yang tidak produktif. Sementara itu, secara eksternal siswa dapat menghadapi konsekuensi seperti teguran atau peringatan dari guru akibat keterlambatan dalam menyelesaikan tugas (Burka & Yuen, 2008). Ferrari (1995) juga menjelaskan beberapa dampak negatif dari prokrastinasi akademik, yaitu: (1) waktu terbuang secara sia-sia, (2) tugas akademik menjadi terbengkalai sehingga hasil yang diperoleh kurang optimal, (3) munculnya distorsi dalam pengambilan keputusan akademik, dan (4) hilangnya kesempatan untuk memperoleh peluang yang lebih baik di masa mendatang. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada penurunan kualitas hasil belajar, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis siswa, seperti munculnya rasa bersalah, kecemasan akademik, serta berkurangnya kesempatan untuk mencapai prestasi secara optimal.

Dampak negatif dari prokrastinasi akademik juga diperkuat oleh berbagai temuan penelitian terdahulu. Fitriana dkk. (2024) menemukan bahwa prokrastinasi akademik memberikan kontribusi sebesar 11,6% terhadap hasil belajar siswa kelas VIII di SMPN 7 Muaro Jambi. Penelitian Paranna (2021) juga menunjukkan adanya pengaruh prokrastinasi akademik sebesar 12,4% terhadap prestasi belajar siswa kelas XI peminatan Matematika dan IPA di SMAN 1 Tarakan. Selain itu, Gautama dan Hadi (2022) menemukan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan positif dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa BKI angkatan 2018 yang sedang menyelesaikan skripsi, dengan kontribusi sebesar 62,2%. Temuan lain oleh Sanlie dkk. (2020) menunjukkan adanya korelasi positif antara prokrastinasi akademik dan perilaku menyontek pada siswa SMA Yos Sudarso dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,562$. Selain berdampak pada aspek akademik, penelitian Rahayu dan Rahman (2024) juga menunjukkan adanya hubungan antara burnout akademik dan prokrastinasi akademik yang memengaruhi kondisi psikologis peserta didik. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki implikasi yang luas, baik terhadap prestasi belajar maupun terhadap kondisi psikologis siswa.

Fenomena prokrastinasi akademik juga ditemukan dalam konteks empiris di SMAN 1 Batu. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan salah satu guru BK di sekolah tersebut, terdapat beberapa siswa yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik, seperti sering terlambat mengumpulkan tugas, tidak menyelesaikan tugas sama sekali, serta lebih memprioritaskan kegiatan ekstrakurikuler dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan salah satu siswa SMAN 1 Batu yang mengungkapkan

bahwa ia sering merasa gelisah ketika terlambat mengumpulkan tugas, khususnya pada mata pelajaran matematika. Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada penyelesaian tugas, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis pada siswa dalam proses pembelajaran.

Temuan tersebut kemudian diperkuat melalui pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik pada beberapa kelas X di SMAN 1 Batu. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak 54% atau 96 dari 178 peserta didik termasuk dalam kategori prokrastinasi akademik tinggi, sedangkan 1% berada pada kategori sangat tinggi. Selain itu, hasil wawancara dengan guru BK di SMAN 1 Batu menunjukkan bahwa layanan konseling yang selama ini diberikan lebih banyak bersifat individual. Pendekatan tersebut dinilai kurang efektif karena berpotensi menimbulkan pelabelan negatif terhadap peserta didik serta memerlukan waktu yang relatif lama untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penanganan permasalahan prokrastinasi akademik di sekolah belum dilakukan secara optimal melalui pendekatan layanan yang lebih sistematis dan komprehensif.

Dalam praktiknya, peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik umumnya memperoleh layanan konseling, namun penggunaan pendekatan dan teknik konseling sering kali belum dijelaskan atau diterapkan secara rinci. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling, seperti *cognitive behavior therapy* dan teknik restrukturisasi kognitif, dapat membantu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut lebih berfokus pada efektivitas proses konseling, sementara pengembangan panduan layanan konseling yang sistematis dan aplikatif bagi guru BK masih relatif terbatas. Akibatnya, guru BK belum memiliki panduan praktis yang dapat digunakan secara sistematis untuk menangani permasalahan prokrastinasi akademik. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan mengembangkan panduan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas sebagai upaya untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan landasan konseptual yang jelas mengenai bentuk layanan BK yang relevan untuk menangani permasalahan prokrastinasi akademik secara sistematis. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah konseling. Konseling dipahami sebagai suatu proses pembelajaran yang ditandai oleh perubahan mendasar pada diri konseli, khususnya perubahan dalam pola berpikir, sikap, dan perilaku sehingga konseli mampu menyelesaikan permasalahannya secara mandiri dengan bantuan guru BK (Santoso, 2022). Dalam konteks penelitian ini, layanan yang digunakan adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai permasalahan yang dialami anggota kelompok serta mendorong perkembangan pribadi dan kemampuan pemecahan masalah setiap individu (Prayitno, 2017).

Konseling kelompok bertujuan untuk memfasilitasi konseli dalam memahami dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya melalui interaksi dan dukungan antaranggota kelompok, sehingga dapat mendorong perkembangan dan penyesuaian diri secara lebih optimal. Dalam konteks prokrastinasi akademik, beberapa penelitian telah menerapkan berbagai pendekatan konseling untuk mereduksi perilaku tersebut. Misalnya, penelitian Usman dkk. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian Nisa (2020) juga menemukan bahwa teknik biblioedukasi dapat membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Meskipun demikian, teknik restrukturisasi kognitif dalam pendekatan CBT cenderung berfokus pada perubahan aspek kognitif dan menuntun kemampuan refleksi yang cukup tinggi dari konseli, sehingga belum sepenuhnya memfasilitasi

perubahan perilaku akademik secara terstruktur dan berkelanjutan. Di sisi lain, pendekatan biblioedukasi juga memiliki keterbatasan karena sangat bergantung pada kemampuan literasi siswa serta belum menyediakan mekanisme pemantauan perubahan perilaku secara sistematis. Oleh karena itu, diperlukan alternatif pendekatan konseling yang tidak hanya berorientasi pada perubahan kognitif, tetapi juga menekankan pembentukan perilaku akademik yang lebih adaptif dan berkelanjutan.

Sejalan dengan keterbatasan pendekatan yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya, penelitian ini mengusulkan penerapan pendekatan konseling realitas yang dipadukan dengan teknik *self-management* sebagai alternatif intervensi untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Pendekatan ini dipilih karena memiliki langkah-langkah yang bersifat praktis dan berorientasi pada perubahan perilaku. Dalam pelaksanaannya, konseling realitas menekankan tanggung jawab individu dalam mengelola perilaku yang dipilih, sedangkan teknik *self-management* menyediakan strategi praktis bagi individu untuk memantau, mengontrol, dan memperkuat perilaku yang diharapkan. Konseling realitas merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada peningkatan kesadaran individu untuk mengarahkan perubahan perilaku yang tidak selaras dengan kebutuhannya (Corey, 2013). Melalui pendekatan ini, konseli diarahkan untuk memahami pilihan perilakunya serta mengembangkan tanggung jawab pribadi dalam memenuhi kebutuhan psikologis secara lebih adaptif. Dengan demikian, konseling realitas bertujuan membantu siswa memenuhi kebutuhan psikologisnya secara bertanggung jawab sehingga mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi secara mandiri (Sharf, 2012).

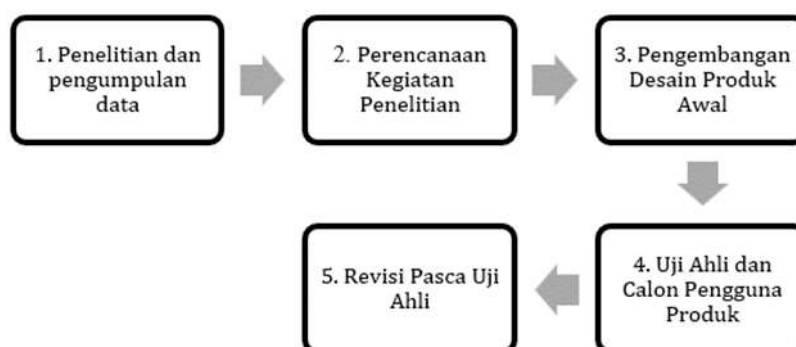
Penerapan teknik *self-management* dalam konseling realitas memungkinkan guru BK untuk melatih peserta didik untuk mengelola diri serta bertanggung jawab atas perilaku yang ditampilkan. Teknik ini berfokus pada upaya mengarahkan perubahan perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih adaptif melalui beberapa strategi, seperti (1) pemantauan diri (*self-monitoring*), (2) pengendalian rangsangan (*self-control*), dan (3) pemberian penguatan terhadap diri sendiri (*self-reward*). Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* dalam kerangka konseling realitas dapat membantu mereduksi prokrastinasi akademik. Efendi (2020), misalnya, menemukan adanya penurunan skor prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan dari 45,6 menjadi 39,6 setelah intervensi dilakukan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Triyadi dkk. (2020) yang menunjukkan penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI peminatan Matematika dan IPA di SMA Negeri 3 Pemalang setelah penerapan konseling realitas. Selain itu, Kurniawati & Christiana (2018) melaporkan penurunan skor prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS 1 SMAN 1 Menganti dari 87 menjadi 61, sementara Rahman dkk. (2022) menemukan penurunan skor prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII MTsN 6 Padang dari 99,8 menjadi 72,6. Meskipun berbagai penelitian tersebut menunjukkan efektivitas teknik *self-management* dalam konseling realitas, pengembangan panduan layanan konseling yang sistematis dan aplikatif bagi guru BK masih relatif terbatas. Padahal, keberadaan panduan layanan sangat penting untuk membantu guru BK melaksanakan proses konseling secara terstruktur dan sesuai dengan prosedur pendekatan yang digunakan.

Berdasarkan berbagai temuan penelitian sebelumnya, teknik *self-management* yang diintegrasikan dalam konseling kelompok realitas terbukti memiliki potensi untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Namun demikian, implementasi pendekatan tersebut di sekolah masih memerlukan panduan layanan yang sistematis dan aplikatif agar dapat digunakan secara efektif oleh guru BK. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengembangan panduan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas yang dirancang untuk membantu guru BK dalam melaksanakan layanan secara terstruktur dan sesuai dengan prosedur pendekatan yang digunakan. Pengembangan panduan ini didasarkan

pada pertimbangan bahwa integrasi teknik *self-management* dengan konseling kelompok realitas dapat memberikan langkah-langkah praktis bagi guru BK dalam memfasilitasi perubahan perilaku siswa. Selain itu, keberadaan panduan layanan diharapkan dapat mempermudah guru BK dalam memahami tahapan pelaksanaan konseling serta meningkatkan konsistensi penerapan teknik dalam proses layanan. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan pentingnya keberadaan panduan layanan dalam praktik konseling. Antariyani (2022), misalnya, menemukan bahwa penggunaan media panduan konseling kelompok dapat membantu guru BK dalam melaksanakan layanan secara lebih terarah. Penelitian Febrianti (2023) juga menunjukkan bahwa panduan konseling kelompok mempermudah guru BK dalam memberikan layanan secara runtut sesuai dengan prosedur teknik konseling yang digunakan. Selain itu, Maharani (2021) melaporkan bahwa panduan konseling kelompok efektif digunakan sebagai alat bantu bagi guru BK dalam meningkatkan asertivitas siswa korban perundungan. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan panduan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas guna mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMA, sehingga dapat menjadi acuan praktis bagi guru BK dalam mengimplementasikan layanan konseling kelompok secara sistematis dan efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *research and development* (R&D) yang bertujuan untuk menghasilkan panduan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMA. Model pengembangan yang digunakan mengacu pada model Borg dan Gall (1983). Model tersebut pada dasarnya terdiri atas sepuluh tahapan pengembangan, namun dalam penelitian ini dimodifikasi menjadi lima tahap dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu serta tujuan penelitian yang hanya sampai pada pengembangan produk awal dan uji keberterimaan panduan. Lima tahap dimaksud yaitu: (1) penelitian dan pengumpulan data, (2) perencanaan produk, (3) pengembangan desain produk awal, (4) uji ahli dan calon pengguna, serta (5) revisi produk. Tahap penelitian dan pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur, observasi, wawancara, dan penyebaran angket untuk mengidentifikasi permasalahan prokrastinasi akademik siswa. Tahap perencanaan dan pengembangan menghasilkan prototipe panduan yang memuat landasan konseptual, prosedur layanan konseling kelompok realitas, serta langkah penerapan teknik *self-management*. Produk awal selanjutnya divalidasi oleh ahli konseling, ahli media, dan calon pengguna, kemudian direvisi berdasarkan masukan validator agar memenuhi kriteria keberterimaan yang meliputi ketepatan, kemudahan, kegunaan, dan kemenarikan. Alur modifikasi model pengembangan ditunjukkan dalam Gambar 1.

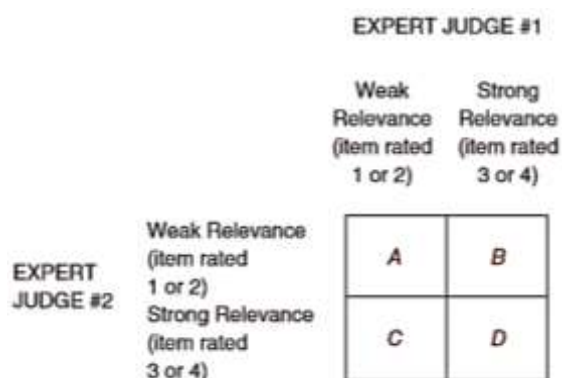


Gambar 1. Modifikasi Model Penelitian Pengembangan Borg dan Gall

Subjek dalam penelitian pengembangan ini adalah enam orang validator yang meliputi dua ahli konseling, dua ahli media, dan dua calon pengguna produk. Ahli konseling merupakan dosen di bidang BK yang memiliki kualifikasi pendidikan minimal magister (S2) serta memiliki kepakaran dalam konseling realitas dan teknik *self-management*. Ahli media merupakan dosen atau praktisi yang memiliki kompetensi dalam bidang pengembangan media bimbingan/pembelajaran atau desain bahan ajar. Sementara itu, calon pengguna produk adalah guru BK pada tingkat SMA yang memiliki pengalaman dalam memberikan layanan konseling kepada siswa. Para validator tersebut dilibatkan untuk menilai kelayakan serta memberikan masukan terhadap produk yang dikembangkan.

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa panduan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas untuk membantu mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMA. Panduan ini dirancang sebagai perangkat praktis yang dapat digunakan oleh guru BK dalam melaksanakan konseling kelompok realitas dengan teknik *self-management* secara terstruktur dan sistematis. Dalam proses pengumpulan data, penelitian ini menggunakan kuesioner pada tahap studi pendahuluan yang disebarakan melalui *Google Form*, serta Skala Validitas Panduan yang diberikan kepada ahli konseling, ahli media, dan calon pengguna. Penilaian terhadap produk dilakukan untuk mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan panduan yang dikembangkan sehingga dapat dilakukan penyempurnaan produk agar lebih efektif, efisien, dan bermanfaat bagi pengguna layanan BK di sekolah.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengembangan ini adalah Skala Validitas Panduan yang diberikan kepada ahli konseling, ahli media, dan calon pengguna. Instrumen disusun dalam bentuk skala penilaian (*rating scale*) yang digunakan untuk menilai tingkat keberterimaan panduan yang dikembangkan. Aspek keberterimaan produk yang dinilai meliputi empat komponen, yaitu ketepatan (*accuracy*), kemudahan (*ease of use*), kegunaan (*utility*), dan kemenarikan (*attractiveness*). Selain data kuantitatif berupa skor penilaian, instrumen ini juga menyediakan ruang bagi validator untuk memberikan komentar, kritik, dan saran sebagai bahan perbaikan produk yang dikembangkan.



Gambar 2. Model Analisis *Inter-rater Agreement* Gregory

Data penelitian yang diperoleh dari hasil penilaian para validator dianalisis menggunakan model *inter-rater agreement* Gregory (2015) untuk mengetahui tingkat kesepakatan antar penilai terhadap kualitas produk yang dikembangkan. Analisis ini dilakukan dengan mengklasifikasikan hasil penilaian validator ke dalam tabel kesepakatan dua arah untuk menentukan indeks validitas produk. Nilai indeks yang diperoleh kemudian digunakan untuk menentukan tingkat kelayakan panduan yang dikembangkan. Semakin tinggi nilai indeks kesepakatan yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat keberterimaan produk sehingga

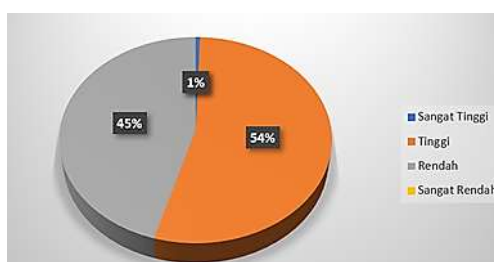
panduan dapat dinyatakan layak digunakan dengan atau tanpa revisi sesuai dengan masukan dari para validator. Model analisis *inter-rater-agreement* dimaksud disajikan dalam gambar 2 dan interpretasi hasilnya disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Interpretasi Hasil *Inter-rater Agreement*

Rentang Skor	Kriteria	Klasifikasi Validitas
0,76–1,00	sangat tepat/sangat mudah/sangat berguna/sangat menarik	Sangat Tinggi
0,51–0,75	tepat/mudah/berguna/menarik	Tinggi
0,26–0,50	kurang tepat/kurang mudah/kurang berguna/kurang menarik	Sedang
0,00–0,25	tidak tepat/tidak mudah/tidak berguna/tidak menarik	Rendah

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Batu dengan melibatkan siswa kelas X sebagai subjek pada tahap asesmen kebutuhan untuk mengidentifikasi tingkat prokrastinasi akademik siswa sebagai dasar pengembangan panduan. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala kepada siswa yang berasal dari lima kelas dengan jumlah 178 siswa. Hasil asesmen menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik masih cukup banyak ditemukan pada siswa, yang ditandai dengan kecenderungan menunda penyelesaian tugas, kurang optimal dalam mengatur waktu belajar, serta mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan. Temuan ini juga diperkuat oleh informasi dari guru BK yang menyatakan bahwa sebagian siswa masih sering menunda pengerjaan tugas sehingga berdampak pada keterlambatan pengumpulan tugas dan kurang optimalnya pencapaian hasil belajar. Gambaran distribusi tingkat prokrastinasi akademik siswa berdasarkan hasil asesmen awal selanjutnya disajikan pada Gambar 3, yang menunjukkan tingkat kategori prokrastinasi akademik pada siswa.



Gambar 3. Distribusi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa

Hasil analisis terhadap data asesmen menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik yang cukup tinggi. Berdasarkan pengolahan data dari 178 responden, sebanyak 54% siswa berada pada kategori tinggi dan 1% berada pada kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa memiliki kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik. Sementara itu, sebagian siswa lainnya berada pada kategori sedang dan rendah dengan proporsi yang lebih kecil. Temuan hasil asesmen tersebut

menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian dalam layanan BK di sekolah. Tingginya persentase siswa yang berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi mengindikasikan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar, menetapkan prioritas tugas, serta mempertahankan komitmen dalam menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu. Oleh karena itu, diperlukan suatu strategi yang sistematis dan aplikatif untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam menyelesaikan tugas akademik. Berdasarkan kebutuhan tersebut, penelitian ini mengembangkan panduan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas sebagai salah satu alternatif intervensi yang dapat digunakan oleh guru BK untuk membantu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Setelah produk awal panduan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas dikembangkan, langkah selanjutnya adalah melakukan uji validasi oleh ahli konseling untuk menilai tingkat kelayakan isi dan kesesuaian panduan dengan prinsip-prinsip layanan BK. Validasi ahli konseling dilaksanakan pada 20 November 2025 dengan melibatkan dua dosen BK sebagai validator. Penilaian dilakukan menggunakan angket yang memuat empat aspek keberterimaan produk, yaitu ketepatan, kemudahan, kegunaan, dan kemenarikan. Hasil analisis menggunakan model *inter-rater agreement* menunjukkan bahwa panduan yang dikembangkan memperoleh indeks validitas sebesar 0,83 pada aspek ketepatan, serta 1,00 pada aspek kemudahan, kegunaan, dan kemenarikan. Nilai tersebut menunjukkan bahwa panduan memiliki tingkat keberterimaan yang sangat tinggi sehingga dinilai layak untuk digunakan sebagai perangkat layanan konseling kelompok dalam membantu mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Rincian hasil penilaian ahli konseling disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Validasi Ahli Konseling

Aspek yang Dinilai	Indeks Validasi	Klasifikasi
Ketepatan	0,83	Sangat Tepat
Kemudahan	1,00	Sangat Mudah
Kegunaan	1,00	Sangat Berguna
Kemenarikan	1,00	Sangat Menarik
Penilaian Menyeluruh	0,82	Sangat Tinggi

Selain memberikan penilaian kuantitatif terhadap keberterimaan produk, ahli konseling juga memberikan beberapa masukan untuk penyempurnaan panduan yang dikembangkan. Masukan tersebut berkaitan dengan beberapa aspek, antara lain kejelasan tujuan layanan, penyesuaian tahapan konseling kelompok realitas, serta penyempurnaan bagian evaluasi layanan agar lebih operasional dan mudah diterapkan oleh guru BK. Selain itu, validator juga menyarankan agar penempatan teknik *self-management* dalam setiap tahapan layanan dijelaskan secara lebih sistematis sehingga memudahkan guru BK dalam mengimplementasikan panduan pada proses konseling kelompok. Berdasarkan masukan tersebut, peneliti melakukan revisi terhadap beberapa bagian panduan agar lebih jelas, sistematis, dan sesuai dengan prinsip pelaksanaan layanan konseling kelompok di sekolah. Rincian masukan dari ahli konseling beserta tindak lanjut revisi produk disajikan pada Tabel 3.

Setelah melalui tahap validasi ahli konseling dan revisi produk awal, panduan selanjutnya divalidasi oleh ahli media untuk menilai aspek tampilan dan penyajian panduan. Validasi ahli media dilaksanakan pada 24 November 2025 dengan melibatkan dua validator yang terdiri atas seorang pakar media BK serta seorang pakar media pembelajaran. Penilaian dilakukan menggunakan skala yang mencakup empat aspek keberterimaan produk, yaitu ketepatan, kemudahan, kegunaan, dan kemenarikan. Hasil analisis menggunakan model *inter-rater*

agreement menunjukkan bahwa panduan memperoleh indeks validitas sebesar 1,00 pada aspek ketepatan, kemudahan, dan kegunaan, serta 0,80 pada aspek kemenarikan. Nilai tersebut menunjukkan bahwa secara umum panduan yang dikembangkan memiliki tingkat keberterimaan yang sangat tinggi dari aspek media sehingga dinilai layak digunakan sebagai panduan layanan konseling kelompok. Rincian hasil penilaian ahli media terhadap panduan yang dikembangkan disajikan pada Tabel 4.

Tabel 3. Masukan Ahli Konseling dan Perbaikannya

No.	Saran	Perbaikan
1.	Memperbaiki tahapan konseling kelompok realitas	Tahapan konseling kelompok realitas diperbaiki dengan memperjelas tahapan, khususnya di bagian RPL.
2.	Memperbaiki evaluasi proses	Evaluasi proses diperbaiki sesuai dengan arahan dari ahli konseling, di mana evaluasi proses dilakukan oleh guru BK, bukan oleh siswa
3.	Memperbaiki tujuan umum dan khusus	Tujuan umum dan tujuan khusus diperbaiki sesuai arahan dari ahli konseling dengan menyesuaikan KKO (Kata kerja operasional).
4.	Menetapkan teknik <i>self-management</i> di tahap <i>planning</i>	Teknik <i>self-management</i> diperbaiki dan diperjelas dengan menempatkannya pada tahap <i>planning</i> konseling realitas

Tabel 4. Hasil Validasi Ahli Media BK

Aspek yang dinilai	Indeks Validasi	Klasifikasi
Ketepatan	1,00	Sangat Tepat
Kemudahan	1,00	Sangat Mudah
Kegunaan	1,00	Sangat Berguna
Kemenarikan	0,80	Sangat Menarik
Penilaian Menyeluruh	0,85	Sangat Tinggi

Selain memberikan penilaian kuantitatif terhadap keberterimaan produk, ahli media juga memberikan beberapa masukan untuk penyempurnaan tampilan panduan yang dikembangkan. Masukan tersebut berkaitan dengan aspek desain visual dan penyajian panduan, antara lain perbaikan ilustrasi gambar, penyesuaian tata letak (*layout*), konsistensi penggunaan jenis dan ukuran huruf, serta penempatan elemen grafis agar tampilan panduan lebih menarik dan mudah dibaca. Validator juga menyarankan agar penyusunan halaman dan penggunaan warna disesuaikan secara lebih proporsional sehingga panduan terlihat lebih sistematis dan profesional. Berdasarkan masukan tersebut, peneliti melakukan revisi pada beberapa bagian tampilan panduan untuk meningkatkan kualitas desain dan keterbacaan panduan. Rincian masukan dari ahli media beserta tindak lanjut revisi produk disajikan pada Tabel 5.

Setelah melalui tahap validasi ahli konseling dan ahli media serta dilakukan revisi terhadap produk awal, panduan selanjutnya diuji kepada calon pengguna untuk mengetahui tingkat keberterimaan panduan dari perspektif praktisi di sekolah. Uji calon pengguna dilaksanakan pada 25 November 2025 dengan melibatkan dua guru BK di SMAN 1 Batu sebagai validator pengguna. Penilaian dilakukan menggunakan angket yang memuat aspek ketepatan, kemudahan, kegunaan, dan kemenarikan. Hasil analisis menggunakan model *inter-rater agreement* menunjukkan bahwa panduan memperoleh indeks validitas sebesar 1,00 pada seluruh aspek penilaian, yaitu ketepatan, kemudahan, kegunaan, dan kemenarikan. Nilai tersebut menunjukkan bahwa panduan yang dikembangkan memiliki tingkat keberterimaan yang sangat tinggi dari perspektif calon pengguna sehingga dinilai sangat layak digunakan

sebagai panduan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk membantu mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Rincian hasil penilaian calon pengguna terhadap panduan yang dikembangkan disajikan pada Tabel 6.

Tabel 5. Masukan Ahli Media BK dan Perbaikannya

No.	Saran	Perbaikan
1.	Menyesuaikan pilihan gambar ilustrasi dengan topik penelitian	Pilihan ilustrasi atau animasi disesuaikan dengan topik penelitian
2.	Memilih gambar yang seirama	Gambar dipilih dan disesuaikan sehingga serasi untuk buku panduan
3.	Memperhatikan jenis huruf	Jenis huruf dipilih dan disesuaikan agar cocok untuk panduan
4.	Logo UM diposisikan di atas	Logo UM diletakkan di atas
5.	Menambahkan warna lain	Beberapa warna ditambahkan supaya tampilan lebih beragam dan tidak didominasi warna biru
6.	<i>Layout</i> dibuat lebih sederhana	<i>Layout</i> disesuaikan agar panduan terlihat lebih sederhana dan tidak bertabrakan dengan tulisan
7.	Menambahkan tulisan di punggung buku panduan	Punggung buku panduan telah diisi dengan deskripsi buku
8.	Menambahkan profil pengembang	Profil pengembang panduan ditambahkan di akhir buku
9.	Memperbaiki <i>font size</i>	<i>Font size</i> diperbaiki menjadi 12pt

Tabel 6. Hasil Validasi Calon Pengguna Produk

Aspek yang dinilai	Indeks Validasi	Klasifikasi
Ketepatan	1,00	Sangat Tepat
Kemudahan	1,00	Sangat Mudah
Kegunaan	1,00	Sangat Berguna
Kemenarikan	1,00	Sangat Menarik
Penilaian Menyeluruh	0,85	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil validasi dari ahli konseling, ahli media, dan calon pengguna, selanjutnya dilakukan revisi untuk menyempurnakan kualitas produk yang dikembangkan. Revisi produk dilakukan dengan mempertimbangkan seluruh masukan yang diberikan oleh para validator, baik yang berkaitan dengan isi materi, sistematika penyajian, kejelasan tujuan layanan, maupun aspek desain dan tampilan panduan. Beberapa perbaikan yang dilakukan antara lain penyesuaian tahapan pelaksanaan konseling kelompok realitas, penyempurnaan rumusan tujuan layanan, perbaikan bagian evaluasi layanan, serta penyempurnaan tata letak dan desain visual panduan agar lebih sistematis dan mudah digunakan oleh guru BK. Proses revisi ini bertujuan untuk memastikan bahwa panduan yang dihasilkan memiliki kualitas isi dan tampilan yang lebih baik serta sesuai dengan kebutuhan pengguna di sekolah. Rincian revisi produk berdasarkan masukan dari para validator disajikan pada Tabel 7.

Berdasarkan keseluruhan hasil asesmen kebutuhan, proses pengembangan produk, serta validasi yang dilakukan oleh ahli konseling, ahli media, dan calon pengguna, panduan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas yang dikembangkan dalam penelitian ini dinyatakan memenuhi kriteria keberterimaan produk. Hasil analisis menggunakan model *inter-rater agreement* menunjukkan bahwa panduan memperoleh indeks validitas yang berada pada kategori sangat tinggi pada hampir seluruh aspek penilaian, yang meliputi ketepatan,

kemudahan, kegunaan, dan kemenarikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa panduan yang dikembangkan dinilai layak untuk digunakan sebagai perangkat layanan BK di sekolah.

Tabel 7. Masukan Calon Pengguna Produk dan Perbaikannya

No.	Saran	Perbaikan
1.	Menyesuaikan langkah-langkah di RPL	Langkah-langkah praktis ditambahkan dan disesuaikan di RPL.
2.	Memperjelas jumlah ideal yang mengikuti layanan	Jumlah peserta ideal yang mengikuti layanan konseling kelompok realitas menggunakan teknik <i>self-management</i> telah disebutkan dalam panduan.
3.	Memperjelas melakukan berapa kali <i>ice breaking</i>	Jumlah dan bentuk <i>ice breaking</i> di setiap pertemuan telah diperjelas

PEMBAHASAN

Produk yang dikembangkan berupa panduan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMAN 1 Batu. Produk ini bertujuan untuk menghasilkan panduan yang dapat membantu guru BK dalam melakukan layanan konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMAN 1 Batu. Pengembangan panduan ini didasarkan pada kebutuhan layanan BK di sekolah untuk menyediakan intervensi secara sistematis dan terstruktur dalam menangani perilaku penundaan akademik yang sering dialami siswa SMAN 1 Batu.

Secara konseptual, panduan ini mengintegrasikan pendekatan konseling kelompok realitas dengan teknik *self-management*. Hal tersebut didukung oleh pendapat Corey (2013) yang menyatakan bahwa keberhasilan konseling kelompok realitas ditentukan oleh kejelasan tujuan, fokus pada tingkah laku saat ini. Pendekatan ini relevan karena perilaku penundaan mengerjakan tugas akademik merupakan bentuk pilihan tingkah laku yang kurang adaptif dan diperlukan arahan menuju tingkah laku yang lebih produktif. Teknik *self-management* yang diintegrasikan dalam panduan ini terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu *self-monitoring*, *self-control*, dan *self-reward*.

Tahapan *self-monitoring* (pemantauan diri) membantu siswa mengenali dan menyadari pola tingkah laku prokrastinasi akademik yang sering dilakukan. Selanjutnya, tahapan *self-control* (penguasaan terhadap rangsangan) membantu siswa mengelola rangsangan lingkungan yang memicu perilaku penundaan, seperti bermain game, kecanduan media sosial, dan kurangnya keterampilan mengelola waktu belajar yang efektif. Selanjutnya, tahapan *self-reward* membantu siswa sebagai penguatan positif yang mendorong siswa mempertahankan perilaku belajar yang lebih efektif.

Integrasi teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas memberikan dampak atau kontribusi yang signifikan dalam perkembangan siswa dalam mengendalikan dirinya terhadap perilaku akademik. Teknik ini membantu siswa memahami permasalahan yang dialami sekaligus memberikan langkah praktis untuk mengubah perilaku belajar yang kurang adaptif menjadi lebih terarah dan bertanggung jawab.

Permasalahan prokrastinasi akademik juga telah ditangani melalui berbagai intervensi lain dalam layanan BK. Usman dkk. (2024) menyatakan bahwa pendekatan konseling CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dengan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik melalui perubahan pola pikir irasional peserta didik. Selain itu, Nisa (2020) menunjukkan bahwa teknik biblioedukasi juga efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dengan memberikan pemahaman dan wawasan baru terkait perilaku belajar yang lebih adaptif.

Meskipun berbagai intervensi tersebut menunjukkan hasil yang positif, pendekatan konseling CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif cenderung berfokus pada perubahan aspek kognitif dan menuntut kemampuan refleksi yang cukup tinggi dari peserta didik sehingga belum sepenuhnya memfasilitasi pembentukan perubahan perilaku akademik secara terstruktur dan berkelanjutan. Sementara itu, teknik biblioedukasi lebih menekankan pada pemberian informasi dan pemahaman mengenai perilaku belajar yang adaptif sehingga efektivitasnya bergantung pada tingkat literasi dan kesediaan siswa untuk membaca dan merefleksikan materi yang diberikan.

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas dipandang relevan untuk membantu mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa. Teknik ini tidak hanya menekankan pada pemahaman terhadap permasalahan yang dialami siswa, melainkan memberikan strategi yang sistematis dalam mengelola dan mengubah perilaku belajar yang kurang adaptif melalui *self-monitoring*, *self-control*, dan *self-reward* secara berkelanjutan dalam membentuk kebiasaan belajar yang lebih adaptif.

Panduan yang dikembangkan telah dilakukan uji validitas ahli konseling, ahli media, dan calon pengguna. Produk yang dikembangkan telah diklasifikasikan dalam kategori validitas sangat tinggi sehingga menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan telah memenuhi aspek keberterimaan yang meliputi ketepatan, kemudahan, kegunaan, dan kemenarikan. Selain itu, produk yang telah dikembangkan sudah melalui tahap revisi sehingga hasil akhir produk dapat diaplikasikan oleh guru BK sebagai pedoman alternatif dalam pelaksanaan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMAN 1 Batu.

Produk ini telah dinilai oleh ahli konseling dan memiliki skor 0,82 sehingga termasuk pada kategori klasifikasi validitas sangat tinggi. Berdasarkan hasil penilaian yang telah masuk klasifikasi validitas sangat tinggi menggambarkan bahwa isi panduan telah memenuhi standar keberterimaan dan sesuai dengan landasan teoritis konseling kelompok realitas dan teknik *self-management*, dan relevan terhadap karakteristik perkembangan peserta didik SMA, terutama bidang belajar. Guru BK sebagai pengguna panduan dinilai mampu untuk memahami alur layanan, tujuan konseling, dan prosedur pelaksanaan secara jelas. Selain itu, hasil validasi menunjukkan bahwa panduan memiliki tingkat kelayakan sangat tinggi yang mengindikasikan bahwa produk dapat digunakan sebagai pedoman layanan konseling kelompok

Produk ini telah dinilai oleh ahli media dan memiliki skor 0,85 sehingga termasuk pada kategori klasifikasi validitas sangat tinggi. Berdasarkan hasil yang telah masuk klasifikasi validitas sangat tinggi menunjukkan bahwa secara visual dan teknis, panduan telah memenuhi standar keberterimaan media pembelajaran dan layanan BK. Pada aspek ketepatan dan kemudahan memperoleh skor maksimal yang mengindikasikan bahwa struktur panduan, tata letak materi, dan sistematika penyajian telah mendukung kemudahan penggunaan oleh Guru BK.

Produk ini telah dinilai oleh calon pengguna produk yang merupakan guru BK di SMAN 1 Batu memiliki skor 0,85 yang termasuk pada kategori klasifikasi validitas sangat tinggi. Berdasarkan hasil yang telah masuk klasifikasi validitas sangat tinggi menggambarkan bahwa panduan dinilai sangat tepat, sangat mudah, sangat berguna, dan sangat menarik sehingga telah memenuhi standar keberterimaan. Calon Pengguna menilai bahwa panduan yang telah dikembangkan dapat membantu pelaksanaan konseling kelompok secara lebih sistematis, terkhususnya dalam mereduksi permasalahan prokrastinasi akademik. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febrianti (2023) yang mengemukakan bahwa panduan konseling kelompok dapat meningkatkan efektivitas dan meningkatkan layanan BK di sekolah

Mengacu pada hasil penilaian uji ahli konseling, ahli media, dan calon pengguna, dapat disimpulkan bahwa produk teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas untuk mereduksi prokrastinasi akademik telah diperbaiki dan dinilai telah memenuhi aspek keberterimaan dari aspek ketepatan, kemudahan, kegunaan, dan kemenarikan sehingga layak untuk diimplementasikan oleh guru BK di SMAN 1 Batu sebagai salah satu alternatif layanan konseling kelompok realitas di sekolah untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

Studi ini memiliki beberapa keunggulan, seperti 1) uraian materi mengenai konseling kelompok realitas, teknik *self-management*, dan prokrastinasi akademik sehingga dapat membantu guru BK sebagai pengguna produk untuk lebih memahami secara teoritik, 2) prosedur pelaksanaan dijelaskan secara lengkap yang terbagi menjadi dua, yaitu prosedur secara umum dan secara khusus dimana prosedur secara khusus dilengkapi dengan contoh verbatim sehingga mempermudah dan membantu guru BK memahami gambaran pelaksanaan layanan konseling kelompok, 3) panduan juga melampirkan evaluasi proses dan evaluasi hasil dari masing-masing pertemuan yang tersedia lengkap bersama dengan RPL, 4) biaya produksi panduan terjangkau karena menggunakan kertas art carton 260 gsm dan HVS 80 gsm dengan ukuran A4. 5) Selain keunggulan tersebut, dalam penelitian ini terdapat keterbatasan, yaitu 1) panduan ini hanya dapat dimanfaatkan sebagai panduan guru BK untuk mereduksi prokrastinasi akademik, 2) uji calon pengguna hanya dilakukan oleh guru BK SMAN 1 Batu, 3) peneliti belum melaksanakan keefektifan produk di lapangan. Dengan demikian, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas untuk permasalahan lainnya supaya lebih bervariasi, serta untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji keefektifan panduan melalui implementasi secara langsung untuk mengukur perubahan prokrastinasi akademik secara empiris.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menghasilkan produk berupa panduan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas yang dikembangkan untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang cukup signifikan pada siswa kelas X di SMAN 1 Batu, sehingga diperlukan intervensi layanan konseling yang sistematis untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan pengelolaan diri. Berdasarkan proses pengembangan dan validasi yang dilakukan oleh ahli konseling, ahli media, serta calon pengguna, panduan yang dikembangkan memperoleh tingkat keberterimaan yang sangat tinggi pada aspek ketepatan, kemudahan, kegunaan, dan kemenarikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa panduan teknik *self-management* dalam konseling kelompok realitas dinyatakan layak digunakan sebagai pedoman pelaksanaan layanan konseling untuk memandu guru BK dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Panduan yang dihasilkan dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh guru BK sebagai salah satu alternatif perangkat layanan dalam membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas panduan yang telah dikembangkan melalui penelitian eksperimen atau penelitian tindakan bimbingan dan konseling sehingga dapat diketahui pengaruh dan keberterapan panduan secara langsung terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa. Selain itu, pengembangan panduan juga dapat diperluas pada konteks sekolah atau jenjang pendidikan yang berbeda agar produk yang dihasilkan memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas dalam praktik layanan BK di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Antari, K. N. W. (2022). *Pengembangan buku panduan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri 3 Singaraja* (Undergraduate thesis, Universitas Pendidikan Ganesha).
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Educational research: An introduction* (4th ed.). Longman.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Perseus Books.
- Calysta, S. A., & Ambarini, T. K. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK YP 17-1 Malang. *Afeksi: Jurnal Psikologi, Filsafat dan Saintek*, 3(3), 54–63. <https://doi.org/10.572349/afeksi.v3i3.2046>
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole Cengage Learning.
- Efendi, A. Z. (2020). *Efektivitas self-management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan* (Master's thesis, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Febrianti, E. A., & Setyawati, S. P. (2022). Pemanfaatan buku panduan dalam melaksanakan konseling kelompok. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 2, 1–6.
- Ferisa, M., Rahmawati, R., & Arga, S. P. (2021). Pengembangan buku panduan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan perilaku asertivitas siswa korban perundungan siber. *Jurnal Fokus Konseling*, 7(2), 55–61.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer.
- Fitriana, W., Yulianti, & Sutja, A. (2024). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar pada siswa sekolah menengah pertama (SMP). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1406–1412. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5900>
- Gautama, D. U. F., & Hadi, D. (2022). Hubungan prokrastinasi akademik terhadap kecemasan pada mahasiswa skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 10388–10398. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4079>
- Gregory, R. J. (2015). *Psychological testing: History, principles, and applications* (7th ed.). Pearson.
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). *Landasan sosial budaya dan psikologis pendidikan*. Gunung Samudera.
- Kurniawati, L., & Christiana, E. (2018). Penerapan konseling realita untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IIS 1 SMAN 1 Menganti. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNESA*, 8(1), 125–131.
- Nisa, A. T. (2020). Intervensi teknik biblioterapi dalam mengurangi prokrastinasi akademik. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 1(2), 111–120.
- Paranna, A. L. (2021). *Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar matematika siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Tarakan* (Undergraduate thesis, Universitas Borneo Tarakan).
- Permana, B. (2019). Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMA Darul Falah Cililin. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 2(3), 87–94.

- Prayitno. (2017). *Layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok*. Ghalia Indonesia.
- Putri, E. S., & Riyadi (2024). Pengaruh perilaku prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik siswa pada mata pelajaran sejarah kelas XI IPS di SMA IPIEMS Surabaya. *Avatara: Jurnal Pendidikan Sejarah*, 15(1).
- Rahayu, A. T., & Rahman, D. H. (2024). Studi literatur: Hubungan burnout akademik terhadap prokrastinasi akademik pada siswa. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(3), 12–18. <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i3.2024.12>
- Rahman, D., Masril, M., Nelisma, Y., & Dasril, D. (2022). Efektivitas konseling kelompok realitas terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII MTsN 6 Padang. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 148–154. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i1.6794>
- Sanlie, C., Marpaung, W., & Elvinawanty, R. (2020). Perilaku menyontek ditinjau dari prokrastinasi akademik pada pelajar SMA Yos Sudarso. *Psyche 165 Journal*, 13(1), 121–125. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i1.70>
- Santoso, D. B. (2022). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Elang Mas.
- Triyadi, R., Rakhmawati, D., & Hartini, T. (2020). Upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan pendekatan realita. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 27–32. <https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1311>