

# **BAB I**

## **FENOMENA MENGENAI SELF-MANAGEMENT**

### **A. Fenomena Mengenai Self-Management : Prokrastinasi Siswa**

Di SMPN 15 kelas IX secara umum siswa mengalami masalah keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Setelah didiagnostik oleh wali kelas ternyata keterlambatan siswa dalam mengumpulkan tugas disebabkan siswa menunda mengerjakan tugas sekolah dan baru bisa mengerjakan tugas ketika tugas harus segera dikumpulkan. Banyak alasan yang dikemukakan oleh sebagian besar siswa sebagai bentuk pembelaan diri diantaranya :

1. idenya banyak muncul pada saat kondisi yang terdesak,
2. keterbatasan dalam mencari referensi dan mengalami kebingungan dalam mengerjakan tugas yang pada akhirnya menyita waktu.

## **BAB II**

### **TEORI SELF-MANAGEMENT DAN BIMBINGAN KONSELING**

#### **A. Teori Self-Management (Manajemen Diri)**

##### **1. Pengertian Self-Management**

Manajemen merujuk Kamus Besar Bahasa Indonesia (Balai Pustaka, 2001) memiliki dua arti, yaitu;

- a. penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran; dan
- b. pimpinan yang bertanggung jawab atas jalannya perusahaan dan organisasi.

Manajemen Menurut James A.F. Stoner : *Manajemen adalah suatu proses perencanaan, pengorganisasian, kepemimpinan, dan pengendalian upaya dari anggota organisasi serta penggunaan semua sumber daya yang ada pada organisasi untuk mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan sebelumnya.*

Pengertian Manajemen Menurut Mary Parker Follet : *Manajemen adalah suatu seni, karena untuk melakukan suatu pekerjaan melalui orang lain dibutuhkan keterampilan khusus.*

Kata diri, pribadi, individu, merupakan totalitas manusia sebagai perpaduan dari jasad dan ruhani, fisik yang bisa kita lihat dan sesuatu yang tak terlihat yang menggerakkan fisik (hati; pikiran; jiwa). (Udo Yamin Efendi Majdi dalam artikelnya yang berjudul manajemen diri : upaya membangun karakter).

Diri adalah totalitas dari pemikiran, keinginan, dan gerakan yang dilakukan dalam ruang dan waktu. Maka, diri merupakan perpaduan antara intelektual, emosional, spiritual, dan fisik.

Menurut Stephen M. Edelson, Ph.D. manajemen diri adalah istilah psikologi yang digunakan untuk menjelaskan proses mencapai kemandirian (personal autonomy).

Secara istilah manajemen diri yaitu menempatkan individu pada tempat yang sesuai untuk dirinya dan menjadikan individu layak menempati suatu posisi sehingga tercapai suatu prinsip *laki-laki yang kapabel pada posisi yang tepat*

(yakni, menyediakan posisi untuk tiap-tiap individu dan memposisikan tiap-tiap individu pada posisinya secara tepat).

Jadi, pada dasarnya manajemen diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Manajemen diri adalah sebuah proses merubah “totalitas diri” baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai.

## **2. Dimensi Potensi *Self-Management***

Yang menjadi dimensi potensi pada aspek manajemen diri adalah :

- a. remaja dapat mengenali dan memahami dirinya atau potensi yang dimilikinya dan melakukan perubahan dalam berbagai aspek baik aspek intelektual, emosional, spiritual, dan fisik menuju ke arah yang lebih baik, serta mengelolanya dengan baik
- b. dapat menemukan peluang diri

## **3. Tantangan dan Hambatan dalam *Self-Management***

Dalam manajemen diri ada beberapa tantangan yang didapatkan oleh individu, remaja khususnya diantaranya adalah :

1. mampu untuk hidup mandiri, dapat menentukan diri sendiri kemana dia akan melangkah.
2. merumuskan bagaimana caranya untuk meraih impian yang ingin kita capai, dan bagaimana untuk mengelola diri dengan baik.

Lingkungan dapat menjadi hambatan bagi remaja dalam mengelola dirinya sendiri. Hambatan tersebut adalah : Remaja ketika akan mengelola dirinya sendiri sering berorientasi kepada orang lain, bukan karena kemauan sendiri. Seharusnya remaja mempunyai niat yang tulus dari dalam dirinya untuk mengelola dirinya.

Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi hambatan diatas, diantaranya :

1. mampu menerima diri kita apa adanya, baik kelebihan ataupun kekurangan.
2. melakukan hal yang terbaik, baik untuk diri sendiri, orang lain, lingkungan dan Tuhan.
3. berani untuk bermimpi dan memimpikan sesuatu.

4. mampu belajar dari pengalaman dan mampu mengambil hikmah dari suatu kejadian.

#### **4. Dua Belas Strategi Self-Management**

Menurut Prijosaksono, Aribowo dan Marlan Mardianto dalam buku self-management terdapat dua belas yang bisa ditempuh agar mempunyai manajemen diri yang baik :

##### ***A. Mengenal dan Menemukan Potensi Diri***

Supaya individu dapat mengenali dan menemukan potensi dimiliki, maka harus :

1. Mengubah Sikap dengan cara sebagai berikut:
  - a. Perlakukan sesama seperti memperlakukan diri sendiri.
  - b. Percaya bahwa pasti ada peluang dalam setiap kesulitan
  - c. Memandang bahwa hari ini adalah hari yang dijadikan Tuhan buat manusia.
  - d. Mengatasi musuh terbesar diri sendiri
  - e. Jangan pedulikan pendapat orang lain
2. Memperbaiki Pencitraan Diri, dengan cara sebagai berikut:
  - a. Mengenali siapa diri sendiri
  - b. Mengatasi citra diri yang buruk
  - c. Membentuk citra diri yang positif
  - d. Jadilah sahabat bagi diri sendiri
3. Terus Bekerja dan Berkarya, dengan cara sebagai berikut:
  - a. Mempunyai prinsip dalam bekerja
  - b. Bekerjalah dengan penuh rasa cinta
  - c. Kegigihan: cobalah sekali lagi!
  - d. Jadilah proaktif

##### ***B. Terus Bertumbuh dan Berkembang***

4. Peliharalah kesehatan fisikss dengan cara sebagai berikut:
  - a. Kenalilah kondisi fisik diri sendiri
  - b. Latihan ESC merupakan olah raga murah dan mudah
  - c. Perhatikan makanan yang dimakan
  - d. Hindari kebiasaan buruk yang merusak

5. Tingkatkan Daya Pikiran dengan cara sebagai berikut:
  - a. Jangan sia-siakan kekuatan pikiran (kenalilah otak dan pikiran)
  - b. Alam bawah sadar merupakan kekuatan maha dahsyat
  - c. Relaksasi: jalan menuju alam bawah sadar
  - d. Menciptakan realitas baru (The subconscious reprogramming)
6. Kembangkanlah Kehidupan Spiritual dengan cara sebagai berikut:
  - a. Menenal dan menemukan Tuhan
  - b. Meditasi
  - c. Memelihara dan mengembangkan kehidupan spiritual
  - d. Rasakan kehadiran Tuhan setiap hari
  - e. Kehidupan dan kematian
7. Lakukan Saja Sekarang, dengan cara sebagai berikut:
  - a. Mulailah langkah pertama
  - b. Tujuan menentukan arah hidup
  - c. Penundaan awal kehancuran
  - d. Disiplin: mengalahkan diri sendiri
8. Tetaplah Belajar dengan cara sebagai berikut:
  - a. melalui pendidikan dan pembelajaran
  - b. meningkatkan kemampuan membaca
  - c. menggunakan bahasa dan komunikasi
  - d. mengembangkan keterampilan
  - e. kaizen: penyempurnaan berkesinambungan

### ***C. Membangun Jaringan Kehidupan***

9. Kembangkan Jaringan Anda, dengan cara sebagai berikut:
  - a. mengetahui fungsi dari suatu jaringan
  - b. melatih seni membangun jaringan
  - c. memelihara jaringan
10. Membangun dan Memelihara Hubungan, dengan cara sebagai berikut:
  - a. saling mencintai sesama manusia
  - b. berkomunikasi empatik
  - c. mengatasi sakit hati
  - d. sinergi dan kerja sama

11. Membangun Sesama, dengan cara sebagai berikut:

- a. alasan perlu membangun sesama
- b. membangun sesama
- c. memberdayakan sesama
- d. menciptakan pemimpin

12. Membangun Kelompok Tumbuh Bersama, dengan cara sebagai berikut:

- a. membentuk kelompok bersama
- b. menyelenggarakan pertemuan kelompok
- c. memelihara keutuhan kelompok
- d. duplikasi kelompok
- e. Q Society

## **B. Teori Prokrastinasi**

### **1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare* dari "pro" dan "crastinus". *Pro* berarti kecenderungan bergerak, *crastinus* berarti menuju keesokan hari, sehingga jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya.

Prokrastinasi menurut Brown dan Holzman (Ghuferon, 2003:14) didefinisikan sebagai suatu kecenderungan menunda-nunda suatu penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Berdasarkan Merriam-Webster Collegiate Dictionary (Van Wyk, 2004 : 8), prokrastinasi adalah "*to put off intentionally the doing of something that should be done*" (menunda dengan sengaja mengerjakan sesuatu yang seharusnya dikerjakan). (Anne Rakhmawati ; 2007 : 26 ).

Setiap bentuk penundaan adalah prokrastinasi, salah satunya dalam bidang akademik. Prokrastinasi akademik dapat disimpulkan sebagai suatu kecenderungan individu menunda tugas akademik yang ditandai oleh pengalihan kapasitas pikiran, perasaan dan tindakan yang menyebabkan kegagalan dalam penyelesaian tugas akademik secara keseluruhan dari waktu ke waktu.

### **2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari.,et all (Ghufron, 2003 : 21) mengemukakan prokrastinasi akademik termanifestasikan dalam indikator sebagai berikut :

- a. Penundaan untuk memulai maupun penyelesaian kerja pada tugas yang dihadapi
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan

(Anne Rakhmawati ; 2007 : 27)

### **3. Area Prokrastinasi Akademik**

Menurut Solomon dan Rothblum (Ghufron, 2003 : 20) prokrastinasi berada dalam area akademik, sebagai berikut :

- a. Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau mengarang lainnya.
- b. Tugas belajar menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya Ujian Tengah Semester, Ujian Akhir Semester, dan Ulangan Mingguan
- c. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan
- d. Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, mengembalikan buku perpustakaan.
- e. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran.
- f. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

(Anne Rakhmawati ; 2007 : 27)

### **4. Tipe-tipe Prokrastinator**

- a. *The sometime-procrastinator*, tipe ini merupakan seseorang yang melakukan prokrastinator setiap hari.
- b. *The chronic-procrastinator*, yaitu seseorang yang melakukan tindakan prokrastinasi dalam semua area kehidupan. Perilaku prokrastinasi dapat menjadi gaya hidup bagi prokrastinator kronik.

- c. *The tense-afraid type*, yaitu seseorang yang sering merasa berda di bawah tekanan untuk mencapai sukses dan selalu merasa takut gagal sehingga melakukan prokrastinasi, contohnya: tidak mempunyai tujuan, tidak realistik, tidak dapat memutuskan, tidak puas, tidak percaya diri, dll.
- d. *The relaxed type*, yaitu tipe orang tidak mau mengambil pusing dengan tugas yang sedang atau harus dikerjakan, merasa bisa melakukannya dilain waktu dan lebih memilih melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan.

### 5. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

Ghufron (2003:27) faktor yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik siswa SMU, sebagai berikut :

- a. Faktor Internal, meliputi : kondisi fisik dan psikologis dari individu sebagai berikut ;
  - 1) kondisi fisik yaitu keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi.
  - 2) kondisi psikologis individu yaitu sifat kepribadian individu yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku penundaan misalnya sifat kemampuan sosial dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, dimana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik (briordy, dalam ferrari, dkk, 1995).
- b. Faktor Eksternal, meliputi :
  - 1) pola asuh orang tua. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete, menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian wanita, sedangkan pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator.
  - 2) kondisi lingkungan yang *lenient* atau toleran, prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. (Millgram, dkk).

Prokrastinasi terjadi dikarenakan berbagai alasan yang dimiliki individu. Terdapat sepuluh alasan individu yang cenderung melakukan prokrastinasi (Bernard, 1991), yaitu:

1. adanya kecemasan
2. depresiasi diri
3. rendahnya toleransi
4. adanya hal-hal yang lebih menyenangkan
5. tidak dapat mengatur waktu
6. adanya gangguan dari lingkungan
7. pendekatan tugas yang sangat buruk
8. kurangnya ketegasan
9. adanya permusuhan dengan orang lain
10. mengalami stress dan keletihan

## **BAB III**

### **INTERVENSI BIMBINGAN DAN KONSELING**

#### **A. Layanan Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan bantuan individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

Maksud dari konseling kelompok yang bersifat pencegahan bahwa individu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.

Konseling kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberikan kesempatan, dorongan juga pengarahan pada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan perilakunya sesuai dengan lingkungannya.

Alasan penulis menggunakan konseling kelompok karena penulis berasumsi bahwa fenomena prokrastinasi dialami oleh sebagian siswa kelas IX di SMPN 15 sehingga dengan menggunakan konseling kelompok diharapkan siswa dapat mendapatkan bimbingan mengenai akibat dari perilaku prokrastinasi.

#### **B. Teori Cognitive Behavioral Therapy**

##### **1. Pengertian CBT**

Pada dasarnya terapi perilaku menekankan pentingnya lingkungan dalam pembentukan tingkah laku individu. Sebaliknya terapi kognitif lebih menekankan pentingnya dunia internal (kognitif) konseli dalam pembentukan perilakunya (Kalodner, 1995; Foreyt&Goodrick, 1981;Storrow, 1981).

Berdasarkan banyak studi kasus ternyata prinsip-prinsip belajar yang dikembangkan terapi perilaku tidak mampu menjelaskan secara memuaskan terhadap problem perilaku manusia yang memang lebih kompleks daripada perilaku binatang percobaan di laboratorium (Foreyt&Goorick, 1981). Terapi kognitif mengalami kesulitan dalam membantu konseli mengubah perilakunya.

Terapi kognitif banyak belajar dari konseli bahwa seseorang dapat saja belajar memperbaiki pola pikirnya tanpa mengubah perilaku sama sekali (Storow, 1981).

Menurut National Association for Cognitive Behavior Therapy (NACBT) (2004) mengemukakan bahwa teori perilaku kognitif adalah suatu bentuk terapi yang menekankan pentingnya pikiran dalam perasaan dan tindakan kita.

## **2. Tujuan CBT**

Secara umum, tujuan CBT menurut Foreyt & Goorrick (1981) ialah membantu konseli mengidentifikasi dan mengubah proses kognitif spesifik yang berhubungan dengan masalah afeksi dan tingkah lakunya. Sedangkan secara khusus tujuan CBT ialah membantu konseli:

- a. mengembangkan kesadaran terhadap pola-pola hubungan kognisi – perilaku – afeksi salah suai yang dialami konseli.
- b. mengembangkan seperangkat kognisi baru yang dapat dipakai dan mempengaruhi konseli untuk berubah.
- c. mengembangkan kompetensi yang diperlukan untuk mengatasi kelemahan konseli.
- d. meningkatkan keefektifan kompetensi konseli dalam pengembangan kognisi, perilaku, afeksi baru sebagai mana yang ditetapkan.

## **3. Teknik-teknik Intervensi**

Teknik membantu konseli mencapai perubahan yang diharapkan, maka konselor perilaku kognitif menggunakan berbagai teknik intervensi. Teknik-teknik intervensi yang dilakukan diantaranya:

### **a. Teknik-teknik Perilaku**

Teknik-teknik perilaku ialah teknik-teknik intervensi yang bertujuan membiasakan konseli mengalami dan bertindak dengan perilaku baru yang disepakati dalam proses terapi. Teknik perilaku antara lain berupa teknik-teknik penguatan, penghentian, pembentukan perilaku, kendali stimulus, kendali afersif, pengelolaan diri, desensitisasi sistematis, teknik relaksasi, modeling, perlakuan asertif, dan kontrak perilaku.

## **b. Teknik-teknik Kognitif**

Teknik-teknik kognitif merupakan kelompok teknik intervensi yang dimaksudkan untuk membongkar akar-akar keyakinan irrasional konseli. Teknik tersebut antara lain menentang keyakinan irrasional, pekerjaan rumah yang bersifat kognitif, perubahan pernyataan dan bahasa konseli, penggunaan humor, restrukturisasi kognitif, penghentian pikiran irrasional, diskusi, dan terapi bacaan.

## **c. Teknik-teknik Emotif**

Teknik-teknik emotif bertujuan untuk membiasakan konseli dengan emosi baru yang diharapkan. Teknik emotif antara lain berupa imajinasi rasional emotif, permainan peran, latihan taklukan rasa malu, penggunaan kekuatan dan tenaga untuk menghindari emosi negatif, dan pekerjaan rumah yang berkaitan dengan pengembangan emosi.

## **4. Instrumen Intervensi**

Fenomena dapat digunakan dengan teori CBT, kami mengadopsi salah satu teknik CBT yaitu teknik kognitif berupa pekerjaan rumah yang bersifat kognitif.

Angket Skala Prioritas (Jawwad, M. Ahmad Abdul; 2004 : 3-5). Dijadikan sebagai follow up, untuk mengerjakan pekerjaan rumah yang bersifat kognitif. Format angketnya adalah :

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan melingkari nomor yang mengungkapkan sejauhmana pelaksanaan amal yang Anda terapkan. Jujurlah, sebab tiada yang mengetahui jawaban anda, kecuali diri Anda!

1. Setiap hari saya mengalokasikan sedikit waktu untuk membuat rencana dan memikirkan kuliah.  
0. Jarang    1. Terkadang    2. Biasanya    3. Selalu
2. Saya membuat target-target tertentu secara tertulis dan menentukan masa pencapaiannya.  
0. Jarang    1. Terkadang    2. Biasanya    3. Selalu
3. Saya menyiapkan daftar kerja harian secara tertib berdasarkan urgensinya. Saya melaksanakan yang paling penting secepat mungkin.

0. Jarang    1. Terkadang    2. Biasanya    3. Selalu
4. Saya mengetahui kaidah (80-20) dalam kuliah. Maksud kaidah ini adalah 80% efektifitas Anda akan nampak pada saat Anda menyelesaikan 20% target-target Anda.
0. Jarang    1. Terkadang    2. Biasanya    3. Selalu
5. Saya memiliki jadwal terbuka (tidak kaku), sehingga selalu dalam kondisi siap menghadapi berbagai krisis atau masalah yang tidak tertuga.
0. Jarang    1. Terkadang    2. Biasanya    3. Selalu
6. Saya mendelegasikan hal-hal yang memungkinkan untuk dilaksanakan orang lain.
0. Jarang    1. Terkadang    2. Biasanya    3. Selalu
7. Saya berusaha memperhatikan setiap tugas sekali saja (tanpa ada pengulangan)
0. Jarang    1. Terkadang    2. Biasanya    3. Selalu
8. Saya menyedikitkan makan siang, agar tidak terserang kantuk setelah Zuhur.
0. Jarang    1. Terkadang    2. Biasanya    3. Selalu
9. Saya berusaha maksimal, mencegah terjadinya berbagai gangguan (berbagai kunjungan, pertemuan, dan ngobrol via telpon) yang dapat mengganggu keberlangsungan kerjaku.
0. Jarang    1. Terkadang    2. Biasanya    3. Selalu
10. Saya mampu mengatakan 'Tidak' ketika orang lain meminta waktuku, terutama apabila hal itu dapat menghalangi penyelesaian tugas-tugas utamaku.
0. Jarang    1. Terkadang    2. Biasanya    3. Selalu

**Untuk Mengetahui Nilai Angket, Berikan Pada Diri Anda :**

3 poin untuk setiap jawaban 'Selalu'

2 poin untuk setiap jawaban 'Biasanya'

Satu poin untuk setiap jawaban 'Terkadang'

Nol poin untuk setiap jawaban 'Jarang'

**Jumlahkan poin-poin perolehan Anda, untuk mengetahui nilai akhir yang Anda peroleh! Apabila perolehan Anda :**

0 – 15 : Maka, sebaiknya Anda banyak berpikir mengenai manajemen waktu Anda

15 – 20 : Berarti, baik. Akan tetapi, sebaiknya Anda meningkatkan prestasi Anda

20 – 25 : Berarti, baik sekali (*jayyid jiddan*)

25 – 27 : Berarti cumlaude (*mumtaz*)

28 – 30 : Berarti, kemungkinan besar Anda menipu diri sendiri

## **SKENARIO**

Konselor : "Assalamualaikum Warrahmatullah Wabarakatuh"

Siswa : "Waalaikum salam Warrahmatullah Wabarakatuh"

Konselor : "Apa kabar anak-anak?"

Siswa : "Baik Bu..."

Konselor : "Sebelumnya Ibu mau tanya siapa yang sering membuat jadwal harian?"

Siswa : "Saya.... "

Konselor : "Suka ditepati jadwalnya?"

Siswa menjawab dengan beragam jawaban

Konselor : "Siapa disini yang suka menunda-nunda pekerjaan?"

Siswa : "Saya....."

Konselor : "Ibu punya beberapa pertanyaan, kalian isi dengan sejujur-jujurnya karena ini akan menunjukkan sejauh mana kalian dapat mengatur diri."

*Konselor membagikan angket*

Konselor : "Kerjakan angket ini dalam lima menit."

*Siswa mengerjakan angket*

Konselor : "Sekarang jumlahkan skor yang kalian dapat

3 poin untuk setiap jawaban 'Selalu'

2 poin untuk setiap jawaban 'Biasanya'

Satu poin untuk setiap jawaban 'Terkadang'

Nol poin untuk setiap jawaban 'Jarang'"

*Siswa menghitung skor masing-masing.*

Konselor : "Sekarang mari kita lihat hasilnya

0 – 15 : Maka, sebaiknya Anda banyak berpikir mengenai manajemen waktu  
Anda

15 – 20 : Berarti, baik. Akan tetapi, sebaiknya Anda meningkatkan prestasi Anda

20 – 25 : Berarti, baik sekali (*jayyid jiddan*)

25 – 27 : Berarti cumlaude (*mumtaz*)

28 – 30 : Berarti, kemungkinan besar Anda menipu diri sendiri”

Konselor : ”Sekarang kita lihat gambar berikut (*konselor menunjukkan gambar*)

Menurut kalian mana yang memiliki manajemen diri yang baik?”

Siswa : ”Sebelah kiri.....”

Konselor : ”Orang yang memiliki *self management* yang baik cenderung rapi, tidak tergesa-gesa, sebaliknya orang yang mempunyai *self management* yang buruk penampilannya acak-acakan, tergesa-gesa, dsb.”

Kita lihat gambar selanjutnya (*konselor menunjukkan gambar*). ”Orang yang mempunyai *self management* yang baik, ketika ujian dia akan mengerjakan dengan baik karena dia telah mempersiapkannya dengan sebaik mungkin, sedangkan orang yang memiliki *self management* yang buruk dia akan menampakkan kecemasannya.”

”Lihat gambar selanjutnya. (*konselor menunjukkan gambar*). ”Orang tersebut mengalami kebingungan karena tidak bisa memprioritaskan antara akademik, menikah, dan bekerja. Ini bisa disebabkan juga karena orang itu tidak dapat memajemen dirinya”

”Lihat gambar yang terakhir (*konselor menunjukkan gambar*). Seseorang yang sudah konsisten dengan *self management*-nya maka secara tidak langsung tujuannyapun tercapai”

## **BAB IV**

### **KESIMPULAN**

#### **Kesimpulan**

Fenomena yang berkaitan dengan manajemen diri adalah prokrastinasi akademik. Sebagaimana yang diungkapkan oleh (Bernard, 1991), yaitu:

1. adanya kecemasan
2. depresiasi diri
3. rendahnya toleransi
4. adanya hal-hal yang lebih menyenangkan
5. tidak dapat mengatur waktu
6. adanya gangguan dari lingkungan
7. pendekatan tugas yang sangat buruk
8. kurangnya ketegasan
9. adanya permusuhan dengan orang lain
10. mengalami stress dan kelelahan

Dari beberapa alasan tersebut salah satunya adalah individu mempunyai kecenderungan tidak dapat mengatur waktu. Kemampuan siswa untuk mengatur waktu sangat berkaitan dengan prinsip-prinsip yang ada pada manajemen diri sebagaimana yang diungkapkan Abdul Jawwad (2004) bahwa manajemen waktu merupakan bagian dari manajemen diri, sehingga ketika individu bisa memajemen diri, maka secara beriringan individu tersebutpun telah mampu mamajemen waktu.

Berdasarkan fenomena prokrastinasi dan manajemen diri maka perlu diberikan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik-teknik CBT karena secara umum CBT mempunyai tujuan sebagai berikut:

- a) mengembangkan kesadaran terhadap pola-pola hubungan kognisi – perilaku – afeksi salah suai yang dialami konseli.
- b) mengembangkan seperangkat kognisi baru yang dapat dipakai dan mempengaruhi konseli untuk berubah.

- c) mengembangkan kompetensi yang diperlukan untuk mengatasi kelemahan konseli.
- d) meningkatkan keefektifan kompetensi konseli dalam pengembangan kognisi, perilaku, afeksi baru sebagai mana yang ditetapkan.

Berdasarkan salah satu tujuan CBT yaitu mengembangkan kompetensi yang diperlukan untuk mengatasi kelemahan konseli berupa kebiasaan menunda-nunda pekerjaan rumah. Kelemahan yang dimiliki konseli disebabkan konseli tidak bisa berpikir secara rasional akan manfaat manajemen diri yang baik sehingga konseli mampu mengatasi masalah yang dihadapi dengan meluruskan pola pikir konseli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anne Rakhmawati, S.Pd. (2007). *Program Bimbingan Belajar dalam Mengurangi Prokrastinasi*. Skripsi S1 pada FIP UPI Bandung : Tidak diterbitkan.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama.
- Dahlan, Djawad. 2005. *Pendidikan dan Konseling di Era Global*. Bandung : Rizki Press.
- Jawwad, M Ahmad Abdul. 2004. *Manajemen Waktu*. Bandung : Syaamil Cipta Media.
- \_\_\_\_\_ . 2003. *Manajemen Diri*. Bandung : Syaamil Cipta Media.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : Refika Aditama.
- Prijosaksono, Aribowo dan Marlan Mardianto. 2001. *12 Langkah Manajemen Diri*. Jakarta : Elex Media Computindo.
- Udo Yamin Efendi Majdi. 2007. *Manajemen Diri : Upaya Membangun Karakter (character building) Masisir*. [Online].Tersedia: <http://suprptoew.wordpress.com/2007/05/12/manajemen-diri-upaya-membangun-karakter-character-building-masisir/>.-