

Efektivitas Teknik *Self-Management* Berbantuan Aplikasi *To-Do-List* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik

Alfina Dwi Lestari¹, Ari Kusuma Dewi², Chilmi Ullul Herdiansyah³, Dzikri Zain Aneby⁴, Elsa Wulandari⁵, Dimas Ardika Miftah Farid^{6*})
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya 123456

*) Alamat korespondensi: Jl. Dukuh Menanggal XII, Dukuh Menanggal, Kec. Gayungan, Surabaya, Jawa Timur 60234, Indonesia; E-mail: dimas.ardika@unipasby.ac.id

Article History:

Received: 12/03/2025;
Revised: 31/05/2025;
Accepted: 01/06/2025;
Published: 11/06/2025

How to cite:

Alfina Dwi Lestari 1, Ari Kusuma Dewi 2, Chilmi Ullul Herdiansyah 3, Dzikri Zain Aneby 4, Elsa Wulandari 5, & Dimas Ardika Miftah Farid 6. (2025). Efektivitas Teknik *Self-Management* Berbantuan Aplikasi *To-Do-List* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), pp. 69–78. DOI: 10.26539/teraputik.913789



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, Lestari, A.d., Dewi, A.K., Herdiansyah, C.U., Aneby, D.Z., Wulandari, E., Farid, D.A.M. (s).

Abstract: The effectiveness of self-management techniques with the help of the To-Do List application to reduce academic procrastination is the main target in this study, which is applied to students of Al-Islam Krian High School. Symptoms of academic procrastination that appear to be found in this study include, difficulty in managing time to do assignments due to busy activities at school and outside of school, feelings of doubt when doing assignments, and uncontrolled laziness that makes students postpone doing assignments. Quantitative methods with one group pre-test & post-test design research designs are used as research methods in this study. The data collection instrument uses a measurement scale of 28 items. This study has a population of 79 students with a sample of 5 participants consisting of 1 male and 4 females. Data analysis using the Wilcoxon Test provides an Asymp Sig value. (2-tailed) is worth 0.042 which provides an explanation that the hypothesis is accepted (H1), indicating a reduction in value in the pre-test and post-test results where students who received treatment in the form of self-management techniques assisted by the To-Do List application experienced a decrease in the level of academic procrastination. The update in this study is the integration of group counseling services through self-management techniques with technology, namely the To-Do List application.

Keywords: Self-Management, To-Do List Application, Academic Procrastination

Abstrak: Efektivitas teknik self-management dengan bantuan aplikasi To-Do List untuk mereduksi prokrastinasi akademik menjadi target utama dalam penelitian kali ini, yang mana diaplikasikan terhadap peserta didik SMA Al-Islam Krian. Gejala prokrastinasi akademik yang nampak ditemukan dalam studi ini meliputi, sulitnya mengatur waktu untuk mengerjakan tugas karena padatnya kegiatan di sekolah dan di luar sekolah, adanya perasaan ragu ketika akan mengerjakan tugas, serta rasa malas yang tidak terkontrol sehingga membuat peserta didik menunda mengerjakan tugas. Metode kuantitatif dengan desain penelitian one group pre-test & post-test design dimanfaatkan sebagai metode penelitian dalam studi ini. Instrumen pengumpul data menggunakan skala pengukuran sejumlah 28 aitem. Penelitian ini memiliki populasi sebanyak 79 peserta didik dengan sampel sejumlah 5 peserta yang terdiri dari 1 laki-laki dan 4 perempuan. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon memberikan nilai Asymp Sig. (2-tailed) bernilai 0,042 yang memberikan penjelasan bahwa hipotesis diterima (H1), tandanya adanya pengurangan nilai pada hasil pre-test dan post-test yang mana peserta didik yang mendapatkan treatment berupa teknik self-management berbantuan aplikasi To-Do List mengalami penurunan tingkat prokrastinasi akademik. Pembaruan ddalam studi ini ialah integrasi layanan konseling kelompok melalui teknik self-management dengan teknologi yaitu aplikasi To-Do List.

Kata Kunci: *Self-Management, Aplikasi To-Do List, Prokrastinasi Akademik*

Pendahuluan

Peserta didik sebagai bagian dari masyarakat tidak dapat dipisahkan dari berbagai permasalahan yang hadir dalam kehidupannya, baik yang bersifat pribadi maupun sosial. Peserta didik pasti dihadapkan dengan banyaknya tuntutan tugas-tugas akademik baik yang bersifat individu maupun kelompok. Dalam proses mengerjakan tugas, banyak peserta didik yang dihadapkan berbagai macam permasalahan seperti, sulitnya mengatur waktu untuk mengerjakan

tugas karena padatnya kegiatan di dalam sekolah maupun di luar sekolah, serta rasa malas yang melekat pada dirinya membuat peserta didik menunda mengerjakan tugas. kecenderungan sifat menunda mengerjakan tugas ini dapat dikatakan sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan fenomena umum yang telah menjadi masalah kritis di kalangan peserta didik SMA. Hal ini dikarenakan prokrastinasi tidak hanya menghambat pencapaian akademik, tetapi juga memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologi. Dampak dari prokrastinasi akademik bisa sangat serius seperti mengurangi kualitas pekerjaan dan memunculkan stres dan tekanan (Pertiwi, 2020). Dalam (Rizki & Widodo, 2023) Prokrastinasi memicu siklus stres dan kecemasan ketika peserta didik menunda tugas, mereka merasa bersalah, lalu stres meningkat menjelang tenggat waktu, yang berdampak negatif pada kesehatan mental jangka panjang. Menurut (Winarso, 2021) stres dan tekanan merupakan reaksi alami saat seseorang menghadapi sesuatu yang mengancam hingga dapat mempengaruhi pola pikir dan tindakan mereka. Banyak peserta didik yang mengalami stres akibat tuntutan tugas sekolah dan tanggung jawab lainnya, yang sering kali mendorong mereka pada prokrastinasi akademik. (Prasetyowati & Farid, 2025) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik harus segera diatasi, jika tidak prokrastinasi akan menimbulkan gangguan mental seperti gangguan kecemasan.

(Ghufron & Risnawati, 2017) mengemukakan bahwa seseorang yang menunda pekerjaan tidak memiliki niat khusus untuk menghindari atau mengabaikan tugas yang ada, melainkan hanya menunda pelaksanaannya, yang akhirnya menguras waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Akibat dari penundaan ini, peserta didik akan mengalami kegagalan dalam mengerjakan tugas sesuai dengan tenggat waktu. Jadi dapat disimpulkan, prokrastinasi adalah kebiasaan menunda tanpa tujuan yang jelas, yang berujung pada penghindaran terhadap tugas yang sebenarnya tidak perlu ditunda.

Masalah yang ditemukan di SMA Al Islam Krian, ditemukan bahwa banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah karena padatnya kegiatan di dalam maupun di luar sekolah. Tidak sedikit dari mereka juga merasa ragu dan cemas saat hendak mengerjakan tugas, sehingga memilih menunda dengan harapan akan merasa lebih siap nanti. Padahal, perilaku menunda ini justru memperburuk keadaan dan membuat mereka kehabisan waktu untuk menyelesaikan tugas dengan baik, hal ini karena peserta didik kesulitan dalam mengelola waktu secara efektif serta merasa ragu ketika akan mengerjakan tugas. Setelah diketahui tingginya prokrastinasi yang dialami peserta didik selanjutnya peneliti melakukan konseling kelompok.

(Ristianti & Fathurrochman, 2020) menjelaskan ciri utama dari layanan konseling kelompok ialah pemanfaatan dinamika kelompok dalam proses penyelesaian masalah. Pembahasan permasalahan biasanya berkaitan dengan hal-hal pribadi anggota kelompok. Dalam penelitian (Safithry & Anita, 2019) memberikan penguatan bahwa keterlibatan dinamika kelompok dalam intervensi terhadap peserta didik mendukung perkembangan, pertumbuhan, pencegahan, dan penyembuhan. Pemberian layanan berupa konseling kelompok terhadap peserta didik di SMA Al Islam Krian untuk mereduksi prokrastinasi akademik diperkuat dengan pemberian teknik BK berupa *self-management*.

Dalam pelaksanaan intervensi yang memanfaatkan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mereduksi prokrastinasi akademik (Sari, Yakub, & Khadijah, 2023). Teknik tersebut berakar dari pendekatan *behavioral*, biasanya teknik tersebut kerap juga dikenal sebagai *behavioral self-control* yang bertujuan memodifikasi perilaku maladaptif menjadi adaptif serta mengajarkan peserta didik bagaimana mengubah elemen lingkungan mereka serta mengatur atau mengelola konsekuensi yang dihadapi sendiri.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membahas efektivitas teknik *self-management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik, dan sejumlah studi lain juga telah mengeksplorasi manfaat penggunaan aplikasi produktivitas seperti *To-Do List*, kombinasi dari kedua pendekatan tersebut masih jarang diteliti, khususnya pada konteks peserta didik jenjang SMA. Sebagian besar studi sebelumnya memisahkan antara pendekatan intervensi berbasis teknik konseling dengan penggunaan teknologi. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh (Sari, Yakub, & Khadijah, 2023) hanya meneliti teknik *self-management* secara umum, tanpa mengintegrasikan dengan aplikasi digital. Selain itu adapun penelitian yang dilakukan oleh

(Permana & Asriningtias, 2024) yang hanya fokus pada efektivitas aplikasi *To-Do List* dalam meningkatkan manajemen waktu, tanpa menggunakan pendekatan konseling atau teknik intervensi perilaku.

Agar pelaksanaan konseling kelompok yang memanfaatkan teknik *self-management* berjalan optimal, peneliti juga memanfaatkan aplikasi *To-Do List*. Aplikasi tersebut dapat dimanfaatkan sebagai salah satu strategi untuk dapat mengelola waktu dengan baik, seperti membuat perencanaan dalam menyelesaikan tugas, pengelompokan tugas sesuai dengan kepentingannya (skala prioritas) agar lebih terstruktur (Permana & Asriningtias, 2024). Aplikasi *To-Do List* juga berfungsi untuk memantau progres dalam penyelesaian tugas. Peserta didik dapat memberikan tanda apabila telah menyelesaikan tugas, sehingga dapat dilihat sejauh mana pencapaian yang diraih peserta didik. Aplikasi *To-Do List* dilengkapi fitur pengingat seperti alarm dan *deadline*, sehingga dapat meningkatkan produktivitas serta upaya untuk mengurangi kebiasaan menunda mengerjakan tugas. Dengan demikian, aplikasi *To-Do List* dapat membantu peserta didik dalam mengatur waktunya agar lebih efektif serta mengelompokkan tugas agar lebih terorganisir sehingga dapat menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik.

Hingga saat ini masih belum banyak penelitian yang secara eksplisit dan sistematis menggabungkan teknik *self management* berbasis konseling kelompok dengan memanfaatkan aplikasi *To-Do List* sebagai media pendukung, dengan mengintegrasikan keduanya akan didapatkan hasil yang lebih optimal. Maka dari itu, peneliti melakukan pembaharuan yaitu dengan mengoptimalkan aplikasi *To-Do List* yang diintegrasikan di dalam teknik *self-management* untuk memberikan bantuan kepada peserta didik agar lebih terjadwal dalam mengerjakan tugas dan kegiatan lainnya. Dengan mengimplementasikan aplikasi *To-Do List* diharapkan peserta didik dapat mengatur waktunya dengan baik antara kegiatan di sekolah, luar sekolah, dan dalam mengerjakan tugas sekolah sehingga dapat menurunkan tingkat prokrastinasi.

Metode

Metode penelitian yang pengambilan datanya berbasis angka serta analisis statistik dimanfaatkan dalam penelitian kali ini, metode tersebut disebut sebagai metode penelitian kuantitatif (Sugiyono, 2019). Peneliti menggunakan *one group pre-test & post-test design*, apabila menurut Sugiyono dalam (Sinthia, 2024) adalah termasuk dalam penelitian pra-eksperimental. *Pre-test* adalah pengukuran yang dilakukan sebelum suatu perlakuan diberikan dalam penelitian, sedangkan *Post-test* adalah pengukuran yang dilakukan setelah suatu perlakuan diberikan dalam penelitian. Metode ini diharapkan dapat mengukur tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMA Al Islam Krian.

Tabel 1: One Group Pre-Test & Post Test Design

O ₁	X	O ₂
<i>Pre-Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-Test</i>

Sebanyak 79 peserta didik terlibat sebagai populasi di dalam studi ini. Peserta didik yang menjadi subjek penelitian berasal dari kelas X dan XI dengan rentang usia antara 15–17 tahun. Kemudian dilakukan *pre-test* untuk mengetahui nilai prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik. Sebanyak 5 peserta didik dijadikan sampel, yaitu peserta didik yang memiliki hasil pengukuran prokrastinasi akademik tertinggi. Kelima peserta didik tersebut menunjukkan indikasi perilaku prokrastinasi akademik yang berada pada kategori sedang dan tinggi. Pemilihan ini dilakukan untuk memastikan bahwa intervensi yang diberikan dapat ditujukan secara tepat kepada peserta didik dengan kebutuhan layanan paling relevan. Sebelum pelaksanaan intervensi, peneliti telah memperoleh izin resmi dari pihak sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling. Selain itu, persetujuan dari orang tua/wali siswa juga dikumpulkan melalui formulir *informed consent* yang menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, prosedur, serta kerahasiaan data. (Marwah, 2019) menjelaskan dengan banyaknya pengumpulan data yang dilakukan akan membantu dalam proses peningkatan validitas penelitian. Proses ini tidak semata-mata bergantung dari penemuan yang sudah terkumpul sebelumnya, melainkan juga dari data lain yang relevan.

Skala *Likert* adalah skala pengukuran dalam psikometrik yang umum dalam suatu pernyataan. Pengukuran penelitian ini digunakan untuk mengukur level prokrastinasi akademik peserta didik yang mana skala tersebut terdiri dari 35 item. Sebelum 35 butir pernyataan pada angket diatas disebarakan pada populasi, angket divalidasi isi oleh ahli yakni Bapak Dimas Ardhika Miftah Farid, S.Pd., M.Pd dan Ibu Lilis Nihayah, S.Psi., M.Si. Hasil validasi isi angket oleh ahli dinyatakan bahwa angket layak digunakan dengan revisi. Setelah uji validasi isi oleh ahli, angket diuji cobakan pada responden minimal 35 responden. Hasil angket yang diujikan kepada responden selanjutnya diuji validitas dan reliabilitas. Setelah melalui uji validitas dan reliabilitas, jumlahnya berkurang menjadi 28 item, yang berisi atas 19 item *favorable* dan 9 item *unfavorable*. Sebagai contoh, pernyataan *unfavorable* nomor 13 yang berbunyi “*Saya mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh agar tidak terlambat dalam mengumpulkannya*” dan pernyataan *favorable* nomor 3 yang berbunyi “*Saya lebih memilih untuk tidur dibanding memulai untuk mengerjakan tugas Prakarya*” menunjukkan karakteristik pernyataan yang mengukur kecenderungan prokrastinasi akademik dari dua sisi yang berbeda. Berikut ini adalah rincian indikator dan sebaran item:

Tabel 2: Sebaran Item Skala *Likert*

No	Indikator	Nomor Item		Total Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penundaan menyelesaikan tugas	1, 2, 3, 5, 6, 7	4, 8, 9	9
2.	Keterlambatan mengerjakan tugas	10,11, 14, 15, 16	12,13	7
3.	Kesenjangan dengan rencana dan kinerja aktual	17,18, 20, 21, 22	19, 23, 24	8
4.	Melakukan aktivitas menyenangkan daripada mengerjakan tugas	25,26,27	28	4
Total		19	9	28

Penggunaan rumus penelitian ini bertujuan untuk menguji reliabilitas. Dalam hal ini rumus dari peneliti menggunakan *Cronbach's Alpha*. Menurut (Adeniran, 2019), *Cronbach's Alpha* merupakan metrik statistik yang digunakan untuk menilai reliabilitas internal suatu skala. Instrumen ini sering diterapkan kedalam studi sosial dan perilaku, khususnya yang menerapkan *skala Likert*. Matrik *Cronbach's Alpha* dapat mempermudah peneliti dalam mengevaluasi reliabilitas skala secara menyeluruh, dengan nilai reliabilitas yang dapat diterima bergantung pada jenis penelitian yang dilakukan. Uji validitas menunjukkan bahwa 28 dari 35 pernyataan yang ada valid untuk digunakan karena nilai R hitung lebih besar daripada R table (0,367). Sedangkan sisanya sebanyak 7 pernyataan menunjukkan hasil tidak valid karena nilai R hitung lebih kecil daripada R table (0,367) sehingga gugur menjadi item pada penelitian ini

Sedangkan, menurut Hair dalam (Purnama, 2023), uji reliabilitas mengarah ke dalam konsistensi atau kestabilan skor sebuah instrumen penelitian. Besaran angka *Cronbach's Alpha* 0,70 atau lebih menjadi standar dalam penentuan reliabilitas sebuah intrumen. Setelah melakukan uji reliabilitas, instrumen dalam penelitian kali ini memiliki besaran *Cronbach's Alpha* yaitu 0,922. Nilai ini berada diantara antara 0 hingga 1, yang menunjukkan bahwa angka yang lebih tinggi memperlihatkan reliabilitas yang lebih kuat. Nilai sebesar 0,922 tersebut memperlihatkan reliabilitas yang sangat baik sehingga instrumen yang terdiri dari 35 item pernyataan ini dapat dianggap sangat andal dalam mengukur variabel yang diteliti.

Analisis deskriptif dimanfaatkan sebagai metode analisis data dalam penelitian kali ini guna memperoleh kesimpulan (Sugiyono, 2019). Setelah data terkumpul, peneliti melanjutkan dengan proses analisis menggunakan Uji Wilcoxon yang tidak bertumpu pada distribusi data tertentu, sebab uji tersebut tanpa memerlukan asumsi khusus terkait bentuk distribusi parameter populasi (Budiono & Prasetya, 2022).

Hasil dan Diskusi

Analisis deskriptif adalah metode yang diterapkan dalam penelitian ini. Pendekatan ini bertujuan untuk menguraikan serta menjelaskan data yang diperoleh secara sistematis tanpa bermaksud menarik kesimpulan yang bersifat generalisasi (Sugiyono, 2019). Melalui penerapan analisis deskriptif terhadap peserta didik SMA Al Islam Krian, ditemukan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mereka dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok utama, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari hasil analisis ini, peneliti kemudian memilih lima peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang hingga tinggi untuk diberikan intervensi dalam bentuk konseling kelompok. Dalam proses konseling kelompok ini, digunakan teknik *self-management* dengan tujuan membantu peserta didik mengelola kebiasaan menunda pekerjaan secara lebih efektif.

Untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang diberikan, dilakukan pengukuran tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan setelah pelaksanaan konseling kelompok. Pengukuran ini dilakukan melalui perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang digunakan dalam kedua tahap ini adalah instrumen yang sama agar hasilnya dapat dibandingkan secara objektif. *Pre-test* dilakukan sebelum peserta didik mendapatkan intervensi dengan tujuan untuk mengetahui kondisi awal tingkat prokrastinasi akademik yang mereka alami serta memahami sejauh mana wawasan mereka mengenai pengelolaan kebiasaan tersebut. Sementara itu, *post-test* dilakukan setelah peserta didik mendapatkan intervensi (konseling kelompok dengan teknik *self-management* berbantuan aplikasi *To-Do List*). Hasil *post-test* digunakan untuk menilai apakah terdapat perubahan atau perbaikan dalam kebiasaan menunda tugas akademik setelah mereka mendapatkan bimbingan.

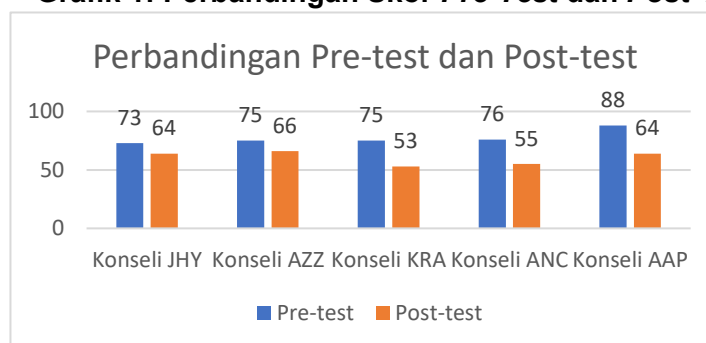
Selain itu, dalam penelitian ini disajikan tabel yang merangkum hasil *pre-test* dan *post-test* dari lima peserta didik yang menjadi konseli. Tabel ini bertujuan untuk memberikan gambaran kuantitatif mengenai perubahan tingkat prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik setelah mendapatkan intervensi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berusaha memahami fenomena prokrastinasi akademik di kalangan peserta didik SMA Al Islam Krian, tetapi juga mengevaluasi efektivitas metode *self-management* dalam membantu mengatasi kebiasaan menunda pekerjaan akademik.

Tabel 3: Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test* Konseli

NO	Nama	<i>Pre test</i>	Kategori	<i>Post test</i>	Kategori	Perbandingan
1	JHY	73	sedang	64	sedang	9
2	AZZ	75	sedang	66	sedang	9
3	KRA	75	sedang	53	rendah	22
4	ANC	76	sedang	55	rendah	21
5	AAP	88	tinggi	64	sedang	24

Grafik di bawah ini menunjukkan gambaran lebih jelas mengenai penurunan skor *pre-test* dan *post-test* pada setiap konseli.

Grafik 1: Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*



Selanjutnya, tabel di bawah ini memperkuat bahwa telah terjadi penurunan skor prokrastinasi akademik dari hasil *pre-test* dengan *post-test* pada kolom *mean* dan *standar deviasi* yang mengalami penurunan nilai.

**Tabel 4: Statistik Deskriptif
Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Pre-test	5	77.40	6.02
Post-test	5	60.40	5.94
Valid N (listwise)	5		

Penurunan tersebut selanjutnya dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon untuk mengetahui signifikansi perbedaannya secara statistik, berikut hasil dari uji tersebut.

Tabel 5: Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics^a	
	<i>Post-test – Pre-test</i>
Z	-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.042

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*
b. *Based on positive ranks.*

Hasil analisis melalui Uji Wilcoxon diperoleh *Asymp. Sig. (2-tailed)* senilai 0,042. Nilai tersebut lebih rendah dari 0,05 yang merupakan standar penentuan keputusan sehingga dinyatakan H0 ditolak dan H1 diterima yang menandakan pemberian treatment konseling kelompok dengan teknik *self-management* berbantuan aplikasi *To-Do List* berpengaruh dalam mereduksi tingkat prokrastinasi akademik peserta didik.

Pembahasan

Interpretasi hasil dari pengaplikasian konseling kelompok melalui *self-management* berbantuan aplikasi *To-Do List* untuk mereduksi Prokrastinasi Akademik. **Konseli pertama**, JHY adalah seorang siswi kelas 10. Berdasarkan hasil *pre-test*, tingkat prokrastinasi akademik JHY berada di angka 73, yang menunjukkan bahwa ia berada dalam kategori sedang. Oleh karena itu, JHY diikutkan dalam sesi konseling kelompok. Pada pertemuan pertama, JHY mengungkapkan bahwa alasan ia mengalami prokrastinasi akademik adalah karena merasa malas mengerjakan tugas. Ia merasa kewalahan karena banyaknya tugas yang diberikan dalam waktu bersamaan, sehingga menimbulkan rasa malas dan membuatnya menunda-nunda penyelesaian tugas.

Pada pertemuan kedua, konselor membantu JHY mengidentifikasi akar permasalahannya, yaitu ketidakseimbangan dalam mengatur tugas sehingga menyebabkan kelelahan dan kemalasan. Konselor kemudian meminta JHY mengikuti simulasi penggunaan aplikasi *To-Do List*, yang bertujuan untuk mencatat seluruh tugas yang ia peroleh selama satu minggu. Melalui aplikasi ini, JHY dapat menentukan skala prioritas tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu, sehingga membantunya mengurangi kebiasaan menunda dan lebih terstruktur dalam mengerjakan tugas.

Pada pertemuan ketiga, dilakukan evaluasi terhadap efektivitas penggunaan aplikasi *To-Do List*. JHY menyatakan bahwa aplikasi ini sangat membantu dalam menyusun prioritas tugas dan mengingatkannya akan tanggung jawab yang harus diselesaikan melalui fitur pengingat (*reminder*). Selain itu, sesi konseling kelompok juga sangat bermanfaat baginya karena membantu dirinya menjadi lebih disiplin dalam mengatur waktu dan bertanggung jawab sebagai seorang peserta didik. Hasil evaluasi ini diperkuat dengan perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik dari 73 ke 64.

Konseli kedua, AZZ adalah seorang peserta didik kelas 10. Berdasarkan hasil *pre-test* prokrastinasi akademik, ia memperoleh skor 75, yang menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademiknya berada dalam kategori sedang. Oleh karena itu, AZZ diikutsertakan dalam sesi konseling kelompok untuk membantunya mengatasi prokrastinasi akademik. Pada pertemuan pertama, AZZ mengungkapkan bahwa ia menghabiskan banyak waktu untuk bermain game hingga larut malam. Ia juga biasanya mengerjakan tugas pada malam hari, tetapi karena sudah lelah setelah menjalani berbagai aktivitas sepanjang hari, ia sering menunda pekerjaan sekolahnya. Akibatnya, ia menjadi terbiasa mengabaikan tugas dan baru mengerjakannya di sekolah sebelum dikumpulkan.

Pada pertemuan kedua, dilakukan identifikasi lebih mendalam terhadap akar permasalahan yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada AZZ. Ia menyatakan bahwa salah satu penyebab utama kebiasaannya menunda tugas adalah kurangnya waktu yang tersedia. Ia sering kali baru mulai mengerjakan tugas pada malam hari, saat tubuhnya sudah merasa lelah. Untuk membantu AZZ mengelola waktu dengan lebih baik, konselor menyarankan penggunaan aplikasi *To-Do List* sebagai alat pencatat tugas dan aktivitas harian. Melalui simulasi penggunaan aplikasi ini, AZZ belajar mencatat tugas-tugas yang harus diselesaikan serta menjadwalkan kegiatannya secara lebih terstruktur. Pada pertemuan ketiga, dilakukan evaluasi terhadap efektivitas penggunaan aplikasi *To-Do List*. AZZ menyatakan bahwa aplikasi ini sangat membantunya dalam mengingat tugas yang harus diselesaikan, terutama melalui fitur notifikasi atau pengingat yang tersedia. Selain itu, ia juga mengakui bahwa sesi konseling kelompok ini sangat bermanfaat baginya, karena membantunya menyadari pentingnya memenuhi kewajiban sebagai peserta didik. Hasil tersebut diperkuat pula dengan adanya penyusutan besaran *pre-test* dan *post-test* pada AZZ yaitu dari 75 ke 66.

Konseli ketiga, KRA adalah siswi kelas 11 yang mengikuti layanan kelas internasional dengan program tambahan seperti bimbingan belajar dan *TeachCast* setelah kegiatan KBM. Akibatnya, ia harus menjalani waktu belajar yang lebih lama dibandingkan teman-temannya di kelas reguler. Hasil *pre-test* Prokrastinasi Akademik KRA berada di angka 75, angka tersebut menunjukkan bahwa Prokrastinasi Akademik yang dialami KRA berada dalam kategori sedang, oleh karena itu KRA diikutkan untuk melakukan konseling kelompok. Pada pertemuan pertama, KRA mengungkapkan bahwa ia kesulitan dalam mengatur waktunya karena harus pulang sekolah sekitar pukul 17.00 WIB setiap Senin hingga Jumat. Selain itu, ia juga mengikuti bimbingan belajar tambahan di luar sekolah dari pukul 18.00 - 20.00 WIB.

Rutinitas yang padat ini menjadi faktor utama yang menyebabkan kesulitannya dalam manajemen waktu. KRA juga menghadapi tantangan dalam memanfaatkan akhir pekannya. Setiap Sabtu dan Minggu, ia lebih memilih menghabiskan waktu berkualitas bersama keluarganya daripada mengerjakan tugas sekolah. Akibatnya, tugas-tugasnya sering tertunda dan berujung pada prokrastinasi akademik. Pertemuan kedua, fokus utama adalah menggali akar permasalahan prokrastinasi KRA. Ia mengakui bahwa kesulitannya dalam manajemen waktu disebabkan oleh jadwal yang sangat padat. Oleh karena itu, dalam sesi ini, anggota konseling kelompok melakukan simulasi penggunaan aplikasi *To-Do List*. Aplikasi ini membantu mereka dalam menjadwalkan tugas berdasarkan skala prioritas serta memberikan pengingat agar tidak melewatkan tugas yang harus diselesaikan.

Setelah simulasi, setiap anggota kelompok mencatat tugas-tugas mereka untuk satu minggu ke depan. Sebagai tindak lanjut, anggota kelompok diminta untuk mencoba menyelesaikan tugas-tugas yang telah mereka catat dalam aplikasi tersebut dengan jujur agar dapat mengevaluasi sejauh mana aplikasi itu membantu dalam mengelola waktu mereka. Pertemuan ketiga dilaksanakan satu minggu kemudian untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan aplikasi tersebut. Dalam sesi ini, KRA melaporkan bahwa ia berhasil menyelesaikan tugas-tugasnya dengan lebih teratur dibandingkan sebelumnya. Ia merasa aplikasi tersebut sangat membantunya dalam mengelola waktu, sehingga tugas tidak lagi menumpuk dan menyebabkan stres. Selain itu, KRA juga menyatakan bahwa pengalaman dalam konseling kelompok ini sangat bermanfaat baginya. Ia menyadari pentingnya disiplin dalam menjalankan jadwal yang telah dibuat serta bagaimana mengatur prioritas dengan lebih baik. Hasil tersebut diperkuat pula dengan adanya penyusutan besaran *pre-test* dan *post-test* pada KRA dari 75 ke 53.

Konseli keempat, ANC adalah seorang siswi kelas 10. Berdasarkan hasil *pre-test*, tingkat prokrastinasi akademik ANC berada di angka 76, yang menunjukkan bahwa ia termasuk dalam kategori sedang. Oleh karena itu, ANC diikutsertakan dalam sesi konseling kelompok untuk membantunya mengatasi kebiasaan menunda tugas. Pada pertemuan pertama, ANC mengungkapkan bahwa alasan utama ia mengalami prokrastinasi akademik adalah kurangnya rasa percaya diri terhadap jawaban yang telah dikerjakannya. Ia merasa ragu-ragu, malu, dan tidak yakin dengan jawabannya sendiri, sehingga lebih memilih untuk menunda mengerjakan tugas atau bahkan menyalin jawaban teman beberapa jam sebelum batas pengumpulan.

Pada pertemuan kedua, sesi ini difokuskan untuk mengidentifikasi akar permasalahan yang dialami ANC. Diketahui bahwa prokrastinasi akademiknya disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuannya sendiri. Konselor kemudian memberikan pemahaman bahwa tugas yang diberikan bukan hanya tentang benar atau salah, tetapi bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman serta kebiasaan belajar peserta didik setelah menerima materi di sekolah. Konselor menekankan bahwa kesalahan dalam tugas bukanlah hal yang besar dan bisa diperbaiki. Selain itu, ANC juga mengikuti simulasi penggunaan aplikasi *To-Do List*.

Tujuan dari simulasi ini adalah agar ANC dapat mencatat tugas-tugasnya dan mengetahui mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu, sehingga ia memiliki cukup waktu untuk memahami dan menjawab tugasnya dengan lebih baik. Pada pertemuan ketiga, sesi ini mengevaluasi keefektifan penggunaan aplikasi *To-Do List*. ANC mengungkapkan bahwa aplikasi ini sangat membantu, terutama dengan adanya fitur pengingat yang memudahkannya dalam mengatur jadwal tugas. Selain itu, ia juga menyatakan bahwa sesi konseling kelompok memberikan dampak positif terhadap dirinya. Melalui konseling ini, ia merasa lebih percaya diri dengan jawabannya dan menyadari bahwa ia mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Hasil tersebut diperkuat dengan besaran *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan penurunan tingkat prokrastinasi akademik ANC yaitu dari 76 ke 55.

Konseli terakhir, AAP adalah seorang siswi kelas 11 yang mengambil jurusan MIPA. Berdasarkan hasil *pre-test* prokrastinasi akademik, AAP mendapatkan skor 88, yang menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasinya berada dalam kategori tinggi. Oleh karena itu, ia diikutsertakan dalam sesi konseling kelompok untuk membantu mengatasi prokrastinasi akademik. Pada pertemuan pertama, AAP menyampaikan bahwa penyebab utama dari prokrastinasi akademiknya adalah karena ia merasa salah jurusan. Ia tidak ingin berada di jurusan MIPA. Namun, pada kelas 10, ia masih bisa beradaptasi karena guru yang mengajar mata pelajaran IPA dan Matematika memiliki metode pembelajaran yang sesuai dengan gaya belajarnya, sehingga ia lebih mudah memahami materi. Sehingga, setelah naik ke kelas 11, guru yang mengampu mata pelajaran tersebut berganti.

Menurut AAP, metode mengajar guru yang baru tidak sesuai dengan cara belajarnya, sehingga ia mengalami kesulitan dalam memahami materi. Kesulitan ini membuatnya merasa kurang termotivasi untuk belajar, sering menunda tugas, bahkan terkadang lupa mengerjakannya. Pada pertemuan kedua, dilakukan eksplorasi lebih dalam mengenai akar penyebab prokrastinasi akademik yang dialami oleh AAP. Dari hasil diskusi, ditemukan dua faktor utama yang menyebabkan perilaku tersebut. Pertama, AAP merasa salah jurusan dan tidak memiliki ketertarikan terhadap bidang MIPA, sehingga ia kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran. Kedua, ia mengalami kesulitan dalam memahami materi karena metode pengajaran guru baru tidak sesuai dengan gaya belajarnya.

Sebagai langkah awal, konselor menekankan pentingnya berdamai dengan diri sendiri dan menerima kondisi yang ada. Dengan menerima situasi ini, AAP diharapkan dapat mengembangkan pola pikir yang lebih positif terhadap jurusannya. Selain itu, konselor juga memberikan beberapa strategi untuk membantu AAP mengatasi permasalahannya, di antaranya mencari sumber belajar alternatif seperti video pembelajaran interaktif di *YouTube*, bahan bacaan digital, serta mengikuti bimbingan tambahan di luar sekolah agar dapat memahami materi dengan lebih baik. Selain itu, AAP diajak untuk mencoba menggunakan aplikasi *To-Do List* sebagai alat bantu dalam mengatur dan menyelesaikan tugas-tugasnya secara lebih terstruktur. Pada pertemuan ketiga, dilakukan evaluasi efektivitas penggunaan aplikasi *To-Do List* dalam membantu AAP mengelola tugas-tugasnya.

AAP mengakui bahwa aplikasi ini sangat membantu dirinya dalam mencatat dan mengingat tugas-tugas yang harus ia selesaikan. Ia juga merasa bahwa sesi konseling kelompok sangat bermanfaat, karena melalui diskusi dan refleksi dalam kelompok ini, ia menjadi lebih sadar akan pentingnya manajemen waktu dan tanggung jawab akademik. Setelah mengikuti konseling kelompok, AAP berusaha untuk lebih disiplin dalam mengerjakan tugas. Ia mulai menyelesaikan tugas tepat waktu dan tidak lagi menunda-nunda seperti sebelumnya. Hasil tersebut diperkuat pula dengan adanya penyusutan besaran *pre-test* dan *post-test* pada AAP dari 88 ke 64, yang menunjukkan adanya perbaikan dalam kebiasaan belajarnya.

Hasil studi memaparkan, penggunaan teknik *self-management* berbantuan aplikasi *To-Do List* dalam konseling kelompok terbukti efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Temuan ini selaras dengan teori *self-regulation* yang dikembangkan oleh (Zimmerman, 2016), yang menjelaskan bahwa individu dengan keterampilan pengaturan diri yang baik cenderung lebih terstruktur dalam belajar dan mencapai hasil akademik yang lebih optimal. Zimmerman juga membagi teori *self-regulation* ke dalam 3 tahap yaitu *forethought*, *performance*, dan *self reflection*.

Tahap *forethought* membimbing peserta didik dalam menetapkan tujuan belajar dan merancang kegiatan melalui aplikasi *To-Do List* yangmana hal tersebut membantu peserta didik dalam mengembangkan *task analysis* dan *goal setting*. Selanjutnya, tahap *performance* membantu peserta didik untuk mempratikkan strategi belajar mandiri yang telah ditentukan sebelumnya dan memantau perkembangan penuntasan tugas harian secara langsung melalui daftar tugas yang telah ada di aplikasi *To-Do List* masing-masing, tahap ini mendorong terjadinya proses *self-monitoring* dan *attention focusing*.

Terakhir, tahap *self-reflection* mendorong peserta didik untuk mengevaluasi pencapaian target harian berupa tugas-tugas dalam aplikasi *To-Do List* dan merefleksikan tantangan yang dihadapi dalam proses pemenuhan target harian. Selain itu, pendekatan *self-management* ini juga dapat dikaitkan dengan teori perilaku yang dijelaskan kembali oleh (Schunk & Dibeneditto, 2020), di mana perubahan kebiasaan dapat diperkuat melalui mekanisme penguatan (*reinforcement*). Dalam hal ini, aplikasi *To-Do List* berperan sebagai alat penguatan positif yang membantu peserta didik menjadi lebih disiplin dan berkomitmen menyelesaikan tanggungan akademiknya. Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga mendukung teori prokrastinasi yang dikemukakan oleh (Steel & Klingsieck, 2016), yang menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik sering kali terjadi akibat kurangnya motivasi intrinsik serta lemahnya kontrol diri dalam mengelola waktu. Dengan adanya aplikasi *To-Do List*, peserta didik lebih terbantu dalam mengingat jadwal tugas serta menyusun strategi penyelesaian yang lebih terstruktur, sehingga kebiasaan menunda pekerjaan dapat dikurangi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat bahwa teknik *self-management* berbantuan aplikasi *To-Do List* dapat menjadi solusi efektif dalam menangani prokrastinasi akademik serta meningkatkan keterampilan manajemen waktu peserta didik.

Di sisi lain, studi ini juga memiliki beberapa keterbatasan yaitu penggunaan sampel yang relatif kecil dan kelompok kontrol yang tidak disertakan. Hal tersebut berdampak pada terbatasnya kemampuan dalam mengeneralisir hasil secara lebih luas dan dalam memastikan perubahan yang terjadi karena dampak intervensi yang diberikan bukan oleh faktor lain seperti motivasi eksternal ataupun lingkungan belajar. Oleh karena itu, studi lanjutan sangat direkomendasikan dengan memanfaatkan desain penelitian yang lebih ketat seperti *Randomized Controlled Trial* (RCT) yangmana ukuran sampel lenih besar dan berdistribusi seimbang. Harapannya, RCT mampu memberikan validitas internal yang lebih kuat dan membantu peneliti selanjutnya untuk melakukan analisis secara lebih mendalam mengenai efektivitas teknik *self-management* berbantuan aplikasi *To-Do List* ataupun aplikasi digital lainnya dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Simpulan

Penelitian ini mengkaji tentang efektivitas teknik *self-management* dengan bantuan aplikasi *To-Do List* melalui konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik SMA Al-Islam Krian. Berdasarkan skor pada *pre-test* dan *post-test* terhadap sampel penelitian disertai hasil uji statistik yang telah dilakukan, terdapat perubahan signifikan berupa penyusutan nilai antara skor *pre-test* dan *post-test* prokrastinasi akademik setelah diberikan *treatment*. Hal tersebut mengartikan bahwa adanya keberhasilan *teknik self-management* melalui aplikasi *To-Do List* dalam mereduksi prokrastinasi akademik. Penemuan baru pada penelitian ini menunjukkan pentingnya konseling kelompok menggunakan pendekatan *self-management* untuk mengurangi masalah umum yang dihadapi siswa, seperti prokrastinasi akademik. Kajian kali ini akan sangat memberikan kebermanfaatan yang besar jika diintegrasikan dengan kurikulum sekolah guna memenuhi kebutuhan dan mengembangkan potensi setiap siswa.

Daftar Rujukan

- Adeniran, A. O. (2019). Application of Likert Scale's Type and Cronbach's Alpha Analysis in an Airport Perception Study Article Information in Scholar. *Journal of Applied Sciences and Research*, 2(4), 1-5.
- Budiono, & Prasetya, A. (2022). Studi Perbandingan Hasil Uji Wilcoxon pada Data Hasil Pengukuran dan Hasil Kategori Data Penelitian Kesehatan Tingkat Stres Tekanan Darah dan Motorik Halus. *Jurnal Ilmiah Pemenang*, 4(2), 8-15. doi:<https://doi.org/10.53599/jip.v4i2.94>.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Marwah, A. (2019). *Strategi Humas dalam Pemberian Informasi Publik Rumah Sakit Khusus Ibu dan Anak Kota Bandung (Studi Deskriptif Mengenai Strategi Humas Pemberian Informasi Publik Rumah Sakit Khusus Ibu dan Anak Kota Bandung Melalui Kegiatan "Sosialisasi Jaminan Kesehatan"*. Bandung: Universitas Komputer Indonesia. Retrieved Februari 22, 2025, from <https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/2350/>
- Permana, M., & Asriningtias, Y. (2024, Desember). Implementasi Algoritma Selection Sort pada Aplikasi To-Do List Berbasis Android untuk Manajemen Waktu Mahasiswa. *Voteknika*, 12(4), 469-480. doi:<https://doi.org/10.24036/voteteknika.v12i4.131085>
- Pertiwi, G. (2020, Desember). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Pasikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749. doi:10.30872/psikoborneo
- Prasetyowati, T., & Farid, D. (2025, April). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1262-1276.
- Purnama, C. Y. (2023, September). Pengujian Reliabilitas Alat Ukur: Alpha Cronbach (α) atau Omega McDonald (ω)? *Buletin KPIN (Konorsium Psikologi Ilmiah Nusantara)*, 9(18).
- Risnawati, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling*. Jakarta: Deepublish.
- Rizki, L., & Widodo, A. (2023). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Tingkat Stres pada Siswa SMA. *IJINS (Indonesian Journal of Innovation Studies)*, 25(3).
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 33-41.
- Sari, W. P., Yakub, E., & Khadijah, K. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 29-36.
- Schunk, D., & Dibenedetto, M. (2020). *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications*. Routledge.
- Sinthia, V. (2024). *Pengaruh Penggunaan Golden Beads dalam Meningkatkan Kemampuan Berhitung Anak Usia Dini*. Bandung: Repository Universitas Pendidikan Indonesia.
- Steel, P., & Klingsieck, K. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 36-46.
- Sugiyono. (2019). *Merode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Winarso, W. (2021). *Mengelola Prokrastinasi Akademik (Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Rwigiositas)*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Wulandari, Y., & Syafmen, W. (2023, Desember). Analisis Pengaruh Kemiskinan dan Pertumbuhan Ekonomi Terhadap Indeks Pembangunan Manusia di Kota Jambi Tahun 2011-2022. *Multi Proximity: Jurnal Statistika Universitas Jambi*, 2(2), 154-152.
- Zimmerman, B. (2016). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American educational research journal*, 45(1), 166-183.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
