

EFEKTIVITAS TEORI KONSELING PERILAKU DENGAN TEKNIK KELOLA DIRI UNTUK MEREDUKSI TUNDA AKADEMIK SISWA KELAS XI PH DI SMK NEGERI 1 SINGARAJA

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

Email : putri.aprilla@undiksha.ac.id, dantes@undiksha.ac.id,
iketut.dharsana@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Tunda akademik merupakan kecenderungan seseorang untuk menanggungkan-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi, adanya pemikiran bahwa semua tugas harus diselesaikan dengan perfeksionis atau sempurna, yang pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena pada akhirnya dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pendekatan Konseling Perilaku Dengan Teknik Kelola diri Untuk Mereduksi Tunda Akademik Siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *nonequivalent pretest-posttest control group design* dalam rancangan desain ini terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang tidak dipilih secara acak (*non random assignment*). Desain penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimen Design dengan design *nonequivalent control group design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Negeri 1 Singaraja yang berjumlah 6 kelas dengan total populasi sebanyak 225 siswa. Adapun yang menjadi anggota sampel adalah siswa kelas XI Perhotelan B dan X Perhotelan C yang berjumlah 73 orang sebagai kelas eksperimen dan kontrol. Dalam metode analisis data yang digunakan adalah uji t-hit yang menggunakan program SPSS 27.0 Windows 10. Instrumen pengumpulan data ini menggunakan kuesioner dengan teknik pengelolaan diri untuk mereduksi tunda akademik siswa kelas XI SMK Negeri 1 Singaraja. Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat direkomendasikan bahwa model konseling ini efektif.

Kata Kunci : Tunda Akademik, Konseling perilaku, Teknik *Pengelolaan diri*.

EFFECTIVENESS OF BEHAVIORAL COUNSELING THEORY WITH SELF-MANAGEMENT TECHNIQUES TO REDUCE ACADEMIC DELAYS OF CLASS XI PH STUDENTS AT STATE VOCATIONAL HIGH SCHOOL 1 SINGARAJA

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

Email : putri.aprilla@undiksha.ac.id, dantes@undiksha.ac.id,
iketut.dharsana@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Academic postponement is a person's tendency to postpone working on or completing the tasks they are facing, the idea that all tasks must be completed with perfectionism or perfectly, which will ultimately result in anxiety because in the end they cannot complete the task on time and optimally or even fail to complete it. This study aims to determine the Effectiveness of the Behavioral Counseling Approach with Self-Management Techniques to Reduce Students' Academic Procrastination. This study uses a Quasi Experimental approach with a nonequivalent pretest-posttest control group design in this design design there are control groups and experimental groups that are not selected randomly (non-random assignment). This research design uses a Quasi Experimental Design with a nonequivalent control group design. The population of this study were students of class XI of SMK Negeri 1 Singaraja totaling 6 classes with a total population of 225 students. The sample members were students of class XI Hospitality B and X Hospitality C totaling 73 people as the experimental and control classes. In the data analysis method used is the t-hit test using the SPSS 27.0 Windows 10 program. This data collection instrument uses a questionnaire with self-management techniques to reduce academic delays in class XI students of SMK Negeri 1 Singaraja. Based on the conclusions of this study, it can be recommended that this counseling model is effective.

Keywords: *Academic postponement, Cognitive Behavioral Counseling, Self Management Techniques*