

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MEMINIMALISIR PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII DI SMP
NEGERI 2 SINGARAJA**

Oleh

I Wayan Devindra Udayana, NIM 2111011025

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan kegiatan atau kebiasaan untuk menunda suatu pekerjaan atau tugas akademik, dan nantinya dikerjakan saat sudah berdekatan dengan waktu pengumpulan yang telah ditentukan. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui keefektifan konseling behavioral dengan teknik *Self Management* untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik siswa pada siswa kelas VIII SMP N 2 Singaraja. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Quasi experimental design* dengan metode *non-equivalent control group design*. Rancangan desain terdapat enam belas siswa yang dibagi menjadi dua kelompok dengan masing masing kelompok delapan orang yang disebut kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan dari siswa tersebut berdasarkan hasil pretest yang telah dilakukan dengan menggunakan kuisioner prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan metode analisis data yaitu Uji *t-test* dan *Effect Size* dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu diperoleh bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 dengan kriteria nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, sehingga dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan teknik *Self Management* efektif untuk meningkatkan prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci : Akademik Prokrastinasi, Behavioral Konseling, *Self Management* Teknik.

**THE EFFECTIVENESS OF BEHAVIORAL COUNSELING WITH SELF
MANAGEMENT TECHNIQUE TO MINIMIZE ACADEMIC
PROCRASTINATION BEHAVIOR OF GRADE VIII STUDENTS AT SMP
NEGERI 2 SINGARAJA**

By

I Wayan Devindra Udayana, Student ID 2111011025

Guidance and Counseling Study Program

Department of Educational Psychology and Guidance

ABSTRACT

Academic procrastination is an activity or habit of delaying a job or academic task, and later done when it is close to the specified submission time. The purpose of this study is to determine the effectiveness of behavioral counseling with Self Management techniques to minimize academic procrastination behavior in class VIII students of SMP N 2 Singaraja. This study uses a Quasi experimental design approach with a non-equivalent control group design method. The design plan consists of sixteen students divided into two groups with eight people each called the experimental group and the control group. The selection of these students is based on the results of the pretest that has been carried out using an academic procrastination questionnaire. This study uses data analysis methods, namely the t-test and Effect Size with the results obtained from this study, namely that the Sig. (2-tailed) value is 0.000 with the criteria for the Sig. (2-tailed) value < 0.05 , so that H_a is accepted and H_0 is rejected. So it can be concluded that behavioral counseling with Self Management techniques is effective in increasing students' academic procrastination.

Keywords : Academic procrastination, Behavioral Counseling, Self Management.