

ABSTRAK

Resti Apriliatus Solikhah. 2024. Keefektifan Konseling *Behavior* dengan Teknik *Self management* untuk Mengatasi *Prokrastinasi* Akademik Siswa. Skripsi, Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Darul 'Ulum Jombang. Pembimbing (1) Siti Arifah, M.Psi. (2) Wisnu Kurniawan, M.Pd.,

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

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai bentuk dari kondisi perilaku seseorang yang sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku kebiasaan yang dilakukan oleh siswa. Sehingga hal tersebut bisa ditangani dengan konsep konseling Behavior. Sehingga melalui konseling Behavior tingkah laku maladaptif yaitu kebiasaan menunda-nunda waktu akan dihilangkan dengan cara memperkuat tingkah laku baru yang lebih baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah konseling behavior dengan teknik *self management* efektif untuk mengatasi *prokrastinasi* akademik siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan design one group pretest-posttest design. Penelitian ini menggunakan angket penelitian dengan skala pengukuran skala likert, kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Subjek dari penelitian ini adalah kelas XI-4 SMA AWH Tebuireng Jombang. Jumlah sampel yang diambil adalah 28 siswa dengan teknik purposive sampling. Analisis datanya menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t dengan menggunakan bantuan SPSS 23 for windows.

Hasil dari konseling Behavior dengan Teknik Self management untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik siswa SMA AWH Tebuireng. Hipotesisnya H_a diterima, H_o ditolak, dapat dibuktikan dari analisis data dengan menggunakan *paired sample T-Test* dengan hasil $T_{hitung} 11.294 > T_{tabel} 2.052$ ($sig < 0.05$), artinya ada perbedaan *prokrastinasi* akademik siswa sebelum dilakukan (pretest) dengan jumlah 56.7 dan posttest dengan jumlah 67.1.

ABSTRACT

Resti Apriliatus Solikhah. 2024. *Effectiveness of Behavioral Counseling with Self-management Techniques to Overcome Student Academic Procrastination*. Script, Guidance and Counseling. Faculty of Teacher Training and Education, Darul 'Ulum University Jombang. Supervisor (1) Siti Arifah, M.Psi. (2) Wishnu Kurniawan, M.Pd.

Keywords: *Behavioral Counseling, Self Management Techniques, Academic Procrastination.*

Academic procrastination is defined as a form of behavioral condition of a person who often delays doing academic assignments. Academic procrastination is a habitual behavior carried out by students. So this can be handled with the concept of Behavioral counseling. So that through Behavioral counseling, maladaptive behavior, namely the habit of procrastinating, will be eliminated by strengthening new, better behavior. The aim of this research is to find out whether behavioral counseling with self-management techniques is effective in overcoming students' academic procrastination.

The method used in this research is quantitative with a one group pretest-posttest design. This research used a research questionnaire with a Likert scale measurement scale, then validity and reliability tests were carried out. The subjects of this research were class XI-4 AWH Tebuireng High School. The number of samples taken was 28 students using purposive sampling technique. Data analysis used the normality test, homogeneity test, and t-test using SPSS 23 for Windows.

Results of Behavioral counseling with Self-management Techniques to overcome Academic Procrastination of AWH Tebuireng High School students. The hypothesis H_a is accepted, H_o is rejected, it can be proven from data analysis using paired sample T-Test with the results of T-count $11,294 > T$ -table $2,052$ ($sig < 0.05$), meaning that there is a difference in students' academic procrastination before (pretest) with a number of 56.7 and posttest with a number 67.1