

## ABSTRAK

### PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 2 TULANG BAWANG TENGAH

Oleh

**KHALIMATUL NUR AZIZAH**

Masalah dalam penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (*One Group Pretest-Posttest Design*). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji *Paired Sample T-test* dengan nilai  $P\text{-value} = 0,003 < \alpha (0,05)$ , yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

**Kata kunci :** Bimbingan Kelompok, *Self-Management*, Prokrastinasi Akademik

**ABSTRACT**

**THE EFFECT OF GROUP GUIDANCE SERVICES EMPLOYING-  
ING SELF MANAGEMENET TECNIQUES IN REDUCING  
ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG STUDENTS  
AT SMA NEGERI 2 TULANG BAWANG  
TENGAH**

**By**

**KHALIMATULNURAZIZAH**

*The problem in this study is academic procrastination behavior in students of SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. This study aims to determine the application of group guidance services with self-management techniques in reducing academic procrastination behavior in students of SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental design (One Group Pretest-Posttest Design). The sampling technique uses purposive sampling. Data were collected using an academic procrastination questionnaire before and after being given treatment in the form of group guidance services with self-management techniques. The results of the study indicate that group guidance services with self-management techniques have an effect on reducing students' academic procrastination behavior. This is indicated by the results of the Paired Sample T-test with a P-value of  $0.003 < \alpha (0.05)$ , which indicates a significant difference between the pretest and posttest scores. The results of this study are expected to be an alternative guidance and counseling service in reducing students' academic procrastination behavior.*

**Key words :** *Group Guidance, Self-Management, Academic Procrastination*