

ABSTRAK

Risma Nur Aisyiyah Soplanit, NIM 12306193053. 2023 “Efektivitas Teknik *Self management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Siswa Kelas 8 SMPN 2 Sumbergempol Tulungagung”, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penulisan skripsi ini dibimbing oleh ibu Mirna Wahyu Agustina, M.Psi dengan NIP 198608222014032004.

Kata kunci : Teknik *Self Management*, Perilaku Prokrastinasi, Siswa SMP

Dapat dikatakan suatu individu melakukan perilaku menunda-nunda secara akademik jika individu tersebut menunda tugas utama dengan melakukan hal lain diluar prioritas utama. Permasalahan yang terlihat tersebut pada siswa SMPN 2 Sumbergempol yang mengalami perilaku menunda-nunda pada jenjang kelas 8 hingga diperlukan suatu upaya untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik menggunakan layanan teknik *self management*. Dalam eksperimen ini bertujuan untuk melihat keefektifan teknik *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas 8 di SMPN 2 Sumbergempol. Eksperimen ini menggunakan pendekatan kuantitatif berjenis penelitian *pre-eksperimen one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 8 SMPN 2 Sumbergempol yang berjumlah 31 siswa. Pengolahan data dalam eksperimen ini menggunakan teknik analisis statistik. Berdasarkan uji hipotesis yaitu menggunakan Uji N-Gain yang menunjukkan sejumlah $-2,5596$, yang mana hasil tersebut kurang dari nilai yang tercantum dalam kriteria normalisasi N-Gain yakni $-1,00 \leq g < 0,00$. Sehingga dapat diartikan treatment keefektifitasan teknik *self management* terhadap perilaku prokrastinasi pada siswa kelas 8 di SMPN 2 Sumbergempol Tulungagung mampu secara efektif menurunkan perilaku prokrastinasi.

ABSTRACT

Risma Nur Aisyiyah Soplanit, Student ID Number 12306193053. 2023
“Effectiveness of Self Management of Techniques to Procrastination Behavior of Class 8 Students of SMPN 2 Sumbergempol Tulungagung”, Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, State Islamic University (UIN) Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. The writing of this thesis was supervised by Mrs. Mirna Wahyu Agustina, M.Psi with Employee ID Number 198608222014032004.

Keywords : Self Management Techniques, Procrastination Behavior, Junior High School Students

It can be said that an individual carries out academic procrastination behavior if the individual postpones the main task by doing other things outside of the main priority. The problems seen in SMPN 2 Sumbergempol students who experience procrastination behavior at the 8th grade level require an effort to reduce academic procrastination behavior using self-management techniques. In this experiment the aim was to see the effectiveness of self-management techniques on the academic procrastination behavior of grade 8 students at SMPN 2 Sumbergempol. This experiment used a quantitative approach with a one group pretest-posttest design pre-experimental study. The subjects in this study were 8th grade students of SMPN 2 Sumbergempol, totaling 31 students. Data processing in this experiment uses statistical analysis techniques. Based on the hypothesis test, namely using the N-Gain Test which shows a number of -2.5596, which result is less than the value listed in the N-Gain normalization criteria, namely $-1.00 \leq g < 0.00$. So that it can be interpreted that the treatment of the effectiveness of self-management techniques on procrastination behavior of class 8 students at SMPN 2 Sumbergempol Tulungagung is able to effectively reduce procrastination behavior.

