

**PELATIHAN MANAJEMEN DIRI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA SMK “X” SAMARINDA**

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia pendidikan, karena tindakan tersebut akan berdampak negatif bagi siswa. Prokrastinasi akademik adalah perilaku yang dilakukan secara sengaja untuk tidak segera memulai dan menunda-nunda suatu tugas akademik/sekolah serta melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan tugas akademik/sekolah tersebut sehingga membuat individu tidak tepat waktu dalam menyelesaikan tugasnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat prokrastinasi akademik melalui pelatihan Manajemen Diri. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMK “X”. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group*. Data dikumpulkan dengan skala Prokrastinasi Akademik. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Mann-Whitney U* diketahui bahwa nilai skor *posttest* $Z = -3.782$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon Rank* diketahui bahwa nilai nilai $Z = -2.805$ dan $p = 0,005$ ($p < 0,05$), artinya ada perbedaan antara tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan manajemen diri pada kelompok eksperimen. Kesimpulannya adalah pelatihan manajemen diri menjadi salah satu metode intervensi untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

Kata kunci: Pelatihan Manajemen Diri, Prokrastinasi Akademik

**SELF-MANAGEMENT TRAINING TO REDUCE ACADEMIC
PROCRASTINATION LEVELS VOCATIONAL HIGH SCHOOL “X” IN
SAMARINDA**

ABSTRACT

Academic procrastination was a behavior that is not expected to occur in the world of education, because such actions will negatively impact student. Academic procrastination is behavior that is done intentionally to not immediately start and postpone an academic/school assignment and perform other activities that are not related to the academic/school assignment so as to make an individual not on time in completing his task. This study aims to determine the reduction in the level of academic procrastination through Self Management training. The subjects in this study were vocational high school “X” students. The research design used was Pretest-Posttest Control Group. Data is collected by Academic Procrastination scale. Based on the results of data analysis using Mann-Whitney U, it is known that the posttest score of $Z = -3.782$ with $p = 0.000$ ($p < 0,05$) which means there are differences in the level of academic procrastination in students between the experimental group and the control group. Based on the Wilcoxon Rank Test results it is known that the values of $Z = -2.805$ and $p = 0.005$ ($p < 0,05$), meaning that there is a difference between the level of academic procrastination before and after self-management training is given to the experimental group. The conclusion is that self-management training is one of the methods of intervention to reduce academic procrastination.

Keyword: Self-Management training, Academic Procrastination