

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang didasari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling mendukung (Prayitno, 2017).

Konseling kelompok yaitu layanan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan yang di alaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok (Sukardi, 2008).

Layanan konsling kelompok dapat di sengarakan di mana saja, di dalam ruangan ataupun di luar ruangan, di sekolah atau di luar sekolah, di rumah salah seorang peserta atau di rumah konslor, di suatu kantor atau lembaga

tertentu, atau di ruangan praktek pribadi konselor. Dimanapun jenis layanan itu di laksanakan, harus terjamin bahwa dinamika kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan layanan (Prayitno, 2004).

Dari pemaparan sebelumnya peneliti menyimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan pemberian layanan dengan memanfaatkan suatu kelompok untuk mengetahui konsep diri masing-masing anggota. Konseling kelompok biasanya dilakukan untuk jangka waktu. pendek atau menengah Melalui konseling kelompok memungkinkan terjadinya komunikasi antar pribadi dimana dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.

b. Tujuan Konseling Kelompok

1) Tujuan Umum

Tujuan umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit serta terkungkung serta tidak efektif.

Melalui layanan konseling kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara: pikiran yang suntuk, buntu atau beku dicairkan dan dinamikan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru, persepsi dan wawasan yang menyimpang atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, kesadaran dan penjelasa, sikap yang tidak objektif, terkungkung dan tidak terkendali, serta tidak efektif digugat dan didobrak, kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif. Melalui kondisi dan proses berperasaan, berpikir, berpersepsi dan berwawasan yang terarah. Luwes dan luas serta dinamis kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi dan bersikap dapat dikembangkan (Prayitno, 2004).

2) Tujuan Khusus

Konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan kelompok yang intensip dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus, yaitu terkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalm bersosialisasi atau berkomunikasi dan terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok (Prayitno, 2004)

c. Tahap Konseling Kelompok

Tahapan dalam konseling kelompok secara umum yaitu tahap awal dan tahap akhir (Corey, 2012) Pada tahapan awal memfokuskan pada pemimpin didalam membentuk kelompok.

Tahap 1 : tahap pembentukan; termasuk persiapan, mengumumkan kelompok, penyaringan, memilih dan mempersiapkan anggota kelompok.

Tahap 2 : tahap orientasi; adalah waktu eksplorasi selama awal sesi

Tahap 3, tahap transisi, ditandai dengan menangani konflik, defensif, dan ketahanan. Selanjutnya pada tahapan akhir,

Tahap 4, tahap kerja. Tahap ini ditandai dengan diskusi masalah pribadi.

Dalam Tahap 5, tahap konsolidasi dan terminasi; fokusnya adalah pada menerapkan apa yang telah dipelajari dalam kelompok dan dipersiapkan untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap 6, evaluasi dan tindak lanjut; salah satu bentuk dari kegiatan yang efektif adalah diperlukan pengembangan strategi berkelanjutan untuk kelompok (Corey, 2012).

2. Teknik *Self Management*

a. Pengertian *Self Management*

Menurut (Komalasari, 2011) pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu:

menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Teknik *self-management* merupakan strategi perubahan perilaku yang dapat menghasilkan perubahan perilaku negatif ke arah perilaku yang lebih positif dimana konseli mengatur perilakunya sendiri dan bertanggung jawab atas setiap perilaku yang ia lakukan. Pada proses pemberian intervensi, konselor berperan sebagai fasilitator dan motivator bagi konseli selama mengikuti konseling sementara konseli menjadi kunci keberhasilan proses konseling karena konseli sendiri yang mengubah perilakunya. Kebiasaan prokrastinasi akademik siswa dapat tereduksi dengan perubahan pemikiran dan perilaku dari dalam diri siswa yang dilakukan secara konsisten (Yustika dkk, 2023).

Jadi Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah suatu strategi yang dapat digunakan individu untuk mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar untuk mengontrol faktor-faktor tingkah laku yang ingin diubahnya

b. Tujuan Teknik *Self Management*

Teknik *self-management* memiliki tujuan umum untuk mengubah perilaku individu dari perilaku negatif menuju perilaku positif melalui intervensi yang telah direncanakan dan sistematis. Pernyataan mengenai tujuan strategi dikemukakan oleh Sukadji yaitu untuk melatih individu

membangun perilaku positif sehingga konseli mampu menempatkan diri dalam situasi yang menghambat tingkah lakunya dan mampu mengeliminasi perilaku negatif yang tidak dihendaki dan terbentuknya tingkah laku yang lebih baik (Olivia, 2017).

Dikemukakan pula oleh (Abdillah, 2021) bahwa tujuan *self-management* yaitu menjadi sebuah strategi yang digunakan dalam memperbaiki atau mengubah pola pola yang ada pada diri individu ke arah yang lebih baik. Adapula tujuan dari teknik *self-management* adalah untuk memberdayakan konseli untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal yang baik dan benar (Kurniati, 2019).

c. Manfaat Teknik *Self Management*

(Puspitarini, 2016) mengatakan dalam penerapannya, tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan siswa. Guru BK sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi siswa. Adapun manfaat dari pengelolaan diri (*self management*) yaitu sebagai berikut:

1. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal
2. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan kepuasan dalam diri dan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol

orang lain

3. Dengan meletakkan tanggung jawab kepada diri sendiri, maka individu akan menganggap perubahan yang terjadi atas usaha dan keyakinan dalam diri sehingga perubahan akan bertahan lama.
4. Individu akan memiliki kemampuan untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak bergantung pada konselor untuk berurusan dengan masalah yang dialami (dalam pengambilan keputusan).

d. Tahap Teknik *Self Management*

(Purwanta, 2012), ada empat tahap untuk menerapkan teknik *self management* ini, yaitu:

1. Pertama, tahap monitor atau observasi diri, pada tahap ini subjek atau siswa dengan sengaja mengamati perilakunya sendiri dan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada diri subjek yang akan dimodifikasi.
2. Kedua, mengatur lingkungan, pada tahap ini lingkungan perlu diatur, sehingga dapat mengurangi atau meniadakan perilaku-perilaku yang memungkinkan mendapatkan penguatan segera.
3. Ketiga, tahap evaluasi diri, pada tahap ini subjek membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan data observasi perilaku yang teratur sangat penting untuk mengevaluasi efisiensi dan efektivitas program.

Bila evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali.

4. Keempat, tahap pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman. Pada tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih pengukuhan apa yang perlu segera dihadirkan atau perilaku mana yang segera dihapus dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus segera diterapkan.

3. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin, yaitu *procrastinus*. Kata *pro* artinya *forward*, yaitu meneruskan atau mendorong ke depan, dan *crastinus* artinya *belonging to tomorrow* atau milik hari esok. Apabila digabungkan menjadi *procrastinus* yang berarti *forward it to tomorrow* (meneruskan hari esok) atau saya akan melakukannya nanti. Dari istilah tersebut dapat dimaknai bahwa pengertian *procrastinus* atau prokrastinasi adalah suatu keputusan untuk menunda pekerjaan ke hari berikutnya (Burka, 2008).

Prokrastinasi adalah kegagalan untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan untuk mencapai tujuan. Prokrastinasi merupakan tindakan sia-sia menunda tugas sampai menimbulkan ketidaknyamanan. Orang yang menunda menyelesaikan tugas yang seharusnya diselesaikan, maka ia lebih

suka menghabiskan waktu untuk ngobrol bersama teman, menyibukkan diri dengan gadgetnya, atau menonton televisi (Hidayah Nur, 2014)

Berdasarkan pengertian dari pemaparan sebelumnya, peneliti menyimpulkan pengertian prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu bisa dikatakan sebagai *procrastinator*.

b. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik

Terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. (Burka, 2008), menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda. Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan

menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan.

(Ujang Candra, 2014) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik.

a. Kondisi Fisik Individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah jenis kelamin dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami fatigue atau rasa lelah yang akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik daripada yang tidak. Dari hasil penelitian yang dilakukan juga terbukti bahwa siswa perempuan lebih rajin dari siswa laki-laki yang sudah terbiasa menunda tugas.

b. Kondisi Psikologis Individu

Kondisi psikologis yang dimaksud adalah kurangnya tanggung jawab akan kewajiban yang diperoleh dalam menghadapi tugas dan rasa percaya diri dari siswa yang masih kurang.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi.

a. Keluarga

Bagaimana orang tua memberikan reward atau punishment terhadap siswa akan mempengaruhi sikap siswa dalam menyelesaikan tugas sekolah

b. Lingkungan Masyarakat

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa membutuhkan lingkungan yang kondusif untuk mengerjakan tugas. Lingkungan yang rendah pengawasan menjadi faktor penyebab siswa menunda tugasnya. Lingkungan rendah pengawasan diartikan sebagai suatu kondisi lingkungan dimana norma-norma dan aturan kurang begitu ditegakan.

c. Lingkungan Sekolah

Faktor lingkungan sekolah yang dimaksud yaitu pengaruh teman sebaya, cara guru dalam mengajar, dan pengalaman kurang menyenangkan dengan guru.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu dan faktor lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.

c. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

(Burka, 2008), menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain:

- a. Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya.
- b. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
- c. Terus mengulang perilaku prokrastinasi
- d. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan

Sedangkan menurut Ferrari (1995), prokrastinasi akademik dapat ciri-ciri tertentu berupa:

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Siswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, akan tetapi siswa menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika siswa sudah mulai mengerjakan sebelumnya
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Siswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas.

Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakannya mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya siswa dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual. Siswa yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan akan tetapi ketika saatnya tiba tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan

4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Siswa yang melakukan prokrastinasi dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, 23 jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik antara lain penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan, terus mengulang perilaku prokrastinasi, dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.

d. Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut (Burka, 2008), prokrastinasi mengganggu dalam dua hal yaitu :

- a. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.
- b. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal.

e. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut (Burka, 2008) ada empat aspek yang mendasari perilaku prokrastinasi (menunda-nunda).

1. Aspek Biologikal

Prokrastinasi melibatkan tubuh, otak, dan faktor genetik. Semuanya memiliki peran dalam terjadinya prokrastinasi. Apa yang terjadi didalam otak akan memengaruhi perilaku seseorang untukmenghindar, dan begitupun sebaliknya perilaku menghindar akan memengaruhi stuktur dan fungsi otak.

2. Aspek Emosional

Prokrastinasi yang dilakukan melibatkan perasaan batin, memori, kekuatan, harapan dan tekanan serta keraguan. Tetapi banyak individu yang melakukan prokrastinasi tidak menyadarinya. Individu melakukan penundaan untuk menghindari perasaan tidak nyaman.

3. Aspek Nila-nilai Diri

Menerima diri sendiri apa adanya juga berkaitan dengan nilai-nilai diri. Nilai-nilai mewakili sikap yang paling penting dalam kehidupan. Nilai adalah arah untuk hidup. Nilai-nilai tersebut tercermin daritindakan yang dilakukan.

4. Aspek Integrasi

Perasaan harmoni ini mencerminkan fungsi sistem yang sehat. Sistem yang sehat adalah sistem yang terintegrasi, juga tidak kaku. Ketika sisitem diri

terlalu kaku, maka akan menahan diri dengan cepat terhadap tuntutan perfeksionis yang mengarah pada penundaan dan melakukannya secara berulang-ulang.

f. Penyebab Prokrastinasi Akademik

(Burka, 2008) perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur yang memberikan otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi kemampuan individu.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Pada bagian kajian penelitian yang relevan ini, penulis akan memaparkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dan penulis akan mengambil penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa”. Yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian Rahma Khoirun Nisa. 2019 yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung”. Persamaan penelitian terdahulu dan penelitian ini menggunakan menggunakan teknik yang sama yakni teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Selain itu peneliti

terdahulu dan penelitian ini juga sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian terdahulu menggunakan desain *Quasi Exsperimental*. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan desain *Nonequivalent Control Group Desain*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Izzul Ilmi (2022) Penelitian yang berjudul “Implementasi terapi *self management* dan doa untuk mengatasi prokrastinasi akademik di masa kuliah online seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya”. Persamaan kedua penelitian ini mengangkat permasalahan yang sama yakni prokrastinasi akademik. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu menggunakan terapi *self management* dan do’a untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik, sedangkan penelitian ini hanya menggunakan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Jika penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kualitatif, maka penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Yustika, dkk (2023) dengan judul “Penerapan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik di Sekolah Menengah Atas”, dalam penelitian tersebut peneliti menemukan persamaan penelitian terdahulu dan penelitian ini menggunakan pendekatan yang sama yakni pendekatan kuantitatif. Selain itu, penelitian terdahulu dan penelitian ini juga sama-sama menggunakan teknik *self management* untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik.

Sedangkan perbedaannya penelitian ini berfokus pada satu kelompok saja yang diberi perlakuan (treatment) yaitu kelompok eksperimen sedangkan penelitian ini berfokus pada kedua kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Linda Lasmiati (2022) yang berjudul “Penerapan Teknik *Role Play* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Melalui Bimbingan Kelompok Di SMP Negeri 01 Kota Jambi”, Dalam penelitian tersebut peneliti menemukan persamaan yaitu mengangkat permasalahan prokrastinasi akademik siswa. Perbedaannya peneliti menggunakan teknik *role playing* dan bimbingan kelompok untuk mengatasi prokrastinasi sedangkan penelitian ini peneliti menggunakan teknik *self management* dan konseling kelompok untuk mengatasi prokrastinasi.
5. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yospina, Hendra Pribadi (2019) dengan judul “Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 3 Tarakan” dalam penelitian tersebut peneliti menemukan persamaan yaitu menggunakan metode kuantitatif eksperimen dan menggunakan teknik yang sama, perbedaannya peneliti ini menggunakan *Nonequivalent Control Group Desain* sedangkan peneliti terdahulu menggunakan *Untread Control Group Desain* dengan *dependen pretest dan posttest design*.

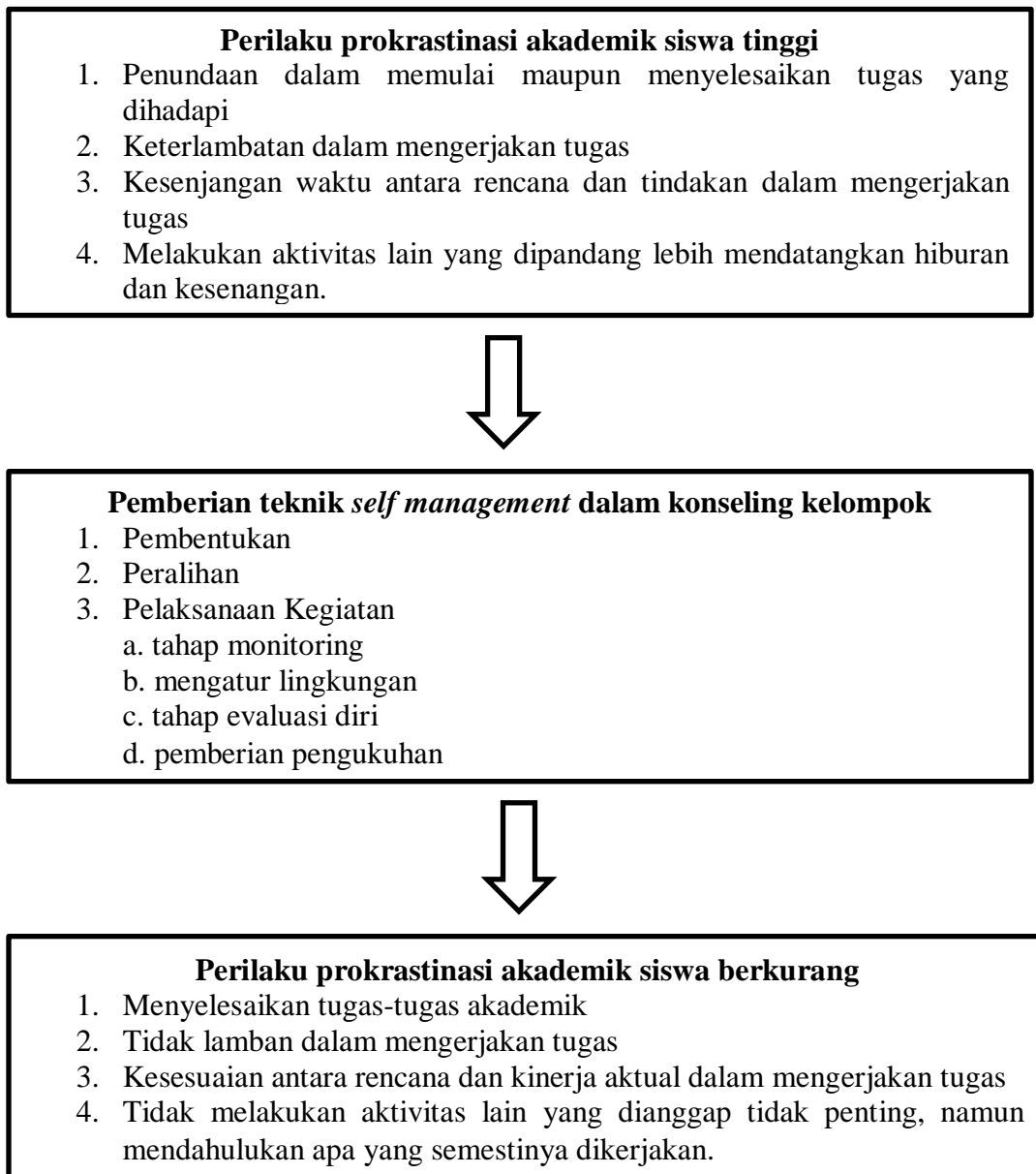
C. Kerangka Pikir

Menurut (Sugiyono, 2016), Kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan”. Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, karena penggunaan teknik *self management* dapat membantu peserta didik untuk lebih pandai memmanagement dirinya sendiri.

Teknik *self management* yang dilaksanakan melalui konseling kelompok bertujuan untuk membantu siswa agar dapat memahami dirinya, mengarahkan dirinya, dan kemudian merealisasikan dirinya dalam kehidupan nyata. Dalam hal ini tugas seorang konselor adalah memberikan bantuan yang sesuai dan cocok dengan masalah yang dihadapi oleh siswa, disini dipaparkan pemberian bantuan yang diberikan yaitu berupa teknik *self management* yang dapat membantu siswa untuk dapat memanagemen dirinya sendiri. Perilaku prokrastinasi akademik dapat dikurangi dengan teknik *self management* yakni melalui empat tahap yaitu, dimulai dengan tahap monitor, selanjutnya tahap kedua mengatur lingkungan, selanjutnya tahap ketiga yaitu evaluasi diri, terakhir tahap keempat, yaitu tahap pemberian pengukuhan.

Berikut akan digambarkan alur kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah :

Gambar 2.1 Kerangka Pikir



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dimaknai sebagai pernyataan yang bersifat sementara. Jawaban sementara dapat diterima ketika kebenaran tersebut dapat dibuktikan dengan fakta-fakta, dan juga dapat ditolak ketika dianggap palsu. Penerimaan dan penolakan hipotesis tergantung pada hasil yang didapatkan pada penelitian (Zulfa, 2019). Lazimnya hipotesis penelitian terdapat dua yaitu H_a (hipotesis alternatif) dan H_o (Hipotesis nihil) adapun H_a dan H_o pada penelitian yang berjudul “Efektivitas Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrasinasi Akademik Siswa di SMP YA BAKII 1 Kesugihan Cilacap Tahun 2022/2023” yaitu :

H_a : Mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP YA BAKII 1 Kesugihan pada saat *pretest*.

H_a : Mengetahui konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP YA BAKII 1 Kesugihan.

H_a : Mengetahui konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP YA BAKII 1 Kesugihan.

H_o : Tidak prokrastinasi siswa SMP YA BAKII 1 Kesugihan rendah.

H_o : Tingkat prokrastinasi siswa SMP YA BAKII 1 Kesugihan Tinggi.

H_o : Konseling kelompok dengan *self management* tidak memiliki pengaruh dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.