

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PROKRASINASI
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI
SMKN 5 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan**



Disusun Oleh :

**Nama : Tessa Dwi Maharani
NIM : 2000001023
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan**

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN JUDUL

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI
SMKN 5 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan**

Disusun Oleh :

**Nama : Tessa Dwi Maharani
NIM : 2000001023
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan**

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI
SMKN 5 YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Tessa Dwi Maharani
2000001023**

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

Dosen Pembimbing



**Dr. Muya Barida, M.Pd.
NIPM. 19891031 201508 011 1212813**

SKRIPSI
KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF*
***MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI**
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI
SMKN 5 YOGYAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

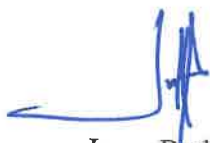
Tessa Dwi Maharani

2000001023

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

Yogyakarta, Mei 2024

Mengetahui,
Kaprodi,



Irvan Budhi Handaka, M.Pd
NIPM. 19880403 20120811 11138129

Dosen Pembimbing,



Dr. Muya Barida, M.Pd.
NIPM. 19891031 201508 011 1212813

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
***SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI**
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI
SMKN 5 YOGYAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Tessa Dwi Maharani
2000001023

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan


SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua : Dr. Muya Barida, M.Pd.
Penguji 1 : Dr. Hardi Santosa, M.Pd.
Penguji 2 : Irvan Budhi Handaka, M.Pd.



Yogyakarta, Mei 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan




Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D
NIPM. 19710317 200803 111 0763796

SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tessa Dwi Maharani
NIM : 2000001023
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMKN 5 Yogyakarta” adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim. Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya.

Yogyakarta, Mei 2024

Penulis,



Tessa Dwi Maharani

NIM. 2000001023

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tessa Dwi Maharani
NIM : 2000001023
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : tessa2000001023@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMKN 5 Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/ terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/ implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, Mei 2024



Tessa Dwi Maharani

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tessa Dwi Maharani
NIM : 2000001023
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : tessa2000001023@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMKN 5 Yogyakarta

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak):



Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi *Repository* Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



Dr. Muya Barida, M.Pd.
NIPM. 19891031 201508 011 1212813

Yogyakarta, Mei 2024
Penulis



Tessa Dwi Maharani
NIM 2000001023

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ... "

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al-Baqarah : 286)

اللَّهُمَّ يَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ

“Ya Allah, mudahkanlah dan janganlah engkau persulit”

“Saat segalanya jadi sulit, berhentilah sejenak dan lihat ke belakang seberapa jauh kamu telah melangkah. Jangan lupa betapa berharganya itu. Kamu adalah bunga yang paling indah, lebih dari siapa pun di dunia ini”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq dan inayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Segala perjuangan saya hingga titik ini, saya persembahkan teruntuk orang-orang tercinta yang ada di hidup saya. Pertama saya ucapkan beribu-ribu terima kasih kepada dua orang paling berjasa dalam hidup saya yaitu kedua orangtua saya, Ibu Teti Sumiarti, S.Pd.SD. dan Bapak Sarjo, M.Pd. Terimakasih atas kepercayaan yang telah diberikan atas izin merantau dari kalian. Terima kasih juga karena tidak hentinya melangitkan do'a baiknya serta pengorbanan, cinta, motivasi, semangat, nasihat dan dukungan dalam memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan anaknya. Kalian menjadi penguat dan pengingat paling hebat. Semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan, aamiin.

Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada cinta kasih kedua saudara saya, Tyas Prayesti, M.Pd. dan Muhammad Ilham Tri Apriliansyah. Terima kasih atas semangat, do'a dan cinta yang selalu diberikan kepada saya. Semoga sehat dan bahagia selalu menyertai kalian.

Terakhir, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Terima kasih sudah menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit dan menyelesaikan semua ini.

Terima kasih telah mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar dan tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. Semoga saya tetap rendah hati, karena ini baru awal dari semuanya.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMKN 5 Yogyakarta”. Penulisan skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dan dorongan dari semua pihak, maka penulisan skripsi ini tidak akan berjalan lancar. Oleh karena itu pada kesempatan ini, izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T. selaku Rektor Universitas Ahmad Dahlan
2. Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan.
3. Irvan Budhi Handaka, M.Pd., selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus dosen wali dan dosen penguji I yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan.
4. Dr. Muya Barida, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang berjasa membimbing, memotivasi, mengarahkan dan membantu penulis dengan penuh kesabaran dalam penyusunan skripsi.
5. Dr. Hardi Santosa, M.Pd., sebagai dosen penguji II yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna menyempurnakan penyusunan skripsi.

6. Agus Supriyanto, M.Pd., sebagai dosen validator yang telah memberikan bimbingan, bantuan, dan arahan kepada penulis dalam penyusunan instrument penelitian.
7. Sihono, S.Pd., selaku Kepala SMKN 5 Yogyakarta yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
8. Eva Dwi Arimastuti, S.Pd., selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMK 5 Yogyakarta yang telah membantu dan membimbing penulis selama kegiatan penelitian.
9. Dosen – dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan ilmu, arahan, motivasi dan juga pengalaman yang berharga bagi penulis.
10. Sahabat-sahabat seperjuangan yang sudah seperti keluarga, Nadila Halimatusya'diah, Dineda Primas Septdiningtyas, dan Irma Maulani yang tidak luput memberikan masukan, bertukar pikiran, senantiasa sabar, memotivasi dan memberikan kenangan yang sangat luar biasa.
11. Teman-teman seperbimbingan, Dhini Apriliani, Fina Delvia, Nurul Faizzah, Magfirotun Nisya dan Salsa Faranandita yang senantiasa saling bertukar pikiran dan informasi dalam penyusunan skripsi ini.
12. Rekan-rekan KKN Alternatif V.B.2 Angkatan 89 yang memberikan masukan, pengalaman dan kenangan untuk penulis.

13. Teman-teman seperjuangan khususnya kelas A Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 yang senantiasa memotivasi, membantu dan mengayomi penulis.
14. Teman-teman seperjuangan Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 yang terus memberikan informasi dan semangat kepada penulis.
15. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu proses penelitian dalam skripsi ini.
16. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan dan amal kebaikan yang telah diberikan mendapat ridho Allah SWT. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perubahan karya ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri, dan pembaca dibidang pendidikan pada umumnya.

Yogyakarta, Mei 2024



Tessa Dwi Maharani

NIM. 2000001023

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
ABSTRAK.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR PENELITIAN	12
A. Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	12
1. Konseling Kelompok	12
a. Pengertian Konseling Kelompok	12
b. Tujuan Konseling Kelompok.....	14
c. Tahapan Konseling Kelompok.....	15
2. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	17

a.	Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	17
b.	Prinsip <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	18
c.	Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	24
d.	Tahapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	25
3.	Teknik <i>Self Management</i>	27
a.	Pengertian <i>Self Management</i>	27
b.	Langkah-Langkah <i>Self Management</i>	28
c.	Prinsip <i>Self Management</i>	31
d.	Manfaat <i>Self Management</i>	32
4.	Prosedur Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	32
B.	Prokrastinasi Akademik	34
1.	Pengertian Prokrastinasi Akademik	34
2.	Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	36
3.	Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	39
4.	Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik.....	40
5.	Dampak Prokrastinasi Akademik.....	41
C.	Kajian Penelitian Relevan	41
D.	Kerangka Pikir	43
E.	Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....		48
A.	Jenis Penelitian.....	48
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	49
C.	Subjek Penelitian.....	50
D.	Variabel Penelitian.....	50
E.	Definisi Operasional.....	51
F.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	51
G.	Validitas dan Realibitas Instrumen Penelitian	53
H.	Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		58
A.	Persiapan Penelitian	58
B.	Pelaksanaan Penelitian	59

1. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	59
2. Pelaksanaan Layanan Konseling.....	62
3. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	74
C. Analisis Penelitian.....	75
D. Pembahasan Penelitian.....	88
E. Keterbatasan Penelitian.....	93
BAB V PENUTUP.....	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pretest <i>Posttest Control Group Design</i> dengan Satu Perlakuan	49
Tabel 3. 2 Penilaian Skor Skala Prokrastinasi Akademik	52
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba	52
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba	54
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas	55
Tabel 4. 1 Kategori Prokrastinasi Akademik	60
Tabel 4. 2 Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	61
Tabel 4. 3 Skor <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	62
Tabel 4. 4 Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	74
Tabel 4. 5 Skor <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	75
Tabel 4. 6 Deskripsi Skor Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen	76
Tabel 4. 7 Perubahan Skor Per Aspek Kelompok Eksperimen	79
Tabel 4. 8 Deskripsi Skala Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol	80
Tabel 4. 9 Perubahan Skor Per Aspek Kelompok Kontrol	82
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Data	84
Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas	85
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis	86
Tabel 4. 13 Hasil Statistik <i>Independent Samples T-test</i>	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pikir	46
Gambar 4. 1 Kategori Hasil <i>Pretest</i> Prokrastinasi Akademik.....	61
Gambar 4. 2 Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen	78
Gambar 4. 3 Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol.....	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing	103
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	104
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	105
Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Validasi Skala	106
Lampiran 5. Penilaian Hasil Validasi Skala.....	107
Lampiran 6. Skala Sebelum Uji Coba.....	120
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Instrumen	124
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	125
Lampiran 9. Skala Setelah Uji Coba	126
Lampiran 10. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i>	129
Lampiran 11. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	136
Lampiran 12. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	137
Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas Data	138
Lampiran 14. Hasil Uji Homogenitas Data.....	139
Lampiran 15. Hasil Uji <i>Independent Samples Test</i>	140
Lampiran 16. LKPD.....	141
Lampiran 17. Daftar Hadir Kelompok Eksperimen.....	144
Lampiran 18. Daftar Hadir Kelompok Kontrol.....	145
Lampiran 19. Dokumentasi.....	146
Lampiran 20. Buku Panduan.....	147

Dwi Maharani, Tessa. 2024. "Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMKN 5 Yogyakarta". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan yang terus-menerus untuk melakukan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik. Berdasarkan temuan yang diperoleh dari asesmen dan wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling di SMKN 5 Yogyakarta, terdapat beberapa siswa menunjukkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Guru bimbingan dan konseling perlu pemberian layanan bimbingan dan konseling dalam menyelesaikan yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan penerapan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMKN 5 Yogyakarta.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan jenis penelitian *true eksperimental*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 186 siswa kelas XI di SMKN 5 Yogyakarta. Pemilihan subjek penelitian ini menggunakan *simple random sampling*, diperoleh 10 siswa yang diidentifikasi memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Siswa tersebut dibagi menjadi setiap kelompok terdiri dari 5 orang sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, sedangkan kelompok kontrol diberi layanan konseling kelompok tanpa diberikan teknik khusus. Instrumen penelitian ini adalah skala prokrastinasi akademik yang dianalisis menggunakan rumus *product moment* yang menghasilkan 15 item pernyataan valid, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan rumus *cronbach alpha* menghasilkan 0,842. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Independent Sample T-Test* dengan bantuan SPSS 26.0.

Hasil penelitian dengan menggunakan *Independent Samples T-test* menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,027 < 0,05$, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Maka kesimpulan dari penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMKN 5 Yogyakarta.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Prokrastinasi Akademik, *Self Management*, Siswa