

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Teori Tentang Variabel Penelitian**

#### 1. Teknik *Self management*

##### a. Pengertian Teknik *Self Management*

*Nursalim (2013:149) menjelaskan bahwa teknik self management merupakan pendekatan dimana siswa memanfaatkan satu metode atau gabungan metode untuk mengubah tingkah lakunya sendiri. Sedangkan Komalasari (2011:90) mengemukakan:*

*Teknik self management adalah metode yang digunakan dengan tujuan mengubah perilaku melalui cara peninjauan diri yang dilakukan oleh siswa dengan cara latihan pemantauan diri, mengendalikan dan menguatkan diri.*

Dari pengertian menurut kedua ahli, dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* adalah suatu teknik atau prosedur tertentu yang didalamnya *siswa mengubah perilakunya dengan memanfaatkan beberapa cara dalam bentuk latihan pemantauan diri, mengendalikan dan menguatkan diri.*

##### b. Karakteristik Teknik *Self Management*

*Cormier dan Cormier (dalam Nursalim, 2013:151), mencatat bahwa terdapat lima karakteristik dalam self management, yang meliputi: 1) Lebih disarankan untuk menggunakan kombinasi*

strategi karena lebih efektif bila digunakan sendiri, 2). Penggunaan strategi secara konsisten, 3) Menilai diri sendiri dan menetapkan tolak ukur, 4) Menerapkan penguatan, dan 5) Lingkungan yang mendukung

c. Tahapan Teknik *Self Management*

Komalasari (dalam Sophiea, 2021:30) mengemukakan teknik *self management* biasanya dilakukan dengan tahapan berikut:

1) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Siswa mengobservasi sikap dan menulis dengan baik data tentang perilaku yang hendak diubah. Hal yang perlu diperhatikan oleh siswa selama mengamati tingkah laku adalah perubahan tingkah laku ke arah yang positif dan lebih baik lagi. Dalam tahap ini, siswa mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggungjawab terhadap belajar atau belum, siswa juga mencatat berapa kali belajar dalam sehari, seberapa sering belajar, dan seberapa lama siswa melakukan aktivitas belajarnya.

2) Tahap Evaluasi Diri

Siswa membandingkan dan menilai pekerjaan yang telah selesai sebagai sarana untuk menentukan efektivitas dan dampak dari program tertentu. Jika hasil program tidak seperti yang dimaksudkan, evaluasi harus dilakukan untuk menentukan apakah kinerja target terpenuhi, apakah kinerja

program itu sendiri tidak memadai, atau apakah panduan yang diberikan tidak sesuai.

### 3) Tahap Pemberian Penguatan

Siswa dapat mengontrol dirinya, menguatkan diri, menghilangkan hal-hal yang perlu diubah dalam perilaku yang kurang baik. Tahap ini adalah tahapan tersulit karena memerlukan dorongan yang kuat dari siswa untuk melakukan tahapan yang sudah disusun.

#### d. Tujuan Teknik *Self Management*

Menurut Ratna (dalam Triani, 2021:4) “tujuan teknik *self management* adalah membantu siswa untuk mengendalikan dan mengatur sikap”. Dengan adanya pengendalian pikiran, emosi dan sikap, bisa membantu dalam mengurangi sikap yang negatif. Selain itu menurut Rismanto (dalam Shopie 2021:30) teknik *self management* artinya memberi dorongan pada diri untuk mengatur kemampuan diri, mengontrol kemampuan agar tercapai hal-hal yang positif, dan meningkatkan kemampuan diri menjadi lebih baik.

#### e. Manfaat Teknik *Self Management*

Ratna (dalam Triani 2021:4), menjelaskan bahwa manfaat dari teknik *self management*, yaitu:

- 1) Memberi bantuan kepada seseorang agar dapat mengatur diri, baik pemikiran dan emosi, dan tingkah laku sehingga bisa mengalami peningkatan.

- 2) Dengan melibatkan diri secara langsung dapat menumbuhkan rasa kemandirian dari kontrol orang lain.
- 3) Ketika orang bertanggung jawab penuh atas tindakannya sendiri, mereka akan percaya bahwa perubahan yang mereka alami lebih bersifat permanen dan merupakan hasil kerja mereka sendiri. *Seseorang menjadi lebih paham dalam menjalankan kehidupan yang sesuai dengan tujuannya.*

## 2. Konseling Kelompok

### a. Pengertian

Hasnida (2016:25), berpendapat “konseling kelompok merupakan bantuan pada siswa melalui kelompok, yang bersifat mencegah dan menyelesaikan masalah, dan bertujuan memberikan bantuan proses perubahan diri individu.

Selain itu, Sukardi (2003:39) menyatakan,

*Konseling kelompok adalah aktivitas yang melibatkan penerapan dinamika kelompok dalam pelaksanaannya. Permasalahan yang dibicarakan adalah permasalahan individual yang muncul didalam suatu kelompok, meliputi bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.*

Berdasarkan pendapat kedua ahli di atas, dapat disimpulkan Konseling kelompok adalah bantuan kepada siswa melalui kelompok yang bersifat mencegah dan mengatasi permasalahan yang dibicarakan seperti permasalahan individual, yang muncul didalam suatu kelompok, meliputi bidang pribadi, social, belajar, dan karir.

## b. Tujuan

Winkel (dalam Kurnanto, 2014:10) menyatakan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah:

- 1) Dapat mengembangkan pemahaman mengenai diri sendiri dan penemuan jati diri. Berdasarkan pemahaman anggota kelompok menerima diri apa adanya serta bisa terbuka terhadap sudut pandang yang baik dalam keperibadiannya.
- 2) Anggota kelompok mampu meningkatkan kemampuan verbal sehingga dapat saling membantu untuk menemukan solusi terkait dengan tugas perkembangan.
- 3) Mampu mengendalikan diri serta menuntun hidupnya, berawal dari kontrak diantara individu dalam kelompok lalu terjadi juga dalam kehidupan sosial diluar kelompok.
- 4) Mampu menjadi lebih kritis terhadap keinginan orang lain serta bisa lebih memahami apa yang dirasakan sesama.
- 5) Anggota kelompok memilih apa yang ingin dicapai kemudian dilaksanakan dalam bentuk perilaku yang lebih positif.
- 6) Berani mengambil resiko atas tindakan yang dilakukan dari pada tidak melakukan apapun.
- 7) Lebih memahami arti hidup sebagai makhluk sosial dengan harapan bisa diterima dalam lingkungan sosial.
- 8) Sadar bahwa tindakan yang memprihatinkan untuk dirinya sering membuat orang lain merasa diperhatikan juga.
- 9) Meningkatkan kemampuan verbal dengan saling menghormati bersama orang lain.

c. Asas-asas Konseling Kelompok

Prayitno (2012:162) menyatakan bahwa asas dalam konseling kelompok yaitu:

1) Kerahasiaan

*Setiap tindakan yang diambil dan dilakukan dalam kegiatan kelompok perlu dievaluasi dan dibatasi pada hal-hal yang wajar. tidak ada individu di luar kelompok yang diperbolehkan mengetahuinya.* Setiap anggota harus benar-benar menyadari hal ini dan berkomitmen untuk melaksanakannya.

2) Kesukarelaan

*Mulai dari tahap perencanaan pembentukan kelompok oleh konselor, kesediaan anggota kelompok secara berkelanjutan dikembangkan melalui usaha konselor dalam menciptakan kondisi kelompok yang positif dan mengorganisir layanan konseling kelompok. Hal ini memungkinkan anggota kelompok untuk terlibat secara aktif, sukarela dalam mencapai tujuan layanan.*

3) Keterbukaan

Anggota kelompok diminta memberikan pendapat pada saat diskusi yang telah dilakukan. Hal-hal yang sedang terjadi dan berlaku kini dibahas, pengalaman atau kejadian yang telah lalu dievaluasi dan dikaitkan dengan pentingnya diskusi tentang *kejadian dan situasi yang tengah berlangsung* saat ini. Rencana untuk masa depan juga dibuat sesuai dengan situasi saat ini.

4) Kekinian

Anggota kelompok menyatakan peristiwa yang sedang terjadi. Kejadian yang telah berlalu dialami lagi lalu dihubungkan dengan hal yang terjadi saat ini.

5) Kegiatan

Keaktifan anggota kelompok akan membuat kegiatan konseling kelompok semakin intensif dan efektif

6) Kenormatifan

Berkaitan dengan bagaimana komunikasi yang baik, cara berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok

d. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Kelompok

Natawijaya (dalam Kurnanto 2014:27-28) menyatakan bahwa kelebihan dan kekurangan Konseling kelompok adalah sebagai berikut:

1) Kelebihan

- a) Tidak membutuhkan banyak waktu dan energi
- b) Dapat dijadikan sebagai wadah pembelajaran dan masukan bagi siswa
- c) Membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan sehingga dapat membuat ketenangan bagi siswa
- d) Memenuhi kebutuhan akan rasa memiliki
- e) Membantu mengembangkan keterampilan sosial sesuai dengan kenyataan
- f) Siswa bisa belajar dari apa yang menjadi suka duka orang lain
- g) Siswa mampu memberikan dorongan pada diri sendiri agar sikap dan perilaku selaras
- h) Dapat dijadikan sebagai sarana eksplorasi

2) Kekurangan

Kekurangan dari konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- a) Tidak tepat dalam mengatasi permasalahan yang lebih kompleks yang dihadapi orang tua dan anak-anak.
- b) Karena proses yang ambigu, pemimpin kelompok terlalu berlebihan dalam mengelola kelompok.
- c) Diskusi dan permasalahan kelompok terkadang dapat bertentangan dengan prinsip pribadi atau membahayakan hubungan anggota kelompok atau pemimpin kelompok.
- d) Membangun kerahasiaan dalam konseling kelompok dapat menjaga kerahasiaan anggota kelompok.
- e) Menghentikan perilaku yang tidak diinginkan bisa jadi merupakan sebuah tantangan
- f) Meningkatnya krisis, rasa cemas sehingga dapat menimbulkan dampak yang kurang baik.
- g) Menemukan komposisi kelompok yang ideal merupakan hal yang penting.
- h) Beberapa anggota kelompok menerima perhatian individual yang tidak memadai
- i) Mungkin sulit untuk menjelaskan sifat non-spesifik konseling kelompok kepada administrator, guru, dan orang tua yang memiliki keraguan.
- j) Pemimpin kelompok haruslah individu yang berketerampilan tinggi dan terlatih.

e. Tahap Penyelenggaraan Konseling Kelompok

Prayitno (2012:170), mengemukakan bahwa layanan konseling kelompok diselenggarakan melalui lima tahap kegiatan yaitu:

- 1) Tahap pembentukan, yaitu tahapan untuk membentuk kumpulan individu menjadi satu kelompok, yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama
- 2) Tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
- 3) Tahap kegiatan, yaitu tahapan untuk membahas masalah yang dialami.
- 4) Penyimpulan adalah langkah di mana kelompok mengevaluasi pencapaian dan tindakan yang telah diambil. Anggota kelompok diminta melakukan refleksi berkenaan dengan kegiatan pembahasan yang baru saja mereka ikuti.
- 5) Pengakhiran adalah tahap terakhir dari seluruh aktivitas. Pemimpin kelompok bersama anggota kelompok membuat rencana untuk pertemuan berikutnya dan mengucapkan salam perpisahan.

### 3. Prokrastinasi Akademik

#### a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Ghufon, (2012:156) berpendapat bahwa, prokrastinasi akademik merupakan sikap penundaan dalam melakukan sesuatu, dan dilakukan secara terus menerus dan sengaja serta membuat kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan tugas. Selain itu Solomon dan Rothblum (Suparman, dkk, 2020:377-378) mengemukakan, “Prokrastinasi Akademik adalah sikap menunda mengerjakan tugas akademik contohnya mengerjakan PR dan melakukan persiapan untuk menghadapi ujian”.

Dari pendapat kedua ahli ditarik kesimpulan, *prokrastinasi akademik adalah suatu sikap penundaan yang dilakukan individu dalam mengerjakan*

*tugas akademik seperti mengerjakan pekerjaan rumah dan perilaku tersebut dilakukan secara terus menerus dan dengan sengaja melakukan hal lain yang tidak berhubungan dengan tugas.*

b. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari (sebagaimana dikutip dalam Ghufron, 2012:158) menyatakan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik adalah:

1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Orang yang terus-menerus menunda-nunda cenderung mengatakan bahwa hal-hal yang perlu diselesaikan harus diselesaikan dengan cepat. Akan tetapi, setelah memulai tugas tersebut, mereka tidak mengerjakan atau menyelesaikan tugas sampai tuntas.

2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Individu yang cenderung prokrastinasi akademik memerlukan waktu lebih lama dibandingkan dengan waktu yang umumnya dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Seseorang yang suka menunda-nunda menghabiskan banyak waktu untuk bersiap-siap. Selain itu, mereka membuang-buang waktu untuk aktivitas yang tidak diperlukan untuk menuntaskan tugas dan tidak mempertimbangkan hal tersebut.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Individu yang cenderung menunda-nunda akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas dalam waktu yang telah ditentukan. Ada kemungkinan bahwa seseorang menjadwalkan permulaan tugas untuk dimulai pada waktu yang mereka pilih. Namun ketika saatnya tiba, dia tidak mengikuti rencananya, sehingga menyebabkan penundaan atau mengakibatkan tugas tidak terselesaikan dengan baik.

4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seseorang yang suka menunda-nunda sengaja mengabaikan pekerjaannya. Akan tetapi, memanfaatkan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

c. Faktor-faktor Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Ghufroon, (2012:163), menyatakan bahwa ada 2 faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu:

1) Faktor Internal

a) Kondisi Fisik Individu

Karakteristik individu seperti kondisi fisik dan kesehatan juga dapat berdampak pada berkembangnya prokrastinasi akademik. Seseorang yang lelah akan lebih cenderung menunda sesuatu.

b) Kondisi Psikologis Individu

Karakteristik kepribadian khusus, seperti tingkat kemampuan sosial, yang tercermin dalam kemampuan untuk mengendalikan diri dan tingkat kecemasan dalam situasi sosial, juga dapat memengaruhi munculnya perilaku menunda-nunda. Prokrastinasi juga dipengaruhi oleh tingkat motivasi individu. Prokrastinasi akademik cenderung menurun seiring dengan tingkat motivasi intrinsik individu ketika dihadapkan pada suatu tugas.

2) Faktor Eksternal

a) Gaya Pengasuhan Orang Tua

Anak perempuan yang mendapat pola asuh otoritatif dari ayahnya tidak menunjukkan perilaku prokrastinasi (kecenderungan perilaku

prokrastinasi muncul akibat gaya asuh otoriter sang ayah). Hambatan terhadap kemampuan anak untuk melakukan penghindaran penundaan bermula dari hambatan orang tua dalam melaksanakan tugas tersebut.

b) Kondisi Lingkungan

Penundaan dalam konteks akademik lebih sering terjadi pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan.

d. Dampak Prokrastinasi Akademik

Junita dan Sugiharto (2014:19) mengatakan bahwa dampak dari prokrastinasi adalah menjadi stres, mengganggu kesuksesan belajar, dan menurunnya prestasi belajar. Selain itu, ketidaknyamanan psikologis akibat penundaan dapat membuat orang tersebut sulit menghadapinya. Contoh ketidaknyamanan ini antara lain perasaan menyesal dan bersalah karena tidak menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.

Stell, dkk (dalam Munawaroh, dkk. 2017:27), mengemukakan bahwa akibat dari penundaan mengerjakan tugas akademik, siswa cenderung memperoleh nilai yang kurang baik.

e. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

Ghufron, (2012:160) mengemukakan teori perkembangan prokrastinasi sebagai berikut:

1) Psikodinamik

Pendukung teori psikodinamik percaya bahwa peristiwa masa kanak-kanak, khususnya trauma, berdampak pada bagaimana seseorang mengembangkan kemampuan kognitifnya saat dewasa. Ketika dihadapkan pada tugas yang sama lagi, seseorang yang trauma (misalnya tidak menyelesaikan tugas sekolah) biasanya akan menundanya. Ketika seseorang mengingat pengalaman yang tidak menyenangkan atau tidak menyenangkan di masa lalu, mereka akan menunda mengerjakan tugas sekolah karena mereka yakin hal itu akan mengembalikan kenangan tersebut.

2) *Behavioristik*

Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan *irrational* yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah, seperti memandang tugas sebagai beban yang berat dan tidak menyenangkan serta takut mengalami kegagalan. Akibatnya dia tidak merasa mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga dia menunda penyelesaian tugas tersebut.

3) Behavioral Kognitif (*Cognitive-Behavioral*).

Keyakinan yang keliru adalah akar penyebab penundaan akademik. Keyakinan yang keliru ini mungkin berasal dari kesalahan persepsi terhadap tugas sekolah, seperti rasa takut gagal dan persepsi Individu menganggap tugas sebagai suatu kewajiban yang membosankan dan tidak menyenangkan (sifat yang mengganggu dari tugas). Mereka menunda menyelesaikan tugas tersebut karena mereka percaya bahwa mereka tidak mampu untuk menyelesaikannya dengan cukup baik.

## B. Hasil Penelitian terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu didasarkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lain yang terlibat dalam penelitian ini. Tujuannya adalah untuk dijadikan bahan bagi para peneliti. Hasil penelitian ini akan dipaparkan sebagai berikut:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Saka, Dari dan Wirastania (2021) dengan judul Efektivitas layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya.

Subyek penelitian adalah 6 siswa yang mendapatkan skor pengukuran perilaku prokrastinasi akademik pada klasifikasi paling tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk memperoleh gambaran perubahan perilaku secara kuantitatif dengan menerapkan desain *one group pretest-posttest*. Instrumen yang digunakan adalah angket. analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *willcoxon* yang merupakan analisis *non-parametrik*.

Hasil interpretasi data statistik dalam uji *Wilcoxon* diperoleh signifikansi sebesar 0,028 Nilai *asymptSig (2-tailed)* sebesar 0,028 lebih kecil dari 0,05 sehingga disimpulkan hipotesisnya  $H_0$  diterima. Dengan demikian maka diambil kesimpulan

bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Swara & Yulianti (2020) dengan judul Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap prokrastinasi akademik siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA SMAN 11 Semarang dengan jumlah 252 siswa. Kelas XI IPA 2 adalah kelas yang dipergunakan untuk *tryout* sebanyak 36 siswa. Sampel dalam penelitian yaitu 20 siswa kelas XI IPA 4 dan XI IPA 5 yang diambil dengan menggunakan teknik *sampling cluster random sampling*. Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif melalui metode penelitian *true experimental design* dengan model *pretest posttest control group design*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil analisis data uji hipotesis  $t_{hitung}$  selanjutnya dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5% (0,05) yaitu 2,101. Hal tersebut menunjukkan bahwa  $t_{hitung} \Rightarrow t_{tabel}=2,101$ . Atas dasar perhitungan tersebut maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi: ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPA SMAN 11 Semarang “diterima” kebenarannya pada taraf signifikansi 5 %. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap prokrastinasi akademik.

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Anas (2021) dengan judul Penerapan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 9 Makasar.

Subyek penelitian ini adalah dua orang siswa kelas XI IIS 3 SMAN 9 Makasar yang mengalami prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi

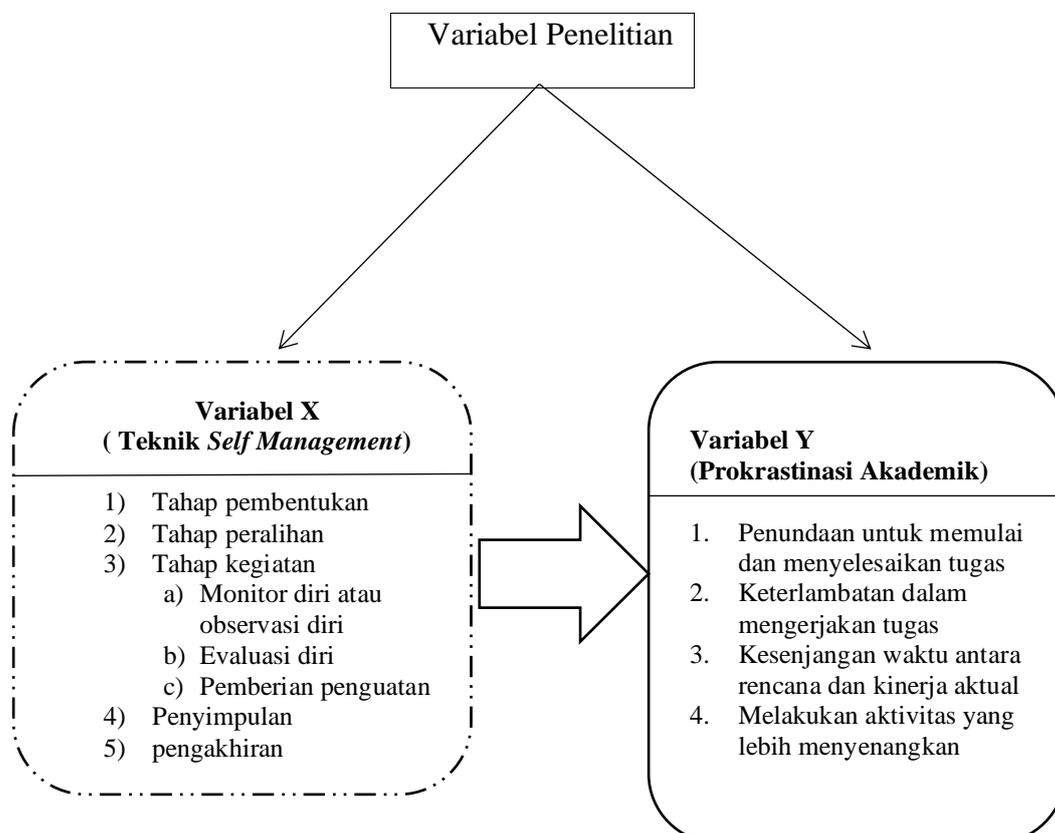
prokrastinasi akademik di SMAN 9 Makasar. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian (SSR) dengan desain A-B-A.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *self management* berada pada kategori tinggi (2) Pelaksanaan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada subyek CS dan MD di SMAN 9 Makasar dilaksanakan sebanyak 4 tahap dan selama penelitian siswa menunjukkan partisipasi yang baik (3) Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik subyek CS dan MD.

### C. Kerangka Konseptual

Sugiyono (2019:108) berpendapat Sekaran berpendapat kerangka konseptual adalah skema tentang teori yang saling berhubungan dengan faktor yang sudah diketahui sebagai suatu permasalahan yang penting.

Berdasarkan pada penjelasan di atas maka disusun kerangka konseptual sebagaimana tampak pada bagan 2.1



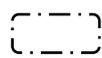
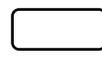
Sumber : Shopie (2021 : 30

Prayitno (2012:170)

Sumber: Ghufron(2012:158)

### Bagan 2.1: Kerangka Konseptual

keterangan:

-  : Variabel X: (variabel yang mempengaruhi perubahan pada variabel terikat yaitu teknik *self management*).
-  : Variabel Y: variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat adanya variabel bebas yaitu prokrastinasi akademik
-  : Garis yang menunjukkan efektifitas penerapan teknik *self management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik.

#### D. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2019:115), hipotesis merupakan solusi awal terhadap suatu permasalahan penelitian tertentu dan biasanya dirumuskan sebagai suatu pertanyaan berdasarkan akar permasalahannya. Hipotesis mempunyai dua bentuk dasar: hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis kerja ( $H_a$ ). Menurut Arikunto (2013:110), hipotesis dapat ditransformasikan ke dalam beberapa komponen berikut:

- a) Hipotesis nol ( $H_0$ ): Penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok tidak efektif mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Kupang tahun pelajaran 2023/2024.
- b) Hipotesis kerja ( $H_a$ ): Penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Kupang tahun pelajaran 2023/2024.