

ABSTRAK

ADHIRA DWI ZAHARANI. Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Talk* Untuk Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMP Swasta AL-WASHLIYAH 30 MEDAN T.A 2023/2024. Skripsi. Medan: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan. 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik *self-talk* dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMP Al-Washliyah 30 Medan. Prokrastinasi akademik sering terjadi di kalangan siswa dan berdampak negatif pada prestasi akademik mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest. Sampel terdiri dari 30 siswa yang dipilih secara acak dari populasi siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Pengukuran dilakukan menggunakan skala prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah intervensi *self-talk*. Hasil analisis menunjukkan bahwa teknik *self-talk* berpengaruh signifikan terhadap penurunan prokrastinasi akademik, dengan nilai signifikansi 0,004 yang lebih kecil dari 0,05. Rata-rata skor prokrastinasi pada pretest adalah 167,87, sedangkan pada posttest menurun menjadi 117,4. Penurunan ini menunjukkan efektivitas teknik *self-talk* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa teknik *self-talk* merupakan intervensi yang efektif dan dapat digunakan oleh guru dan konselor untuk membantu siswa mengatasi masalah prokrastinasi akademik mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam bidang psikologi pendidikan dengan menawarkan solusi praktis untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik yang umum di kalangan siswa sekolah menengah.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Self-talk*, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

ADHIRA DWI ZAHARANI. The Influence Of Self-Talk Technique Group Guidance To Minimize Academic Procrastination Of Class VIII Students At AL- WASHLIYAH 30 SMP MEDAN T.A 2023/2024. Skripsi. Medan: Faculty of Education State University of Medan, 2024.

This study aims to evaluate the effectiveness of the self-talk technique in reducing academic procrastination among students at SMP Al-Washliyah 30 Medan. The research method used is experimental with a pretest-posttest design. The sample consists of 30 randomly selected students. Measurements were taken using an academic procrastination scale before and after the self-talk intervention. The analysis results show that the self-talk technique significantly reduces academic procrastination, with a significance value of 0.004, which is less than 0.05. The average procrastination score in the pretest was 167.87, while in the posttest it decreased to 117.4. This decrease indicates the effectiveness of the self-talk technique in reducing students' academic procrastination. In conclusion, the self-talk technique can be used as an effective intervention by teachers and counselors to help students overcome academic procrastination issues, providing an important contribution to improving students' academic performance.

Keywords: Group Guidance, Self-Talk Techniques, Academic Procrastination