

ABSTRAK

Oleh

Nuraini Anisa

nrnanissa@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa dan siswi kelas X di SMK Sukapura, mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa dan siswi kelas X di SMK Sukapura, dan mengetahui butir-butir item prokrastinasi akademik yang capaian skornya tinggi, sedang dan rendah pada siswa kelas X di SMK Sukapura sebagai topik usulan bimbingan pribadi-belajar. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif komparatif. Subjek penelitian adalah siswa kelas X di SMK Sukapura Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 174 siswa. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Academic procrastination scale* yang berjumlah 25 item. Kuesioner disusun berdasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Tucman dan dimodifikasi dengan Salomon and Rothblum yakni perilaku prokrastinasi akademik dan kognitif prokrastinasi akademik. Rancangan pelatihan berbasis MBSR dilakukan dengan 8 sesi pelatihan. Pendekatan penelitian kuantitatif *quais-eksperimen* dengan desain penelitian menggunakan *one group pretest-posttest*. Nilai koefisien reliabilitas instrumen menggunakan pendekatan Alpha Chronbach (α) sebesar 0,799. Tingkat prokrastinasi akademik dan capaian skor item tingkat prokrastinasi akademik dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif, sedangkan perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa dan siswi kelas kelas X di SMK Sukapura dengan uji *pretest-posttest*. Hasil penelitian: menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas kelas X di SMK Sukapura pra intervensi mayoritas berada pada kategori tinggi dengan persentase 88,61% dan setelah dilakukannya intervensi siswa berada di persentase 74,11%.

Kata Kunci : Prokrastinasi akademik, *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, karena atas berkah, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Model Pelatihan Berbasis *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* Dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik pada Remaja”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan akademik dalam rangka memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sehingga masih terdapat kekurangan dan keterbatasan didalamnya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun sehingga dapat menjadi pelajaran agar lebih baik lagi kedepannya, dan juga demi kemajuan bersama khususnya dalam bidang pendidikan.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan, serta masukan-masukan dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah ikut andil baik secara moral maupun materil dalam proses penyelesaian skripsi tersebut. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat berguna dan memberikan banyak manfaat untuk semua pembacanya, dan tentunya untuk diri penulis sebagai peneliti.

Tasikmalaya, Januari 2023

Penulis

Nuraini Anisa