

**KEEFEKTIFAN PANDUAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA MTS AL-ROSYID NGUMPAK DALEM DANDER
BOJONEGORO**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat
Untuk Memperoleh gelar sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh

Nadia Iftitakhul Fitri

3320180121

UNUGIRI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI

2022

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Keefektifan Panduan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Al-Rosyid Ngumpak Dalem Dander Bojonegoro” adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat.

Bojonegoro, 8 September 2022



Nadia Ifitakhul Fitri

NIM : 3320180121

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Nadia ifitakhul Fitri

NIM : 3320180121

Judul : Keefektifan Panduan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Mts Al-Rosyid Ngumpak Dalem Dander Bojonegoro.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam Ujian Skripsi.

Bojonegoro, 14 Agustus 2022

Pembimbing I

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

NIDN. 0715049401

Pembimbing II

Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi M.Pd

NIDN. 0710068404

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Nadia Ifitakhul Fitri
NIM : 3320180121
Judul : Keefektifan Panduan Teknik *Self Management* Untuk
Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Mts Al-Rosyid
Ngumpak Dalem Dander Bojonegoro.

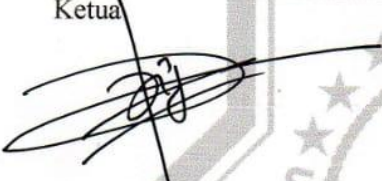
Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 09 September 2022

Dewan penguji

Tim pembimbing

Ketua

Pembimbing 1

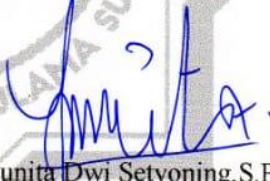

Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 0711118702


Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

Penguji II

Pembimbing 2


K. M. Jauharul Ma'rif, M.Pd.I
NIDN : 2128097201


Dr. Yunita Dwi Setyoning, S.Psi M.Pd
NIDN : 0710068404

Mengetahui,

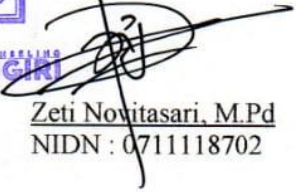
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling




Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN : 0721059101


Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 0711118702

MOTTO

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya : apabila kamu telah selesai mengerjakan suatu urusan maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain.

(Q.S Al-insyiroh : 7)

اللَّهُمَّ يَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ

(Ya Allah Permudahkanlah jangan engkau persulit)

“Dibalik Keyakinan Pasti Ada Keajaiban”

Someday, you will be the best version of you !!

PERSEMBAHAN

Teruntuk Bapak dan Ibu Tercinta, yang selalu mendoakan tanpa aku minta, terimakasih untuk semua doa dan kasih sayang yang senantiasa mengiringi setiap prosesku. Meskipun aku tak mampu membalasnya, semoga dengan hasil yang saat ini saya pertaruhkan mampu membuatmu bangga dan bahagia.

Adek dan semua keluarga besar, terimakasih atas support yang selalu diberikan sehingga menjadi salah satu alasan terbesarku bisa bertahan sejauh ini.

Guru-guru ku, Bapak Ibu dosen yang telah memberikan saya ilmu dan pengalaman yang sangat berharga, dan semoga apapun yang sudah diberikan bisa saya amalkan dan bermanfaat untuk orang lain.

Seluruh teman baik saya terimakasih atas dukungan, doa dan kebersamaan yang membuatku kuat menjalani lika-liku perkuliahan.

Terkhusus untuk teman seperjuangan 4 tahun BK B 2018, terimakasih sudah menjadi teman baik saya dan semoga dengan bertemunya kita bisa menghasilkan sebuah kenangan baik yang tak terlupakan.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “KEEFEKTIFAN PANDUAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA MTS AL-ROSYID NGUMPAK DALEM DANDER BOJONEGORO. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Ibu Zeti Novitasari M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Ibu Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.

8. Kedua orang tua dan adik tercinta atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
9. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 16 Agustus 2022

Nadia Ifitakhul Fitri

NIM : 3320180121



UNUGIRI

ABSTRACT

Fitri, Nadia, Iftitakhul. 2022. *The Effectiveness of Self Management Technique Guidelines for Reducing Academic Procrastination of Mts Al-Rosyid Students*. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Supervisor (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., (2) Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd.

Keywords: *Academic Procrastination, Self Management*.

Academic procrastination is a negative behavior of students by delaying school assignments or work that has been given by the subject teacher, students prefer to postpone work by continuing to play on their cellphones until they forget that they have assignments. Academic procrastination has 5 indicators, including, (1) There is a delay in starting or completing work on the current task at hand, (2) Delay in completing assignments, (3) Time gap between planned and actual performance, (4) Performing other activities which is more fun. Based on the above problems, it is necessary to have a technique to reduce the above problems, namely self-management techniques which are considered effective to reduce students' academic procrastination. Self management is a self-management technique that seeks to enable individuals to plan, focus, and evaluate the activities carried out. This study uses a quantitative method with a true experimental design. The research consisted of 26 students who were divided into 2 groups, 13 students in the experimental group and 13 students in the control group. The 13 experimental group students were given treatment for 6 meetings according to the manual for self-management techniques to reduce academic procrastination. Based on the post-test results of 26 students, there were significant differences between the 2 groups, with the experimental group average of 74.0% and the control group's average result being 85.7%. From the post-test results, it can be concluded that the self-management technique guide is effective in reducing students' academic procrastination.

The logo for Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) is displayed at the bottom of the page. It features a large, stylized, light gray 'U' shape that frames the word 'UNUGIRI' in a bold, sans-serif font.

ABSTRAK

Fitri, Nadia, Iftitakhul. 2022. *Keefektifan Panduan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokratinasi Akademik Siswa Mts Al-Rosyid*. Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., (2) Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd.

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, *Self Management*.

Prokrastinasi akademik adalah adalah perilaku negatif siswa dengan menunda tugas atau pekerjaan sekolah yang sudah diberikan guru mata pelajaran dan siswa lebih memilih menunda pekerjaan dengan terus bermain ponsel hingga lupa bahwa dirinya memiliki tugas. Prokrastinasi akademik memiliki 5 indikator, diantaranya, (1) Adanya penundaan dalam memulai atau menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang saat ini dihadapi, (2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Berdasarkan masalah diatas, perlu adanya sebuah teknik untuk mengurangi permasalahan diatas yaitu teknik *self management* yang dianggap efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Self management* merupakan merupakan teknik pengelolaan diri yang berupaya agar individu dapat melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain true eksperimen. Adapun penelitian berjumlah 26 siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok, 13 siswa kelompok eksperimen dan 13 siswa kelompok kontrol. 13 siswa kelompok eksperimen diberikan treatment selama 6 pertemuan sesuai dengan buku panduan teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Berdasarkan *hasil post-test* dari 26 siswa terdapat perbedaan yang signifikan antara 2 kelompok, dengan rata-rata kelompok eksperimen 74,0% dan hasil rata-rata kelompok kontrol 85,7%. Dari hasil post-test dapat ditarik kesimpulan bahwa panduan teknik self management efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Asumsi Dan Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kajian Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Konsep Prokrastinasi Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.1 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik.....	9
2.1.1.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	11
2.1.1.3 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik.....	12
2.1.1.4 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik.....	12
2.1.2 Konsep <i>Self Management</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.2 Definisi <i>Self Management</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.3 Prinsip-Prinsip <i>Self Management</i>	Error! Bookmark not defined.

2.1.2.4	Karakteristik <i>Self Management</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.5	Tujuan Dan Konsep Dasar <i>Self Management</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.6	Langkah – Langkah Teknik <i>Self Management</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.7	Aspek-Aspek Teknik <i>Self Management</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.3	Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.1	Konsep Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.2	Unsur Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.3	Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.4	Tujuan-Tujuan Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.5	Komponen Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.4	Hubungan <i>Self Management</i> Dengan Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.1.5	Penelitian Yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.1.6	Kerangka Konseptual	Error! Bookmark not defined.
BAB III	METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1	Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5.3	Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.5.4	Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3	Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4	Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6	Variabel dan definisi operasional	Error! Bookmark not defined.
3.7	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.8	Teknik analisis data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2	Deskripsi Data Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.

4.3	Analisis Butir Soal Hasil Uji Coba Instrumen Tes	Error! Bookmark not defined.
4.3.1	Analisis Validitas	Error! Bookmark not defined.
4.3.2	Hasil Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
4.4	Pelaksanaan Perlakuan (<i>Treatment</i>)	Error! Bookmark not defined.
4.5	Hasil <i>Post-Test</i> (Tes Akhir)	Error! Bookmark not defined.
4.6	Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.7	Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
4.8	Uji Independent T-Test	Error! Bookmark not defined.
4.9	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
5.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN		Error! Bookmark not defined.



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Posttest only control design	22
3.2 Kisi-kisi instrumen prokrastinasi akademik.....	29
4.1 Hasil validasi	35
4.2 Rata-rata validasi	36
4.3 Kriteria interval.....	39
4.4 Rata-rata posttest	39
4.3 Hasil rata-rata kelompok.....	40



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Hasil reabilitas	37
4.2 Hasil kelompok kontrol	40
4.3 Rata-rata kelompok eksperimen	40
4.4 Hasil normalitas	41
4.5 Hasil homogenitas	42
4.6 Hasil uji t test	43



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
<i>1 Surat balikan dari 3 sekolah</i>	52
2 Surat validasi	55
3 Hasil input studi pendahuluan	61
4 Output rata-rata studi pendahuluan	63
5 Hasil survey	64
6 Hasil uji coba instrument	68
7 Output uji validasi	69
8 Ouput reliabilitas	70
9 Rencana pelaksanaan layanan	101
10 Hasil post-test	102
11 Dokumentasi	104
12 Rumus interval	110
13 Hasil output validasi	111
14 Lembar post-test	113



UNUGIRI



UNUGIRI