

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khiftul Mawaliya
NIM : 3320190263
Prodi : Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok *Motivational Interviewing Technique* untuk Mengurangi Prokrastinasi di SMK PK Al Mustawa” benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bebas dari plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Bojonegoro, 28 Agustus 2023
Yang Membuat Pernyataan



Khiftul Mawaliya

Khiftul Mawaliya
NIM : 3320190263

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Khiftul Mawaliya
NIM : 3320190263
Judul : Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok
Motivational Interviewing Technique untuk
Mengurangi Prokrastinasi di SMK PK Al Mustawa

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 26 Agustus 2023

Pembimbing I



Ulvina Rachmawati, M.Pd
NIDN: 0705069006

Pembimbing II



Agus Afriliyanto, M.Pd
NIDN : 0716048904

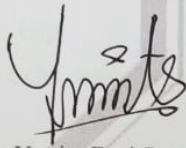
HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Khiftul Mawaliya
NIM : 3320190263
Judul : Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok *Motivational Interviewing Technique* untuk mengurangi Prokrastinasi di SMK PK Al Mustawa

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 31 Agustus 2023.

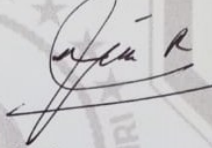
Dewan Penguji

Penguji I



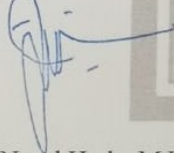
Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.
NIDN : 0710068404

Penguji III



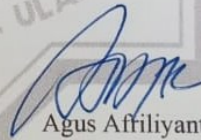
Ulvina Rachmawati, M.Pd.
NIDN : 0705069006

Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I
NIDN : 2114067801

Penguji IV



Agus Affiliyanto, M.Pd
NIDN : 0716048904

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan
Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Hidup itu sederhana, hanya cara pikir anda yang membuat rumit

(Penulis)

Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar maka kamu harus sanggup menahan perihnya kebodohan

(Imam Syafi'i)

PERSEMBAHAN

Untuk diri sendiri, terimakasih masih mampu bertahan dan kuat sampai saat ini. Ibu dan Bapak terkasih yang selalu mendukung, memotivasi dan selalu memberikan kasih sayang, mendoakan, menjaga dan selalu mengingatkan untuk menjadi lebih baik. Suami, anak, dan adik yang selalu memberikan semangat, dukungan dan selalu membantu dalam hal apapun. Dosen Pembimbing yang selalu mengarahkan agar dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Sahabat sahabatku dan orang-orang baik disekitarku yang selalu memberikan dukungan dan membantu kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok *Motivational Interviewing Technique* untuk Mengurangi Prokrastinasi Siswa di SMK PK Al Mustawa ”

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program sarjana (S1) di program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd. I., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Ulvina Rachmawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I, atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Agus Afriliyanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II, atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi.

8. Kedua orangtua Bapak Sulchan (Alm) dan Ibu Sumarni yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, nasehat,serta kesabarannya yang luar biasa sehingga penulis berharap bisa menjadi anak yang dapat dibanggakan.
9. Suami Ade Irfan W.H.T dan anak tercinta Naura Anindira Mysha atas dukungan, do'a serta kasih sayang selalu tercurah selama ini.
10. Teman-teman seperjuangan BK 2019 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, Karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya penuli skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 30 April 2023



Khiftul Mawaliya



UNUGIRI

ABSTRACT

Mawaliya, Khiftul. 2023. The application of Group Guidance with Motivational Interviewing Techniques to Reduce Procrastination of SMK PK Al Mustawa. A thesis, the guidance and counseling the teaching and education the University Nahdhlatul Ulama Sunan Giri. Main mentor Ulvina Rachmawati, M.Pd. When the Agus Afriliyanto, M.Pd.

Keywords: Procrastination, Group Guidance, Motivational Interviewing Techniques

Procrastination is the behavior of procrastinating assignments or work that has been given by the teacher. The cause of this occurs due to laziness, not being able to manage time properly, preferring to spend time watching television and playing games, so that assignments cannot be completed according to the time limit given and result in decreased learning outcomes. Procrastination has 4 aspects, (1) delays in starting and doing tasks (2) delays in doing tasks (3) time constraints between plans and actual performance and (4) doing activities other than doing tasks. The impact of procrastination is low academic performance, causing stress, causing illness because every job will have consequences at the end and high anxiety. This research is to determine the effectiveness of group guidance with motivational interviewing technique to reduce procrastination at SMK PK Al Mustawa.

This research uses a quasi-experimental design with a nonequivalent control group design. Population in this study was 325 with 190 respondents as sample. The data collection used were observation, interviews, and a procrastination scale. The selection of group members was 20 students who were divided into 2 groups, experimental group and control group. The experimental group was given treatment for 6 meetings in accordance with the motivational interviewing technique guidebook to reduce procrastination while control group not.

The results show that procrastination of SMK PK Al Mustawa's student is 65% in the high category, 29% in medium, and 6% in low. The independent sample t-test's result shows 0.001, and the results of the independent sample t-test for the aspect of delay in completing a task are 0.000, for the aspect of delay in carrying out a task are 0.002 and aspects of doing activities that are more enjoyable are 0.000. That result show that guidance with motivational interviewing techniques can reduce aspect delay in completing, delay in carrying out, aspect of doing activities that are more enjoyable While the independent sample t-test of the time gap between plans and actual performance are 0.28 which means group guidance with motivational interviewing techniques cannot reduce .

ABSTRAK

Mawaliya, Khiftul. 2023. Keefektifan Bimbingan Kelompok *Motivational Interviewing Technique* untuk Menurunkan Prokrastinasi Siswa SMK PK Al Mustawa. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdhlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Ulvina Rachmawati, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Agus afriyanto, M.Pd.

Kata kunci : Prokrastinasi, Bimbingan Kelompok, *Motivational Interviewing Technique*,

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang sudah diberikan oleh guru. Penyebab terjadinya karena rasa malas, tidak mampu mengatur waktu dengan baik, lebih memilih menghabiskan waktu untuk menonton televisi, dan bermain game, sehingga tugas tidak dapat diselesaikan sesuai dengan batas waktu yang diberikan dan berakibat pada menurunnya hasil belajar. Prokrastinasi mempunyai 4 aspek yaitu (1) penundaan untuk memulai dan mengerjakan tugas (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas (3) keterbatasan waktu antara rencana dan kinerja aktual (4) melakukan aktifitas lain daripada mengerjakan tugas. Dampak dari prokrastinasi yaitu performa akademik yang rendah, menyebabkan stress, menyebabkan penyakit karna setiap pekerjaan akan menimbulkan konsekuensi di akhir dan kecemasan yang tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok *motivational interviewing technique* untuk mengurangi prokrastinasi di SMK PK Al Mustawa

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasy eksperimen* dengan *nonequivalent control design grup*. Populasi dalam penelitian ini 325 dengan 190 responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan skala prokrastinasi yang digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi siswa. Adapun pemilihan anggota kelompok sebanyak 20 siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok Kontrol. Kelompok eksperimen diberikan treatment selama 6 pertemuan sesuai dengan buku panduan teknik *motivational interviewing* untuk mengurangi prokrastinasi.

Hasil menunjukkan tingkat prokrastinasi dalam kategori tinggi dengan presentase 65%, sedang dengan presentase 29%, rendah dengan presentase 6%. Hasil uji *independent sample t-test* dengan hasil sig 0.001 yaitu efektif, dan hasil uji *independent sample t-test* aspek penundaan menyelesaikan tugas dengan hasil sig 0.000 yaitu efektif, aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas dengan hasil sig 0.002 yaitu efektif, aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dengan hasil sig 0.28 yaitu tidak efektif dan aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dengan hasil 0.000 yaitu efektif. hal tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik *motivational interviewing* dapat menurunkan prokrastinasi siswa.

DAFTAR ISI

COVER	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Batasan Masalah	6
1.6 Asumsi	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	6
2.1 Kajian Teoritis	6
2.1.1 Bimbingan Kelompok	6
2.1.2 <i>Motivational Interviewing</i>	14
2.1.3 Prokrastinasi	21
2.2 Keterkaitan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Motivational Interviewing</i> untuk Menurunkan Prokrastinasi	30
2.3 Hasil Penelitian yang Relevan	31
2.4 Kerangka Konseptual	33
2.5 Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
2.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	37
2.2 Lokasi Penelitian	38
2.3 Populasi dan Sampel Penelitian	38
3.4 Variabel dan Definisi Operasional	40
3.5 Instrumen Penelitian	41
3.6 Teknik Pengumpulan Data	43
3.7 Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	71
4.1 Hasil Penelitian	71
4.2 Pembahasan	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	87
5.1 Kesimpulan	87

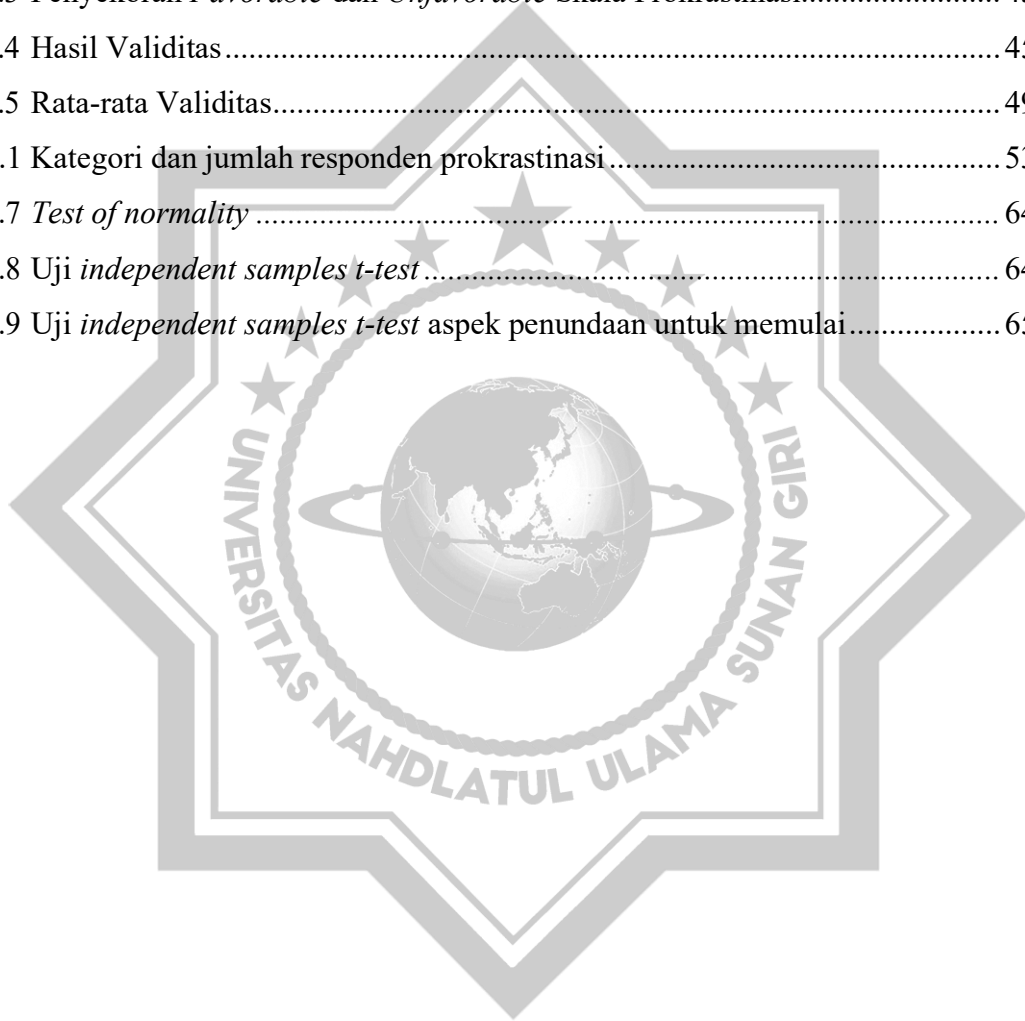
5.2	Saran.....	88
	DAFTAR PUSTAKA.....	89
	LAMPIRAN.....	91



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi-Kisi Instrumen Bimbingan Kelompok.	42
3.2 Kisi-Kisi Instrumen Skala Prokrastinasi	43
3.3 Penyekoran <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> Skala Prokrastinasi.....	45
3.4 Hasil Validitas.....	45
3.5 Rata-rata Validitas.....	49
4.1 Kategori dan jumlah responden prokrastinasi.....	53
4.7 <i>Test of normality</i>	64
4.8 Uji <i>independent samples t-test</i>	64
4.9 Uji <i>independent samples t-test</i> aspek penundaan untuk memulai.....	65



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	36
4.1 Kategori hasil prokrastinasi siswa SMK PK Al Mustawa	38
4.2 Klasifikasi tingkatan prokrastinasi berdasarkan aspek.....	40



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

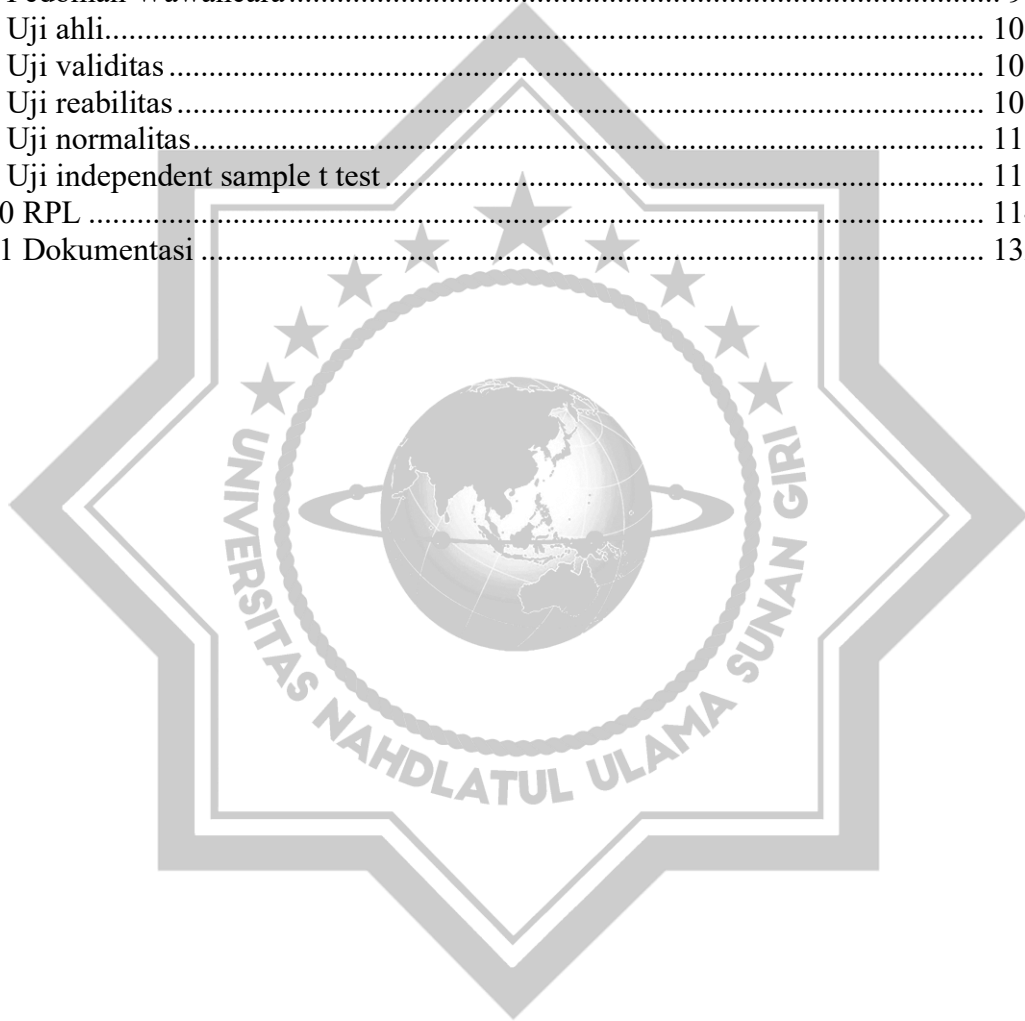
Gambar	Halaman
3.1 Desain <i>Nonequivalent Control Group Design</i>	38
3.2 Rumus <i>Slovin</i>	40
3.3 Hasil uji reliabilitas SPSS 2.6.....	51



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat balasan observasi	91
2 Surat balasan telah melakukan penelitian	92
3 Lembar observasi	93
4 Pedoman Wawancara	94
5 Uji ahli.....	103
6 Uji validitas	106
7 Uji reabilitas	109
8 Uji normalitas.....	111
9 Uji independent sample t test.....	111
10 RPL	114
11 Dokumentasi	132



UNUGIRI