

**PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN KONSELING KELOMPOK  
BEHAVIOR UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK SMP/MTs**

**SKRIPSI**



Oleh

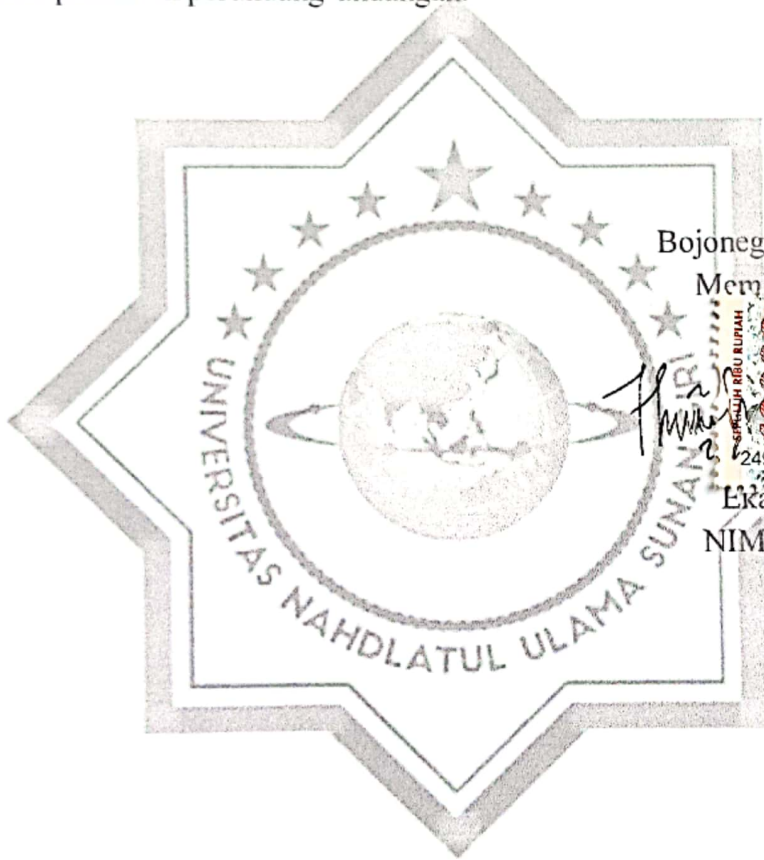
Eka Nurdayanti  
3320190152

**UNUGIRI**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI  
2023**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.



Bojonegoro, 20 Maret 2023

Membuat pernyataan



Eka Nurdayanti

NIM. 3320190152

# UNUGIRI

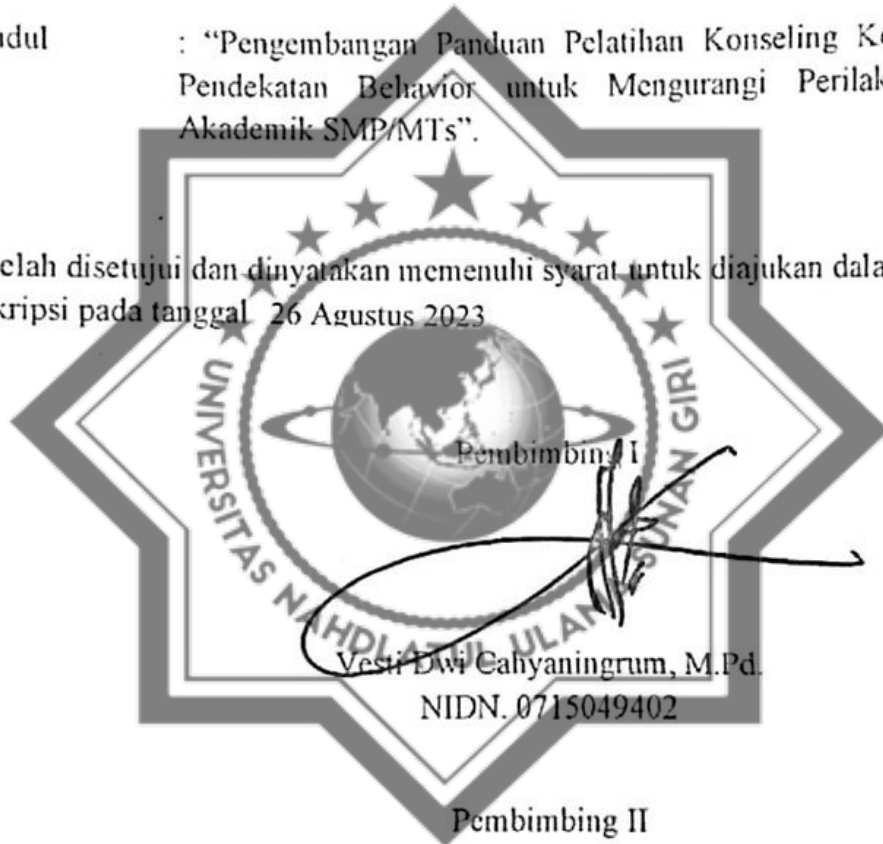
## PALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Eka Nurdayanti

NIM : 3320190152

Judul : "Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik SMP/MTs".

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam skripsi pada tanggal 26 Agustus 2023



Pembimbing I

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

NIDN. 0715049402

Pembimbing II

**UNUGIRI**

Agus Afriliyanto, M.Pd

NIDN. 0716048904

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Eka Nurdayanti  
NIM : 3320190152  
Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok Behavior  
Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik SMP/MTs

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 29 Agustus 2023

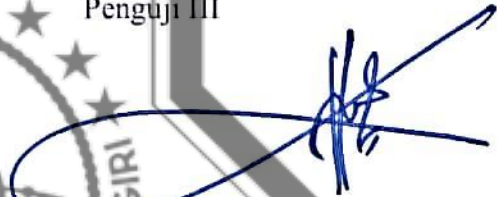
Dosen Penguji

Penguji I



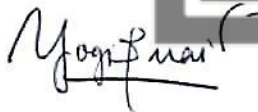
Yanuari Srianturi, M.Pd  
NIDN : 0717019401

Penguji III



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN : 0715049401

Penguji II



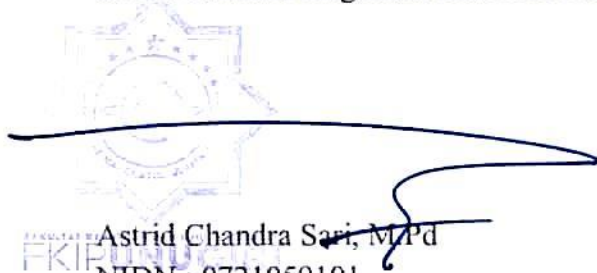
Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A  
NIDN : 0709097805

Penguji IV

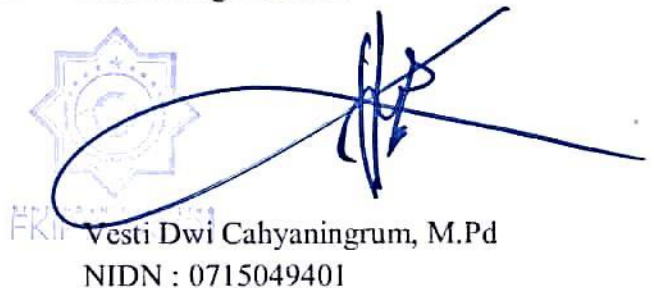


Agus Afriliyanto, M.Pd  
NIDN : 0716048904

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

  
Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN : 0721059101

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN : 0715049401

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا وَهُوَ شَيْئًا هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ ۖ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا  
وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

*“Diwajibkan atasmu berperang, Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”*

(Q.S Al – Baqarah : 216)

**“Jika kau tak suka sesuatu, ubahlah!  
Jika tidak bisa maka ubahlah cara pandangmu tentangnya.”**

(Ustadzah Halimah alydrus)

*“Bergerak tak harus lari kencang, cukup berjalan perlahan sebab selagi terus berjalan kita punya peluang untuk sampai tujuan”*

**UNUGIRI**

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbilalamiin...

Segala puji syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya sehingga dapat kupsersembahkan karya sederhana ini untuk :

Dengan penuh kebahagiaan atas berkah dan rahmat Allah SWT, serta do'a dari orang-orang yang tersayang karya ini dapat diselesaikan. Dengan rasa syukur dan tulus hati saya mempersembahkan karya ini kepada :

1. Kepada kedua orang tua tercinta alm. Bapak Superman dan almh. Ibu Siti Anggraini dan terima kasih atas kasih sayang yang sudah diberikan
2. Kepada Kakek dan Nenek saya yang bernama Juprianto dan Jami terima kasih atas segala pengorbanan, kesabaran, kasih sayang, dan do'a yang tak henti-hentinya untuk keberhasilan studi ku yang kuraih hingga saat ini.
3. Seluruh kerabatku yang telah senantiasa mendukung dan memberikan do'a selama ini.
4. Terima kasih juga untuk sahabat-sahabatku dari kecil dan teman seperjuanganku teman-teman KKN & PLP serta seluruh mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling A angkatan 2019.
5. Kepada Bapak/Ibu Guru, Ustadz/ Ustadzah, Bapak/Ibu Dosen yang terhormat, yang telah memberikan ilmu dan membimbing dengan penuh kesabaran dari kecil hingga sekarang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. skripsi dengan judul “ Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik ” ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 Bimbingan Konseling.

Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan yang diberikan oleh berbagai pihak seiring dengan hambatan – hambatan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi sehingga segala hambatan dapat teratasi. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih 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 Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd. selaku Ketua Jurusan/Program Studi dan Dosen Pembimbing I Bimbingan Konseling yang selalu memberikan inovasi dan progress terhadap perkembangan Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Bapak Agus Afriliyanto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kritik saran yang berguna dalam proses pengerjaan tugas akhir ini.
5. Bapak Ibu Dosen Program Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Seluruh Staff Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.

7. Ibu Nurul Hidayati, S.Pd selaku Guru Bimbingan Konseling SMPN 2 Soko
8. Ibu Tutik Hariani, S.Pd selaku Guru Bimbingan Konseling MTs Al-Amiriyah Belun
9. Ibu Nafisah Ainur Rohmah, S.Pd selaku Guru Bimbingan Konseling MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo
10. Semua Keluarga atas doa bimbingan serta kasih sayang yang tercurahkan selama saya mengerjakan skripsi ini
11. Teman-teman seperjuangan studi Bimbingan Konseling Angkatan 2019 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, trimakasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam menyusun skripsi ini

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



**UNUGIRI**



## ABSTRAK

Nurdayanti, Eka. (2023). *Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP/MTs*. Program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing I Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd dan pembimbing II Agus Afriliyanto, M.Pd.

Prokrastinasi akademik merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang untuk menghindari atau menunda-nunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir, layanan bimbingan konseling kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Dalam buku panduan ini intervensi yang dilakukan oleh konselor dengan menggunakan teknik *self intruction* di dalamnya. *Self intruction* merupakan salah satu teknik konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan disiplin diri dan teknik ini memfokuskan pada kata diri positif yang dapat mengontrol perilaku. Dari hasil analisis kuisioner yang dibagikan pada tiga sekolah di kabupaten Tuban dan Bojonegoro diketahui bahwa tingkat perilaku prokrastinasi siswa SMP/MTs terbilang cukup tinggi, di mana sebanyak 4 siswa masuk dalam kategori mempunyai perilaku prokrastinasi akademik sangat tinggi dengan presentase 3,61%, 61 siswa masuk dalam kategori sedang dengan presentase 54,95%, dan 46 siswa masuk dalam kategori rendah dengan presentase 41,44%. Hasil dari buku panduan ini telah melewati tahap tiga uji ahli yaitu uji ahli bimbingan dan konseling, ahli media, dan ahli calon pengguna, hasil penilaian dari ketiga uji ahli tersebut berguna untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Simpulan yang didapatkan dari ketiga uji ahli adalah buku panduan tersebut layak, tepat, dan dapat digunakan sebagai panduan untuk konselor SMP/MTs.

**Kata kunci :** Prokrastinasi Akademik, Bimbingan Konseling Kelompok, *Self Intruction*.

## ABSTRACT

Nurdayanti, Eka. (2023). *Development of Group Counseling Training Guidelines with the Behavior Approach to Reduce Academic Procrastination Behavior Students SMP/MTs. Guidance and counseling study program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri Bojonegoro. Supervisor I Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd and supervisor II Agus Afriliyanto, M.Pd.*

*Academic procrastination is a type of behavior that occurs on deliberately and consistently to avoid or extend completing assignments until the last minute. Group counseling services are guidance services that are offered in a group environment. Counselors use self-instruction approaches in this manual to carry out interventions. Self-instruction is a counseling strategy for improving dedication, and it focuses on positive self-words that can affect behavior. The level of procrastination behavior among SMP/MTs students was found to be quite high, with as many as 4 students falling into the category of having very high academic procrastination behavior with a percentage of 3.61%, 61 students falling into the medium category with a percentage of 54.95%, and 46 students falling into the low category with a percentage of 46. The outcomes of this guidance have passed the three expert test stages: media experts, potential user experts, and guidance and counseling expert exams. The outcomes of the evaluation of the three expert examinations are helpful for lowering students' academic procrastination techniques. The guide is appropriate, appropriate, and can be used as a guide for SMP/MTs counselors, according to the conclusions gathered from the three expert tests.*

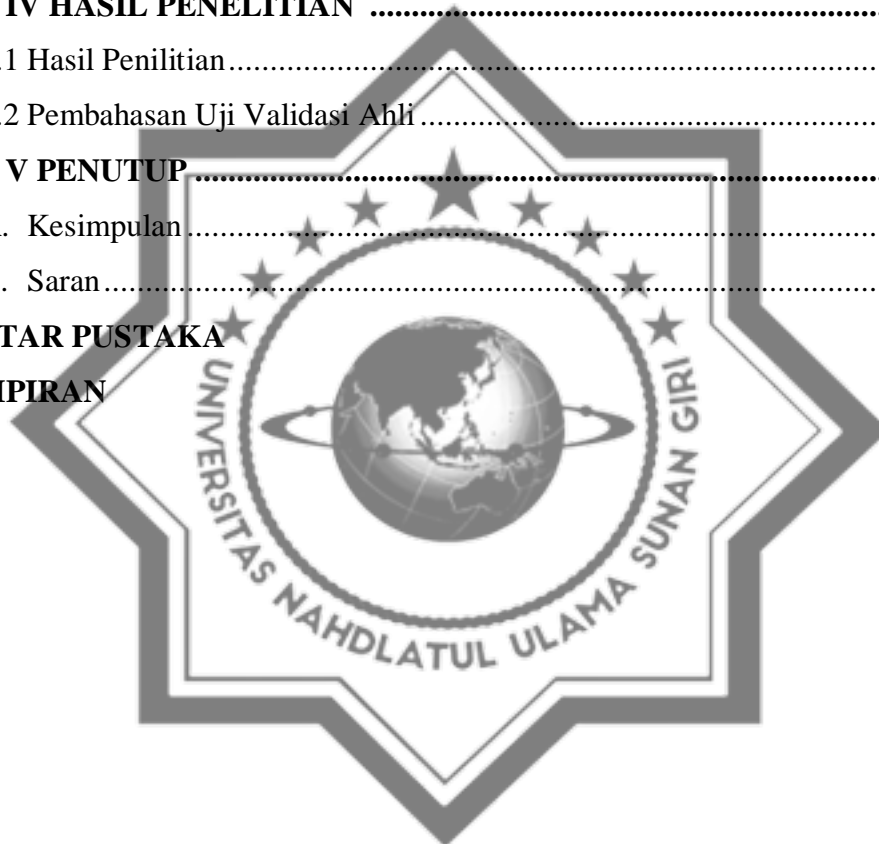
**Keywords :** *Academic Procrastination, Group Counseling Guidance, Self Instruction.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK BAHASA INDONESIA</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRAK BAHASA INGGRIS</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.5 Batasan Penelitian .....	7
1.6 Spesifikasi Produk yang di Harapkan .....	8
1.7 Asumsi .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>9</b>
2.1 Kajian Teori .....	9
2.1.1 Prokrastinasi Akademik .....	9
2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	9
2.1.1.2 Jenis Prokrastinasi Akademik .....	10
2.1.1.3 Faktor Prokrastinasi Akademik .....	11
2.1.1.4 Dampak Prokrastinasi Akademik .....	13

2.1.1.5 Aspek Prokrastinasi Akademik .....	14
2.1.2  Konseling Kelompok .....	15
2.1.2.1 Pengertian Konseling Kelompok .....	15
2.1.2.2 Elemen-elemen Konseling Kelompok .....	16
2.1.2.3 Kelebihan Konseling Kelompok .....	17
2.1.2.4 Manfaat Konseling Kelompok .....	18
2.1.2.5 Tahap-tahap Konseling Kelompok .....	19
2.1.2.6 Ketrampilan dan Sikap Konselor Konseling Kelompok .....	20
2.1.2.7 Kondisi Klien dalam Konseling Kelompok .....	21
2.1.2.8 Perencanaan dan Pelaksanaan Konseling Kelompo .....	22
2.1.3  Pendekatan Behavior .....	24
2.1.3.1 Pengertian Pendekatan Behavior .....	24
2.1.3.2 Metode Pendekatan Behavior .....	25
2.1.3.3 Asumsi tentang Manusia Pendekatan Behavior .....	26
2.1.3.4 Tujuan Pendekatan Behavior .....	27
2.1.3.5 Peran dan Fungsi Konselor dalam Konseling Kelompok Pendekatan Behavior .....	27
2.1.3.6 Tahap-tahap Pendekatan Behavior .....	28
2.1.3.7 Teknik-teknik Pendekatan Behavior .....	29
2.1.4  Teknik <i>Self Intruction</i> .....	32
2.1.4.1 Pengertian Teknik <i>Self Intruction</i> .....	32
2.1.4.2 Metode Teknik <i>Self Intruction</i> .....	33
2.1.4.3 Tahapan dalam Teknik <i>Self Intruction</i> .....	33
2.1.4.4 Prosedur Pelaksasnaan Teknik <i>Self Intruction</i> .....	35
2.1.5  Hasil Penelitian yang Relevan.....	36
2.1.6  Kerangka Berpikir .....	37
2.1.7  Hipotesis Penelitian .....	39
2.1.8  Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Konseling Kelompok Behavior .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN PENGEMBANGAN .....</b>	<b>40</b>

3.1 Model Penelitian dan Pengembangan .....	40
3.2 Prosedur Penelitian dan Pengembangan .....	42
3.2.1 Tahap Persiapan .....	44
3.2.2 Melakukan Perencanaan .....	45
3.2.3 Tahap Pengembangan Produk .....	47
3.2.4 Tahap Uji Coba Produk .....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>53</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	53
4.2 Pembahasan Uji Validasi Ahli.....	78
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>82</b>
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Instrumen Skala Prokastinasi Akademik .....	46
3.2 Skala Interpretasi Hasil Perhitungan Skala Prokrastinasi Akademik .....	47
3.3 Rumus Menghitung Total Skor .....	47
3.4 Rumus Menghitung Sampel Survei.....	47
3.5 Makna Skala Penilaian Akseptabilitas .....	50
3.6 Kriteria Untuk Menentukan Presentase .....	51
4.1 Kondisi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMPN/MTs di Kabupaten Tuban dan Bojonegoro .....	54
4.2 Hasil penilaian ahli BK terhadap aspek kegunaan ( <i>utility</i> ) model teknik <i>self intruction</i> .....	59
4.3 Kelayakan ( <i>feasibility</i> ) model panduan konseling kelompok teknik <i>self intruction</i> .....	63
4.4 Ketepatan ( <i>accuracy</i> ) model panduan konseling kelompok teknik <i>self intruction</i> .....	64
4.5 Hasil uji ahli media aspek kemenarikan.....	65
4.6 Hasil penilaian calon pengguna produk terhadap aspek kegunaan ( <i>utility</i> ) model panduan teknik <i>self intruction</i> .....	68
4.7 Kelayakan ( <i>feasibility</i> ) model teknik <i>self intruction</i> .....	73
4.8 Hasil penilaian calon pengguna terhadap ketepatan ( <i>accuracy</i> ) model teknik self instruction.....	74

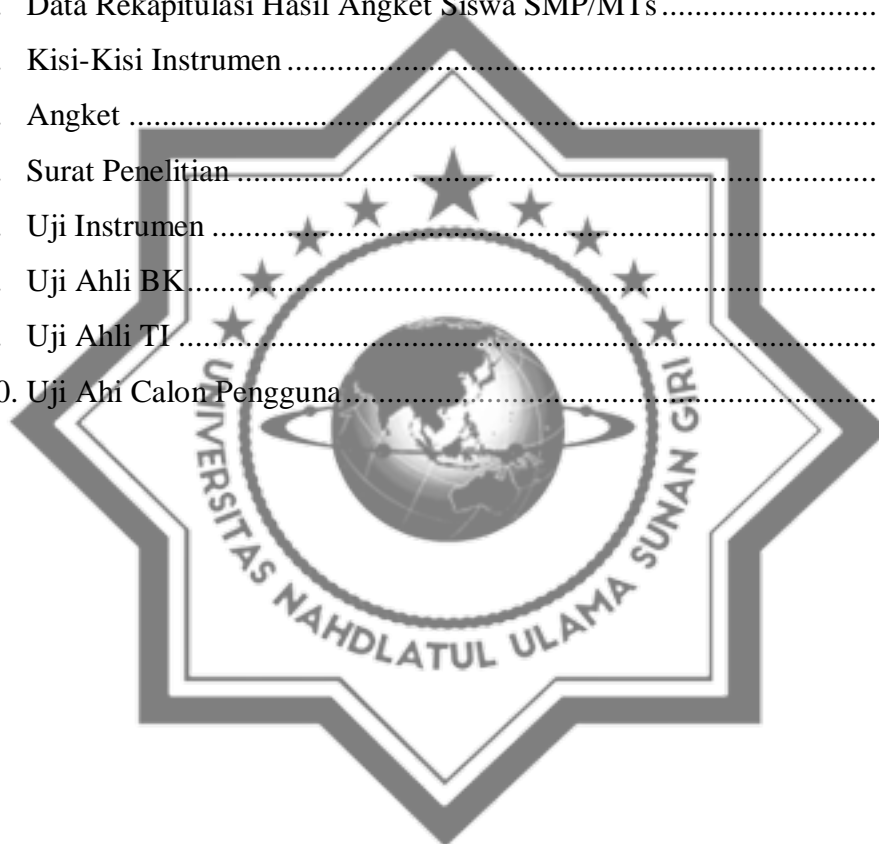
## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Kerangka Berpikir .....	38
3.1 Tahap-tahap Model Pengembangan Adaptasi Grinnell (1998) .....	43



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Rekapitulasi Siswa SMP/MTs .....	88
2. Foto Kegiatan Sebar Angket Siswa SMP/MTs.....	92
3. Data Rekapitulasi Hasil Angket Siswa SMP/MTs .....	95
4. Kisi-Kisi Instrumen .....	103
5. Angket .....	104
6. Surat Penelitian .....	106
7. Uji Instrumen .....	109
8. Uji Ahli BK .....	123
9. Uji Ahli TI .....	146
10. Uji Ahi Calon Pengguna .....	164



# UNUGIRI