

**EFEKTIFITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN  
TEKNIK *SELF-TALK* BERBASIS REBT UNTUK MEREDUKSI  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA MTs TARBIYATUL  
ISLAM SOKO**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling



oleh

Eva Apriliana

3320190236

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

**2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eva Apriliana

NIM : 3320190236

Program study : Bimbingan Konseling

Judul skripsi : **“Efektifitas Konseling Individu dengan Teknik *Self-talk* Berbasis REBT untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Tarbiyatul Islam Soko”.**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila di kemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya diterima.

Bojonegoro, 30 Agustus 2023

Yang



Eva Apriliana

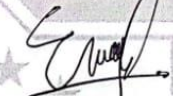
NIM: 3320190236

# UNUGIRI

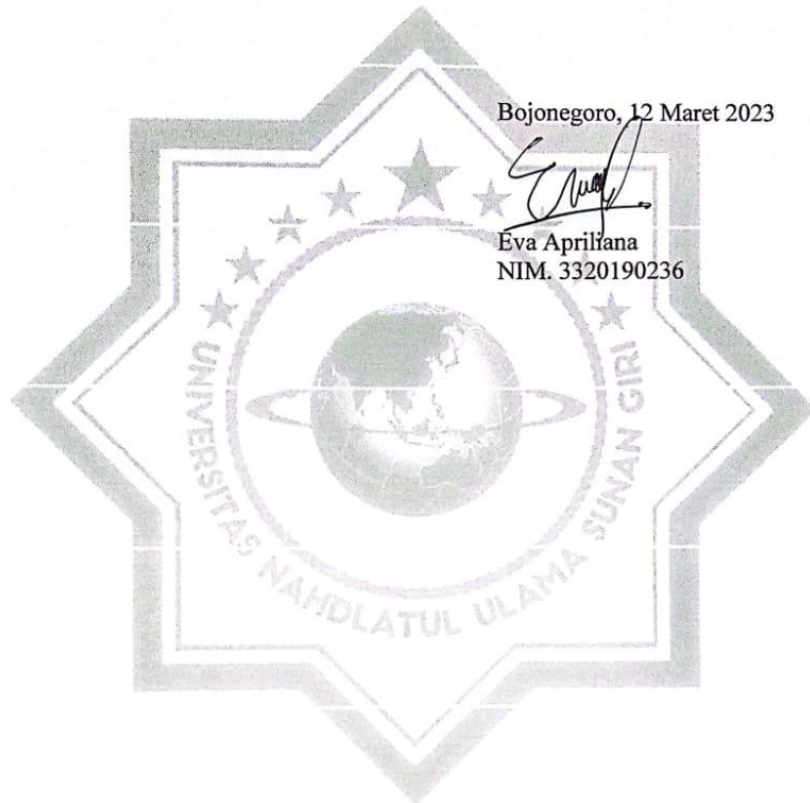
## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 12 Maret 2023



Eva Apriliana  
NIM. 3320190236



# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Eva Apriliana  
NIM : 3320190236  
Judul : “Efektifitas Konseling Individu dengan Teknik *Self-talk* Berbasis REBT untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Tarbiyatul Islam Soko”.

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

Bojonegoro, 24 Agustus 2023

Pembimbing I



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

Pembimbing II



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.  
NIDN: 0707038802

## PENGESAHAN

Nama : Eva Apriliana

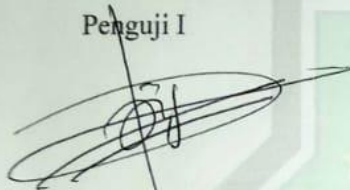
NIM : 3320190236

Judul : Efektifitas Konseling Individu dengan Teknik *Self-talk* Berbasis REBT  
untuk Mereduksi Prokrastinasi Siswa MTs Tarbiyatul Islam Soko.

Telah dipertahankan di hadapan penguji tanggal 30 Agustus 2023.


Dewan Penguji

Penguji I



Zeti Novitasari, M.Pd  
NIDN: 0711118702

Penguji II



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

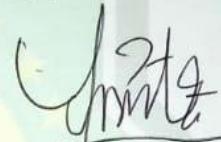
Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.  
NIDN: 0721059101

Penguji III



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih. S.Psi.M.Pd  
NIDN: 070738802

Penguji IV



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd  
NIDN: 0707038802

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.  
NIDN: 0715049401

## MOTTO

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

(Qs. Al-Insyirah : 6-7)

*“Only you can change your life. Nobody else can do it for you”*

Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success storiesnya*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan, kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

## PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan "Alhamdulillahirabbil' alamin", dengan mengucapkan syukur dan rahmat Allah SWT dan sebagai ucapan terimakasih skripsi ini saya persembahkan untuk diriku sendiri yang sudah semangat berjuang dalam menyelesaikan skripsi sampai sejauh ini. Kedua orang tua yaitu Bapak Edris dan Ibu Sumartin yang tidak pernah berhenti mendo'akan anaknya agar menjadi orang yang berguna di masa depan, kakak Iis Dina Jayanti dan semua saudara-saudara semua yang selalu mensupport saya dalam pengerjaan skripsi ini.

# UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan proposal skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “ Efektifitas Konseling Individu dengan Teknik *Self-talk* Berbasis REBT untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Tarbiyatul Islam Soko” 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 M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. selaku Ketua Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling yang selalu memberikan inovasi dan progress terhadap perkembangan Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Ibu Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan semangat, arahan, motivasi dan saran yang positif sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
5. Bapak M. Iqbal Tawakkal, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kritik, saran, semangat, selalu teliti dan sabar dalam proses pengerjaan tugas akhir ini.
6. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd. selaku Dosen Pendamping Akademik yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk lulus tepat waktu bersama angkatan.

7. Orang tua, adik-adik kami, atas do'a, bimbingan serta kasih sayang yang tercurahkan selama ini.
8. Teman – teman seperjuangan BK 2019 atas semua dukungan, semangat serta kerjasamanya.
9. 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 dan perbaikannya penulis skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Bojonegoro, 16 Agustus 2023

Penulis

Eva Apriliana



# UNUGIRI



## ABSTRACT

Apriliana, E. 2022. *The effectiveness individual of counseling with the Self-talk Technique based on Rational Emotive Behavior Therapy to reduce procrastination of MTs Tarbiyatul Islam Soko Students. Thesis, Guidance Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri Supervisor (1) Dr. Yunita Dwi S., S.Psi, M.Pd.,(2) M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.*

*Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy, Self-talk, Procrastination*

*Academic procrastination behavior is a postponement of work until the following day due to other activities carried out deliberately by the procrastinator. Procrastination has 4 aspects namely: perceive time, intention action, emotional distress and perceive ability. The purpose of this study was to determine the effectiveness of individual counseling with Self-talk Technique to reduce student procrastination. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest post-test design. By involving 3 students who have high procrastination class VIII MT's Tarbiyatul Islam Soko for 6 meetings. Data collection used the procrastination instrument, a purposive sampling technique to select a data sample of 87 students. Data analysis in this study used the normality test, homogeneity test, and paired sample t-test. Based on the result of the paired sample t-test, it is known that the sig. (2 tailed) of  $0,019 < 0,05$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means there is a significant difference. The result of the pretest shows that individual counseling with the self-talk Technique is effective in reducing student procrastination at MTs Tarbiyatul Islam Soko.*

UNUGIRI

## ABSTRAK

Apriliana, E. 2022. Efektifitas konseling individu dengan Teknik *Self-talk* berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk menurunkan prokrastinasi siswa MTs Tarbiyatul Islam Soko. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Dr. Yunita Dwi S., S.Psi, M.Pd.,(2) M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Kata kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Self-talk*, prokrastinasi

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan kerja hingga hari berikutnya karena adanya kegiatan lain yang dilakukan dengan sengaja oleh prokrastinator. Prokrastinasi mempunyai 4 aspek yaitu: memahami waktu, tindakan niat, tekanan emosional, dan merasakan kemampuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling individu dengan Teknik *Self-talk* untuk mengurangi prokrastinasi siswa. Penelitian ini menggunakan *Pre-experimental Designe* dengan bentuk desain *one-group pretest-posttest designe*. Dengan melibatkan 3 siswa yang memiliki prokrastinasi tinggi di kelas VIII MTs Tarbiyatul Islam Soko selama 6 pertemuan. Pengumpulan data menggunakan instrumen prokrastinasi, teknik *purposive sampling* untuk memilih sampel data dari 87 siswa. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *paired sample t-test*. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* diketahui nilai sig. (*2 tailed*) sebesar  $0,019 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan signifikan. Hasil *pre-test* diketahui konseling individu dengan Teknik *Self-talk* efektif untuk menurunkan prokrastinasi siswa di MTs Tarbiyatul Islam Soko.

UNUGIRI

## DAFTAR ISI

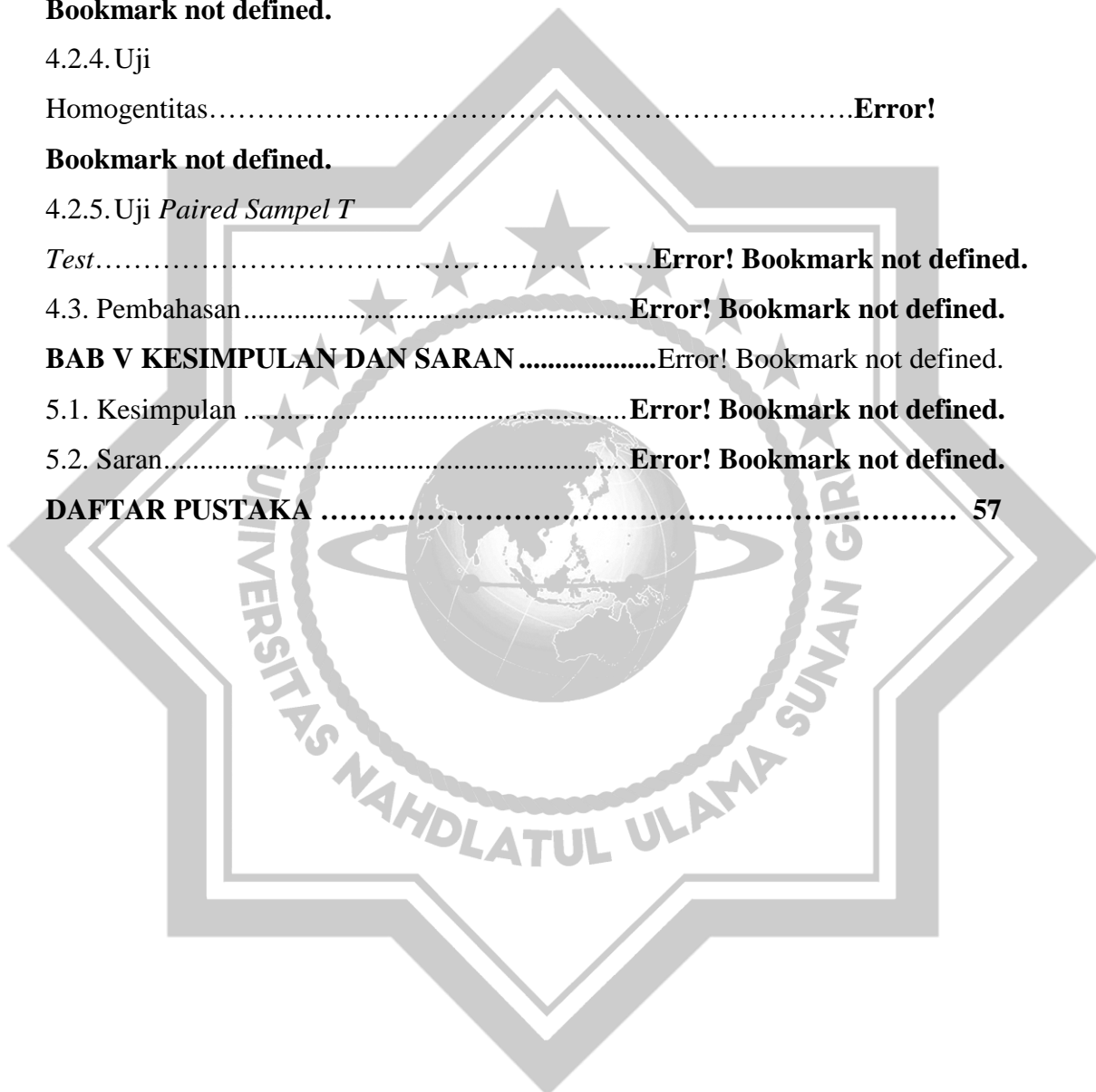
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO & PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
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.
1.4.1. Manfaat Teoritis .....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2. Manfaat praktis.....	Error! Bookmark not defined.
1.5. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.

1.6. Asumsi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KAJIAN TEORI....</b> Error! Bookmark not defined.	
2.1. Kajian Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1. Konsep Prokrastinasi Akademik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1.1. Definisi Prokrastinasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1.3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1.4. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2. Konsep Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2.1. Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2.2. Hakikat Rational Emotive Behavior Therapy .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2.3. Tahap-tahap Rational Emotive Behavior Therapy	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3. Konsep Konseling Individu.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3.1. Pengertian Konseling Individu.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3.2. Tujuan Konseling Individu .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3.3. Teknik Konseling Individu .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3.4. Komponen Konseling Individu .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3.5. Tahapan Konseling Individu .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.1.4. Konsep Self-talk.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4.1. Pengertian Self-talk.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4.2. Macam-macam Self-talk.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4.3. Tujuan Self-talk.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4.4. Tahapan-tahapan Teknik Self-talk.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4.5. Konseling Individu dengan Teknik Self-talk Berbasis REBT untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2. Penelitian Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3. Kerangka konseptual.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4. Hipotesis Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1. Rancangan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2. Lokasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3. Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.1. Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.2. Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4. Variabel dan Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.1. Variabel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.2. Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.5. Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7. Teknik Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.1. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.2. Uji Efektivitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
4.1..Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2. Penyusunan Alat Ukur dan Modul Pelaksanaan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3. Analisis Butir Soal Hasil Uji Coba Instrumen Tes.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3.1. Hasil Uji Validitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3.2. Hasil Uji Reliabilitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.4. Pelaksanaan Penelitian ( <i>Treatment</i> ).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2. Uji Efektifitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1. Hasil <i>Pre-Test</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.2. Hasil <i>Post-test</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

4.2.3. Uji Normalitas.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
4.2.4. Uji Homogentitas.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
4.2.5. Uji <i>Paired Sampel T</i> Test.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3. Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>57</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>designe one group pre-test post-test</i> .....	33
Tabel 3.2 distribusi skor untuk jawaban siswa .....	36
Tabel 3.3 kisi-kisi instrument prokrastinasi .....	37
Tabel 3.4 rumus 3 kategori .....	41
Tabel 4.1 persentase hasil perhitungan uji validitas .....	45
Tabel 4.2 hasil uji reabilitas .....	46
Tabel 4.3 kriteria interval penelitian .....	47
Tabel 4.4 kategori dan jumlah responden prokrastinasi .....	47
Tabel 4.5 kriteria interval penelitian .....	48
Tabel 4.6 hasil <i>pre-test</i> siswa .....	49
Tabel 4.7 hasil <i>post-test</i> siswa .....	51
Tabel 4.8 hasil uji normalitas .....	51
Tabel 4.9 hasil uji homogenitas .....	52
Tabel 4.10 hasil hasil uji <i>paired t test</i> .....	52
Tabel 4.11 perbandingan hasil <i>pretest</i> dn <i>posttest</i> .....	53
Tablel 4.12 skor perunahan prokrastinasi .....	54

UNUGIRI



## DAFTAR BAGAN

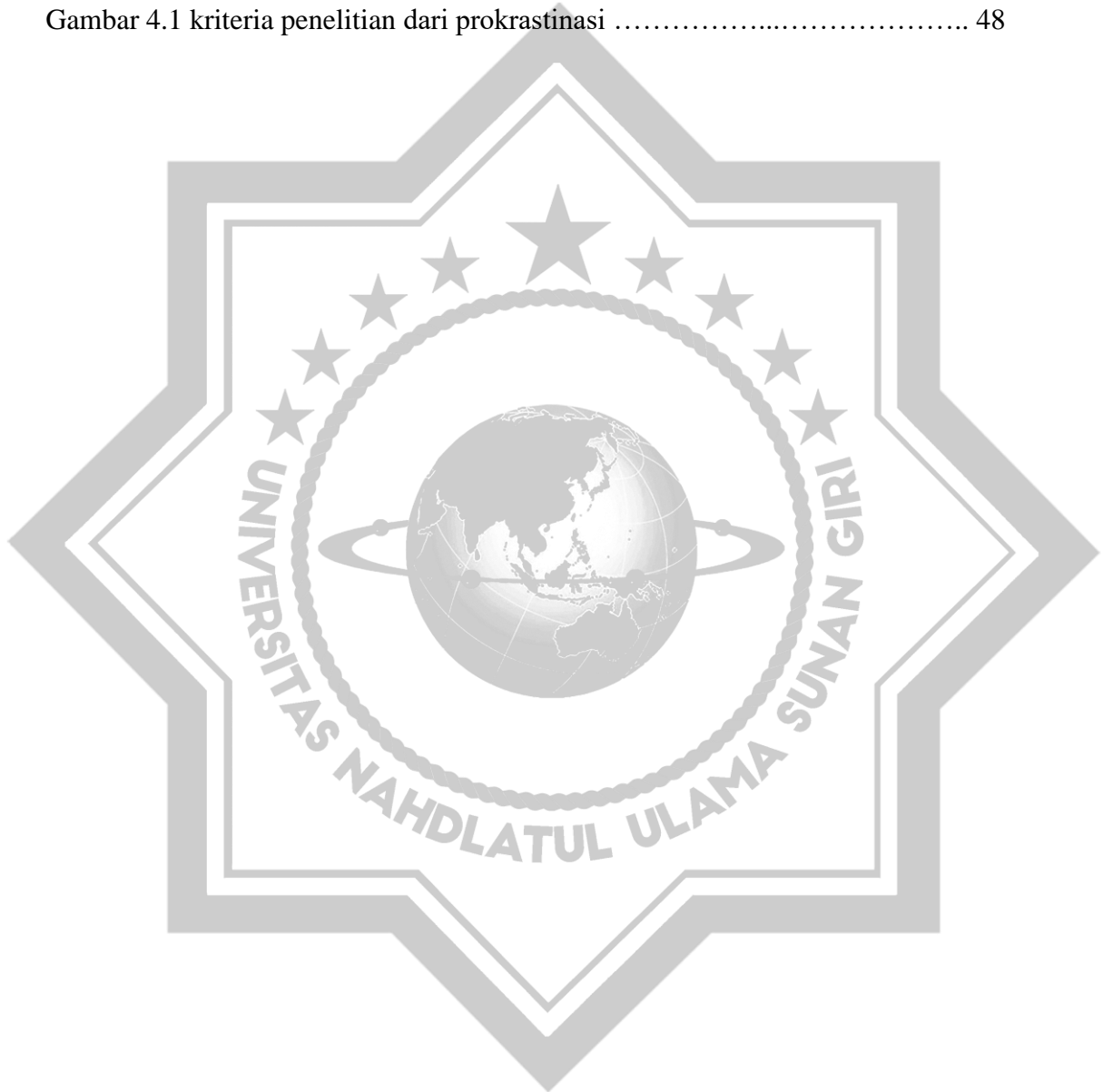
Bagan 2.1 kerangka konseptual ..... 27



# UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 kriteria penelitian dari prokrastinasi ..... 48



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 surat balikan dari sekolah .....	60
Lampiran 2 surat validasi .....	61
Lampiran 3 angket prokrastinasi.....	68
Lampiran 4 hasil coba instrumen.....	73
Lampiran 5 output validasi .....	80
Lampiran 6 rencana pelaksanaan layanan .....	133
Lampiran 7 lembar daftar hadir .....	140
Lampiran 8 lembar tugas rumah untuk konseli .....	141
Lampiran 9 lembar penilaian kegiatan .....	142
Lampiran 10 lembar penilaian kegiatan .....	143
Lampiran 11 dokumentasi .....	144



**UNUGIRI**