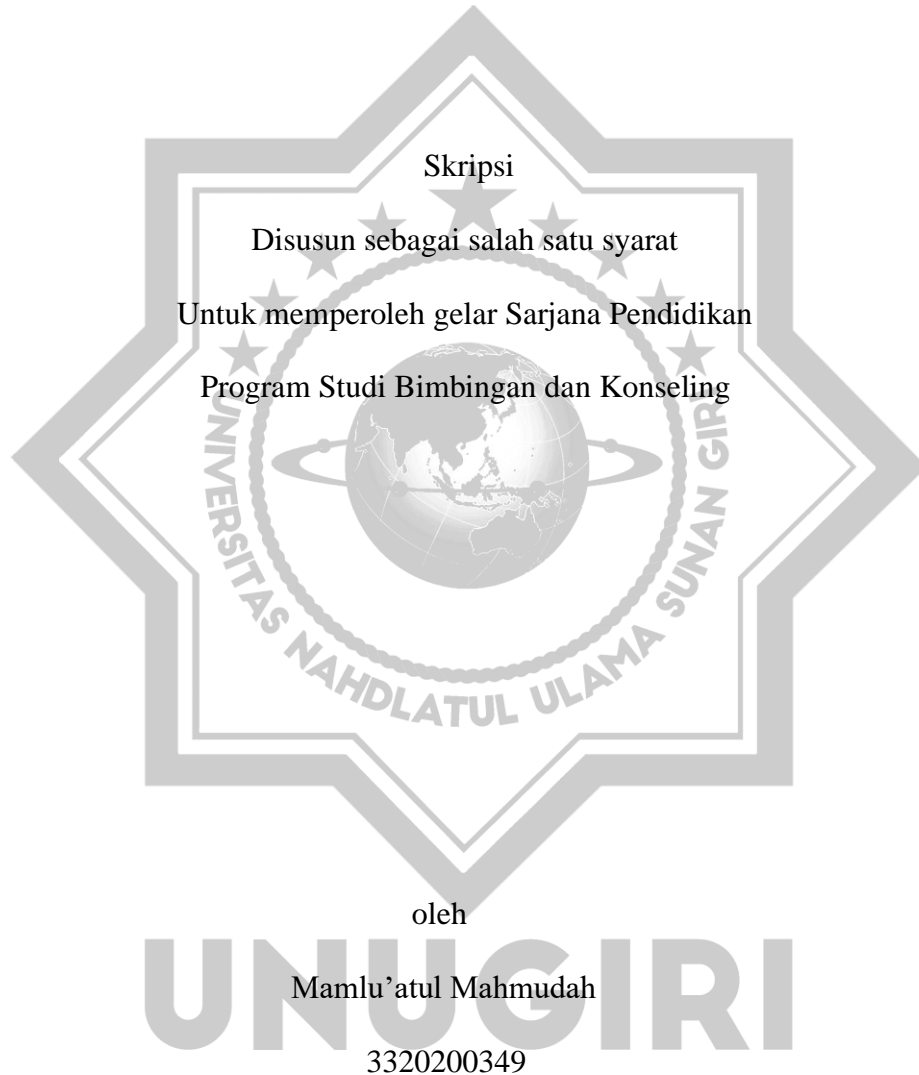


**KEEFEKTIFAN PANDUAN PELATIHAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *TIME MANAGEMENT*
UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA SMP**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
2024**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mamlu'atul Mahmudah

Nim : 3320200349

Program Studi : Bimbingan Konseling

Alamat : Desa Ngraseh Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Keefektifan Panduan Pelatihan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Time Management untuk Mengurangi Prokrastinsi Akademik pada Siswa SMP" adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 6 Juli 2024



Mamlu'atul Mahmudah

Nim. 3320200349

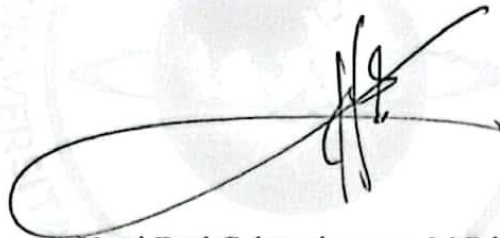
UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Peneliti Oleh : Mamlu'atul Mahmudah
NIM : 3320200349
Judul : Keefektifan Panduan Pelatihan Layanan Konseling
Kelompok Teknik *Time Management* untuk
Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa
SMP

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam
ujian skripsi. Bojonegoro, 6 Juli 2024.

Pembimbing 1



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

Pembimbing 2



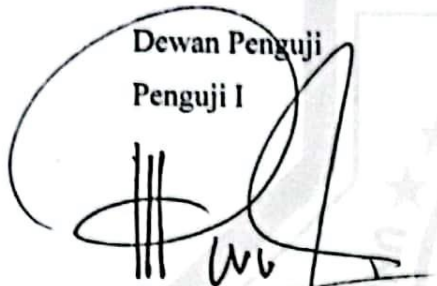
M. Iqbal Tawakkal, M.Pd
NIDN. 0707038802

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Mamlu'atul Mahmudah
NIM : 3320200349
Judul : Keefektifan Panduan Pelatihan Layanan Konseling
Kelompok Teknik *Time Management* untuk Mengurangi
Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP

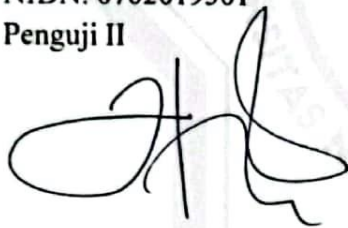
Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 15 Juli 2024

Dewan Penguji
Penguji I




Riski Putra Ayu Distira, M.Pd
NIDN. 0702019301

Penguji II



Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E.,MM
NIDN. 0709097805

Penguji III



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

NIDN. 0715049401

Penguji IV

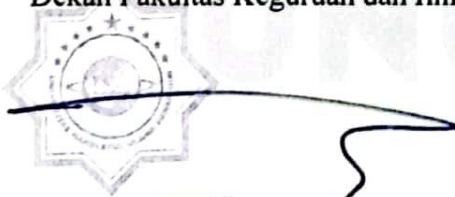


M. Iqbal Tawakkal, M.Pd

NIDN. 0707038802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi BK



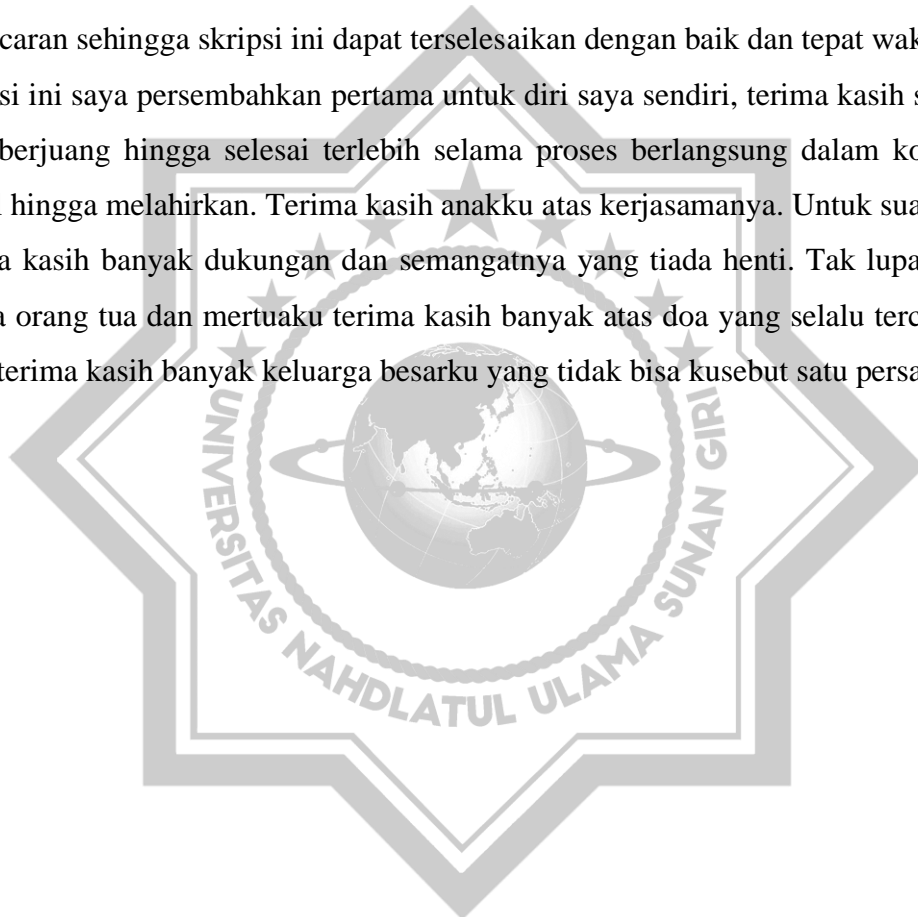
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

MOTTO

“Harus berusaha jadi orang yang serba bisa dan bermanfaat untuk orang lain”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil ‘aalamiin, Puji syukur kehadiran Allah SWT. Terima kasih atas karunia dan kenikmatan-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini saya persembahkan pertama untuk diri saya sendiri, terima kasih sudah mau berjuang hingga selesai terlebih selama proses berlangsung dalam kondisi hamil hingga melahirkan. Terima kasih anaku atas kerjasamanya. Untuk suamiku terima kasih banyak dukungan dan semangatnya yang tiada henti. Tak lupa pula kedua orang tua dan mertuaku terima kasih banyak atas doa yang selalu tercurah. Juga terima kasih banyak keluarga besarku yang tidak bisa kusebut satu persatu.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah, serta inayahNya sehingga dalam proses penyusunan skripsi dengan judul “Keefektifan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok dengan Teknik *Time Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP” dapat berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Tak lupa penulis mengucapkan shalawat serta salam kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan bagi umatnya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan S-1 Program Studi Bimbingan dan Konseling. Penulisan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan serta dorongan berbagai pihak sehingga hambatan-hambatan yang muncul selama proses penyelesaian dapat teratasi. Maka dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr.Yogi Prana Izza, Lc.,M.A Selaku Plt Rektor Universitas Nahdlatul UlamaSunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro serta Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberi saran positif selama proses penulisan skripsi.
4. Bapak M. Iqbal Tawakkal, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Bapak Riski Putra Ayu Distira, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk lulus tepat waktu bersama angkatan.
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. Kepada pihak sekolah SMP Pemuda Taruna, SMPN 3 Bojonegoro, dan MTS Sains Qur'an Ar Ridwan Sukorejo yang telah memberikan izin untuk melakukan studi pendahuluan dan penelitian
9. Suami, anak, ke empat orang tua, nenek, kakak, adik, dan 2 keponakan yang tercinta atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
10. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 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.

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 di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 9 Juli 2024

Penulis

UNUGIRI

ABSTRACT

Mamlu'atul Mahmudah.2024. *The Effectiveness of Time Management Technique Group Counseling Service Training Guidelines to Reduce Academic Procrastination in Junior High School Students*. Thesis, Counseling Guidance Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro University. Supervisor (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., (2) M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Keywords: *Academic Procrastination, Time Management, Group Counseling*

Academic procrastination means the behavior of procrastinating to start, work, and complete academic tasks that are carried out deliberately and repeatedly. The researcher's questionnaire instrument refers to the aspects of academic procrastination in the training guide which consists of 4 aspects, namely delays, delays, and gaps. And do other activities that are more fun. The purpose of this study is to determine the effectiveness of time management technique training guide products to reduce academic procrastination in junior high school students. This study uses a quantitative approach with a True Experimental Design research design in the form of Pretest-Posttest Control Group Design. Data collection used academic procrastination questionnaires, observations, interviews and sampling using purposive sampling techniques. The data analysis in this study uses the SPSS version 16 application by conducting the Shapirrow-Wilk normality test, homogeneity test, and T-Test test. From the results of the T-Test dependent samples test, the value of sig. (2-tailed) of 0.000 which means < 0.05 , then it shows that H_0 is rejected and H_a is accepted which means that there is a significant difference between the experimental group and the control group in the application of the time management technique training guide in reducing academic procrastination. Based on the results of the implementation of the use of the training manual, group counseling services, time management techniques can reduce academic procrastination in junior high school students.

UNUGIRI

ABSTRAK

Mamlu'atul Mahmudah.2024. Keefektifan Panduan Pelatihan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Time Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., (2) M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, *Time Management*, Konseling Kelompok

Prokrastinasi akademik memiliki arti perilaku menunda-nunda memulai, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang. Instrument kuesioner peneliti mengacu pada aspek-aspek prokrastinasi akademik dalam panduan pelatihan yang terdiri dari 4 aspek yaitu penundaan, keterlambatan, adanya *Gap*. Dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan produk panduan pelatihan teknik *time management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian *True Experimental Design* bentuk *Pretest- Posttest Control Group Design*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik, observasi, wawancara dan pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 16 dengan melakukan uji normalitas Shapirrow-Wilk, uji homogenitas, dan uji T-Test. Dari Hasil uji dependent samples T-Test menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 yang artinya < 0.05 , maka menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penerapan panduan pelatihan teknik *time management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penerapan penggunaan buku panduan pelatihan layanan konseling kelompok teknik *time management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMP.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1. Manfaat Teoritis	7
1.4.2. Manfaat Praktis.....	7
1.4.2.1. Bagi Siswa	7
1.4.2.2. Bagi Guru BK.....	8
1.4.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya	8
1.5. Batasan Penelitian	8
1.6 Asumsi	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	
2.1. Konsep Prokrastinasi Akademik	9

2.1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	9
2.1.2. Aspek- Aspek Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.3. Jenis Tugas yang Sering Terjadi Prokrastinasi Akademik.....	11
2.1.4. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	12
2.1.5. Dampak Prokrastinasi Akademik.....	13
2.2. Konseling Kelompok.....	14
2.2.1. Pengertian Konseling Kelompok.....	14
2.2.2. Tujuan Konseling Kelompok	16
2.2.3. Tahapan Konseling Kelompok	18
2.3. Konsep Teknik Time Management	21
2.3.1. Pengertian Time Management.....	21
2.3.2. Manfaat Time Management	22
2.3.3. Komponen Time Management.....	24
2.3.4. Tahap- Tahap Time Management	25
2.4. Hubungan Konseling Kelompok dengan Teknik Time Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik.....	27
2.5. Hasil Penelitian yang Relevan	28
2.6. Kerangka Konseptual	32
2.7. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian	36
3.2. Lokasi Penelitian	37
3.3. Populasi dan sampel/sasaran penelitian	37
3.3.1. Populasi	37
3.3.2. Sampel	37
3.4. Variabel dan Definisi Operasional	38
3.4.1. Variabel	38
3.4.2. Definisi operasional	39
3.5. Instrumen Penelitian	40
3.6. Teknik Pengumpulan Data	43
3.6.1. Wawancara	43
3.6.2. Angket	43

3.6.3. Observasi	44
3.7. Teknik Analisis Data.....	44
3.7.1. Uji Validitas	45
3.7.2. Uji Reliabilitas	45
3.7.3. Uji Normalitas	45
3.7.4. Uji Homogenitas.....	46
3.7.5. Uji T-Test	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Tahapan Penentuan Data Penelitian	47
4.1.1 Gambaran Prokrastinasi Akademik siswa SMPN 3 Bojonegoro	49
4.2 Deskripsi Hasil Data Penelitian	50
4.2.1. Analisis Butir Soal Instrumen	51
4.2.1.1. Hasil Uji Validitas	51
4.2.1.2. Hasil Uji Reliabilitas	52
4.2.2. Pelaksanaan Perlakuan (Treatment)	53
4.2.3. Hasil Pre Test	54
4.2.4. Hasil Post Test	56
4.2.5. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	57
4.2.6. Uji Normalitas	59
4.2.7. Uji Homogenitas	60
4.2.8. Uji T - Test	61
4.3. Pembahasan	61
4.3.1. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Time Management</i> untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik.....	61
4.3.2. Perbedaan Signifikan antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	67
5.2. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	72

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual.....	34



UNUGIRI

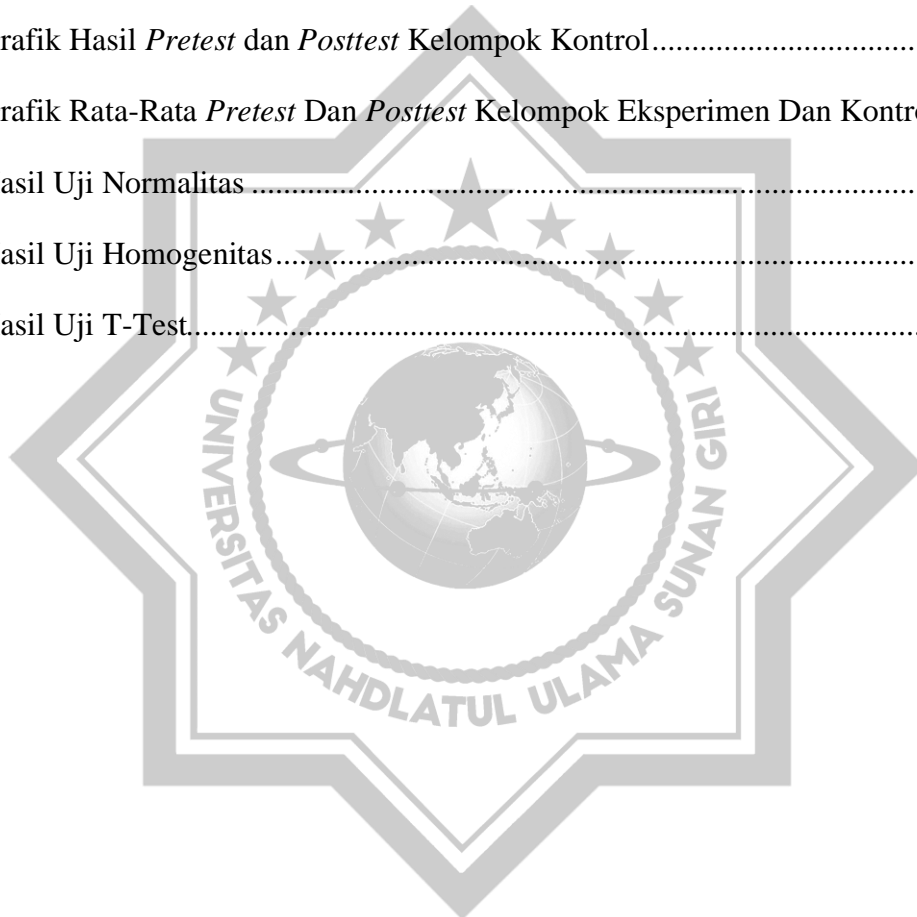
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 <i>Pretest – Pos-Test Control Group Design</i>	36
3.2 Distribusi Skor Untuk Jawaban Siswa	41
3.3 Kisi- Kisi Skala Prokrastinasi Akademik.....	42
4.1 Persentase item valid.....	50
4.2 Klasifikasi skala Prokrastinasi Akademik.....	53
4.3 Hasil <i>pretest</i> kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.....	53
4.4 Hasil rata-rata kelompok.....	54
4.5 Hasil <i>posttest</i> kelompok kontrol dan kelompok eksperimen	54
4.6 Rata-rata hasil <i>posttest</i>	55
4.7 Perbandingan hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	55

UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Hasil Uji Reliabilitas	51
4.2 Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	57
4.3 Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	57
4.4 Grafik Rata-Rata <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol..	58
4.5 Hasil Uji Normalitas	59
4.6 Hasil Uji Homogenitas.....	60
4.7 Hasil Uji T-Test.....	61



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Surat Balikan SMPN 3 Bojonegoro	72
Dokumentasi Wawancara Dengan Guru Bk	73
Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik	74
Hasil Uji Validasi Angket Ahli 1	77
Hasil Uji Validasi Angket Ahli 2	81
Hasil Input Skala Prokrastinasi Akademik	85
Hasil Input <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol Dan Eksperimen	88
Hasil Input <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol Dan Eksperimen	89
Hasil Uji Validitas Spss 16.0	90
Hasil Uji Reliabilitas	93
Hasil Uji Normalitas	95
Hasil Uji Homogenitas	96
Hasil Uji T-Test	97
Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl) Pertemuan 1-6	98
Laporan Hasil Pemberian Layanan 1-6	104
Lembar Kesiapan Siswa Mengikuti Layanan	111
Lembar Komitmen	112
Lembar Evaluasi/ Kepuasan Konseli	113
Buku Bimbingan	114
Foto Dokumentasi Selama Layanan	116

UNUGIRI