

PERNYATAAN

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

Bojonegoro, 21 Agustus 2022


Astutik Rahayu

NIM : 3320180084

UNICIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian oleh : Astutik Rahayu
NIM : 3320180084
Judul : Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik
Self Talk untuk Menurunkan Prokrastinasi
Akademik Kelas VII MTs Asy-Syukuriyah
Payaman.

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

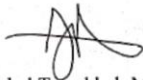
Bojonegoro, 19 September 2022



Pembimbing I

Ulvin Rachmawati, M. Pd
NIDN. 0705069006

UNUGIRI
Pembimbing II


M. Iqbal Tawakkal, M. Pd
NIDN. 0707038802

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Astutik Rahayu

NIM : 3320180084

Judul : Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Kelas VII MTs Asy-Syukuriyah Payaman

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 23 September 2022.

Dewan Penguji

Penguji I



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN. 071118702

Penguji III



Ulvina Rachamawati, M.Pd.
NIDN. 0705069006

Penguji II



Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, SE., M.M.
NIDN. 07090967805

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
Bimbingan dan konseling



Zeti Novitasari, M. Pd.
NIDN. 071118702

MOTTO

“Hai orang-orang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga dan bertaqwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung.”

(Q.S. Al-Imran: 200)

PERSEMBAHAN

Untuk Ibuku, bapakku, suamiku dan anakku



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, Taufiq dan Hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi ini dengan Judul “Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Kelas VII MTs Asy-Syukuriyah Payaman”. Sholawat dan salam tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah memberi risalah islam yakni ilmu pengetahuan, khususnya pada ilmu islam yang dapat menjadi bekal hidup kita di dunia maupun dikahirat kelak.

Dari hasil penelitian ini prosesnya tidaklah mudah karena ada hambatan namun berkat kuasa Tuhan dan semangat, akhirnya skripsi ini bisa terselesaikan dan sudah pasti karena berkat dukungan dari semuanya, oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. H. M. Jauharul Ma'arif M. Pd.I., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan izin untuk menempuh studi di UNUGIRI.
2. Astrid Chandra Sari, M. Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
3. Zeti Novitasari, M. Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di UNUGIRI, yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
4. Ulvina Rachmawati, M. Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan banyak pengarahan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas skripsi ini.
5. M. Iqbal Tawakkal, M. Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan banyak membimbing, mengarahkan, dan kritikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu begitu banyak yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Kedua Orang tua saya yaitu Almahrumah ibu Sunar dan Bapak Asrori yang selalu membimbing, memotivasi dan mendo'akan saya tanpa lelah demi keberhasilan anaknya, Suami saya Muhammad Prasetia dan Anak saya Jasmine Hafsha Fajrina yang selalu menemani selama ini berjuang bersama, yang selalu mesupport untuk semangat dan selalu mendoakan saya dan keluarga besar saya yang selalu menyemangati saya dan mendo'akan saya.
8. Teman-teman mahasiswa BK angkatan 2018 atas segala dukungannya.
9. Kepala Sekolah, Bapak Ibu Guru serta Siswa-siswi MTs Asy-Syukuriyah Payaman yang telah mengizinkan dan bantuannya untuk melakukan penelitian di sekolahnya.
10. Seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebut satu persatu.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharap Kritik dan Saran dari semua pihak yang membaca demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini sangat bisa bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Bojonegoro, 19 September 2022

UNUGIRI

Penulis



Astutik Rahayu

3320180084

ABSTRACT

Rahayu, A. 2022. *The Effectiveness of Group Guidance with Self Talk Techniques to Reduce Academic Procrastination for Class VII MTs Asy-Syukuriah Payaman. Thesis of the Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri. Main Advisor Ulvina Rachmawati, M.Pd., and Assistant Advisor M. Iqbal Tawakkal M, Pd.*
Keywords: academic procrastination, group guidance, self talk technique

Academic procrastination is a negative behavior of students procrastinating or not completing school assignments in a timely manner. There are 4 aspects of academic procrastination, namely: delays in starting and completing assignments, delays in doing assignments, time gaps between planning actual performance and doing more enjoyable activities. This study aims to determine the description of academic procrastination, to determine group guidance, to determine the effectiveness of self-talk techniques to reduce academic procrastination. This study used a quantitative experimental method with a one group pretest-posttest design. The sample was taken by purposive sampling. The population is 150 students with a sample of 33 students. Involving 10 respondents or students with the highest scores. The data collection technique used the academic procrastination scale. Of the 56 statement items after being tested for validation and reliability, there are 36 statements that are valid and reliable. Based on the overall Wilcoxon test results, it is known that the Asymp Sig. (2-tailed) of 0.005 is smaller than 0.05 which means it is accepted. And it is known that the results of the Wilcoxon test per aspect of the 4 aspects show that group guidance with self-talk techniques is effective in reducing academic procrastination. The average pre-test results are in the percentage of 68% with high and medium categories. After the group guidance treatment with self talk technique was carried out, the post test results showed a significant decrease, namely at 35% in the low category. So that group guidance with the self-talk technique is effective in reducing academic procrastination.

ABSTRAK

Rahayu, A. 2022. *Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Talk untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Kelas VII MTs Asy-Syukuriah Payaman*. Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Ulvina Rachmawati, M.Pd., dan Pembimbing Pendamping M. Iqbal Tawakkal M, Pd.

Kata kunci: Prokrastinasi akademik, bimbingan kelompok, teknik *self talk*

Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku negatif siswa menunda-nunda atau tidak menyelesaikan tugas sekolah pada waktu yang tepat. Prokrastinasi akademik terdapat 4 aspek yaitu: penundaan memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara perencanaan kinerja aktual dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan. Penelitian bertujuan mengetahui gambaran prokrastinasi akademik, untuk mengetahui bimbingan kelompok, untuk mengetahui keefektifan teknik *self talk* untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan *design one group pretest-posttest sampel* diambil dengan *purposive sampling*. Populasi 150 siswa dengan sampel 33 siswa. Melibatkan 10 responden atau siswa dengan skor tertinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik. Dari 56 butir pernyataan setelah diuji validasi dan reabilitas terdapat 36 butir pernyataan yang valid dan *reliable*. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* keseluruhan diketahui bahwa nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* sebesar 0,005 lebih kecil dari 0,05 yang berarti diterima. Dan diketahui hasil dari uji *wilcoxon* peraspek dari 4 aspek tersebut terdapat hasil bahwa bimbingan kelompok teknik *self talk* efektif untuk menurunkan prokrastinasi Akademik. Hasil *pre test* rata-rata berada pada presentase 68% dengan kategori tinggi dan sedang. Setelah dilakukan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* hasil *post test* menunjukkan penurunan yang signifikan yaitu pada 35% pada kategori rendah. Sehingga bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* ini efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK INGGRIS.....	vii
ABSTRAK INDONESIA.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiv
LAMPIRAN.....	xv
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 Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.6 Asumsi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI .	Error! Bookmark not defined.
defined.	
2.1 Kajian Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1. Prokrastinasi Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3. Teknik <i>Self Talk</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hasil Penelitian Relevan.....	Error! Bookmark not defined.

2.3 Kerangka Konseptual	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Variabel dan <i>Design</i> Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Penelitian.....	29
3.5.1 Spesifikasi Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.2 Kategorisasi Skala Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	Error!
Bookmark not defined.	
3.6 Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Metode wawancara	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Observasi	Error! Bookmark not defined.
3.6.3 Skala Psikologis	Error! Bookmark not defined.
3.7 Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.7.1 Uji Validasi	Error! Bookmark not defined.
3.7.2 Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Gambaran Prokrastinasi Akademik di Kelas VII Mts Asy-Syukuriyah Payaman.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Gambaran Bimbingan Kelompok di Kelas VII Mts Asy-Syukuriyah Payaman.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Uji Keefektifan Teknik <i>Self Talk</i> untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN PENUTUPAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
3.1 Kisi-Kisi Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik.....	30
3.2 Kategorisasi.....	31
3.3 Kisi-Kisi Hasil Uji Validasi Peraspek dan perindikator.....	34
3.4 Pengujian Validitas Prokrastinasi Akademik.....	36
3.5 Kualifikasi <i>Koefisien</i> Realibilitas.....	37
4.1 Responden Keseluruhan.....	40
4.2 Hasil Responden	41
4.3 Pelaksanaan Penelitian.....	42
4.4 Hasil <i>Pre Test</i>	44
4.5 Hasil <i>Post Test</i>	45



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

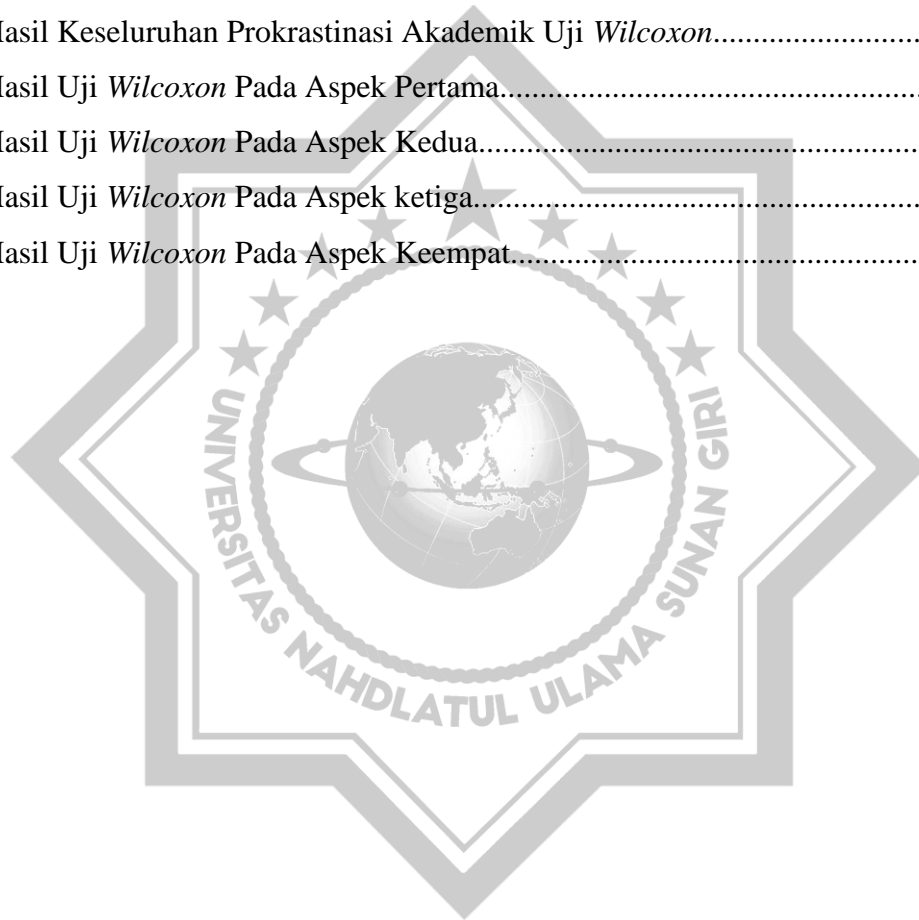
Bagan	Hal
2.1 Kerangka Konseptual.....	24
3.2 Variabel Penelitian.....	29



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

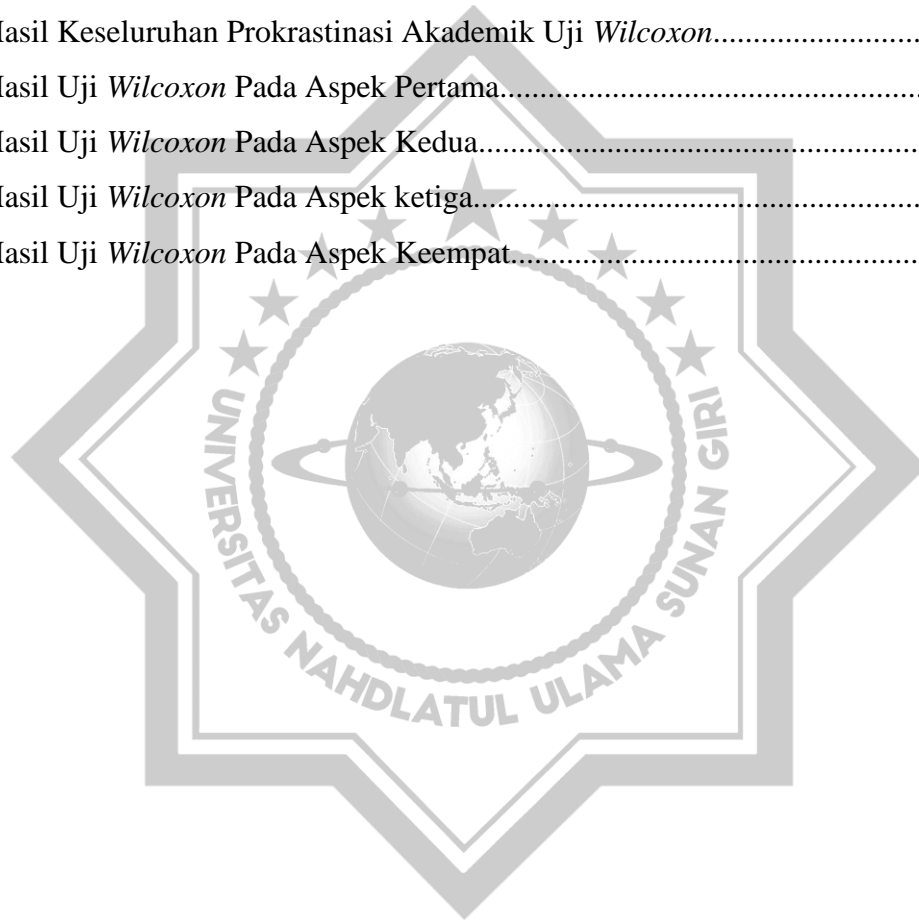
Gambar	Hal
3.1 Rumus <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	26
3.2 Hasil Uji <i>Realibility</i>	38
4.1 Hasil Uji <i>Normality</i>	46
4.2 Hasil Keseluruhan Prokrastinasi Akademik Uji <i>Wilcoxon</i>	48
4.3 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Pada Aspek Pertama.....	49
4.4 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Pada Aspek Kedua.....	51
4.5 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Pada Aspek ketiga.....	53
4.6 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Pada Aspek Keempat.....	54



UNUGIRI

DAFTAR DIAGRAM

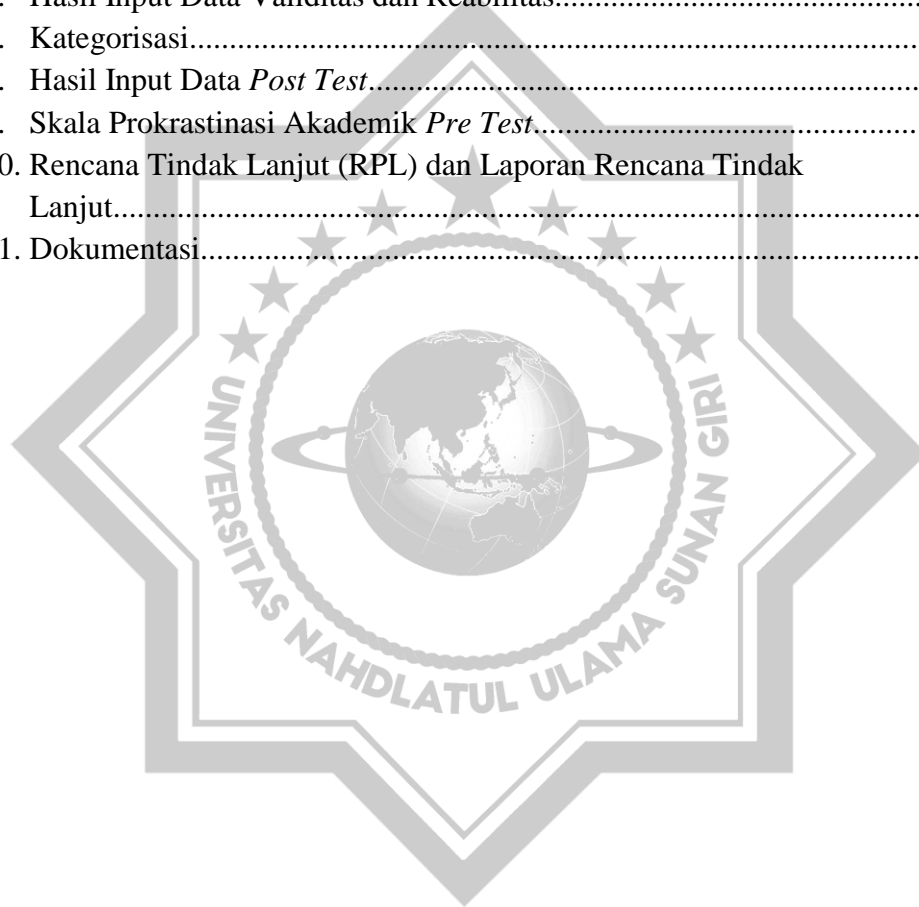
Diagram	Hal
4.1 Hasil Responden.....	40
4.2 Hasil <i>Pre Test</i>	43
4.3 Hasil <i>Post Test</i>	45
4.4 Hasil Keseluruhan Prokrastinasi Akademik Uji <i>Wilcoxon</i>	48
4.5 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Pada Aspek Pertama.....	50
4.6 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Pada Aspek Kedua.....	52
4.7 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Pada Aspek ketiga.....	53
4.8 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Pada Aspek Keempat.....	55



UNUGIRI

LAMPIRAN

1. Surat Penelitian Kampus.....	65
2. Surat Penelitian dari Madrasah.....	66
3. Lembar Validasi.....	67
4. Kartu Bimbingan.....	82
5. Skala Prokrastinasi Akademik <i>Pre Test</i>	82
6. Hasil Input Data Validitas dan Reabilitas.....	87
7. Kategorisasi.....	88
8. Hasil Input Data <i>Post Test</i>	89
9. Skala Prokrastinasi Akademik <i>Pre Test</i>	91
10. Rencana Tindak Lanjut (RPL) dan Laporan Rencana Tindak Lanjut.....	95
11. Dokumentasi.....	147



UNUGIRI



UNUGIRI