

# PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fatimatus Zahro

NIM : 3320190232

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok Dengan Teknik Time Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP" benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bebas plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Bojonegoro, 31 Agustus 2023



Fatimatus Zahro

NIM. 3320190232

# UNUGIRI

# HALAMAN PERSETUJUAN

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Fatimatus Zahro

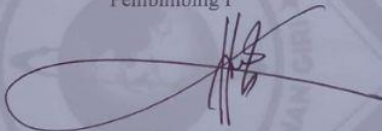
NIM : 3320190232

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok Dengan Teknik  
Time Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP

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

Bojonegoro, 30 Agustus 2023

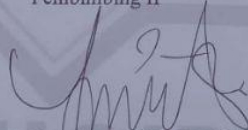
Pembimbing I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

NIDN. 0715049401

Pembimbing II



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd

NIDN. 0710068404

# HALAMAN PENGESAHAN

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Fatimatus Zahro

NIM : 3320190232

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok Dengan Teknik  
*Time Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP.

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 13 September 2023.

Dewan Penguji

Penguji I



Yanuari Srianhuri, M.Pd.

NIDN : 0717019401

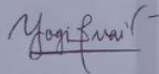
Penguji III



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

NIDN : 0715049401

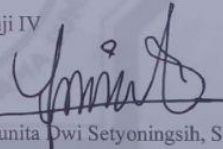
Penguji II



Dr. Yogi Prana Izza, Lc., M.A.

NIDN : 0731127601

Penguji IV



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.

NIDN : 0710068404

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan



Astud Chandra Sari, M.Pd.

NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

NIDN : 0715049401

## MOTTO

Waktu akan selalu tersedia bagi mereka yang mau memanfaatkannya.

(Leonardo da Vinci)

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

(QS. Al Insyiroh: 6)

It's not always easy, but that's life.

(Mark Lee – NCT)

## PERSEMBAHAN

- Untuk diri sendiri yang telah bertahan dan berjuang dalam penyelesaian skripsi sejauh ini.
- Untuk ibu dan kakak yang selalu mendoakan dan mendukung penulis selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
- Untuk almarhum bapak yang selalu membersamai penulis meskipun tidak sampai akhir:)

# UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah, serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan skripsi dengan judul “Pengembangan 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 dilatar belakangi tingginya prokrastinasi akademik pada siswa SMP di Bojonegoro setelah dilakukan studi pendahuluan dengan guru BK/konselor di tiga SMP di Bojonegoro, sehingga diperlukan layanan preventif-kuratif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Salah satu layanan yang dapat digunakan yaitu konseling kelompok dengan teknik *time management* berupa buku panduan yang dapat digunakan oleh guru BK/konselor sekolah dalam memberikan layanan tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan panduan pelatihan konseling kelompok teknik *time management* sehingga dapat bermanfaat sebagai pedoman guru BK/konselor dalam memberikan layanan untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Cakupan penelitian ini hanya sampai pada tahap revisi produk awal setelah dilakukan uji ahli BK, uji ahli media, dan uji calon pengguna produk. Sedangkan untuk uji efektivitas dapat dilakukan oleh peneliti selanjutnya dengan metode eksperimen.

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. K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

2. Astrid Chandra Sari, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro serta Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberi saran positif selama proses penulisan skripsi.
4. Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, memberi masukan serta kritik dan saran selama proses penulisan skripsi.
5. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan 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 dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi ini.
7. Ibu dan kakak atas doa, dukungan dan kasih sayang tak terhingga.
8. Teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 yang saling memberikan semangat dan dukungan moral kepada penulis.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, motivasi, dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan orang lain.

**UNUGIRI**

## Abstract

Zahro, Fatimatus. 2023. *Development of a Group Counseling Training Guide with Time Management Techniques to Reduce Academic Procrastination in Junior High School Students*. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Sunan Giri Nahdlatul Ulama University's main supervisor is Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., and co-supervisor is Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.

**Keywords:** group counseling, time management techniques, book planner, students

Academic procrastination is the act of delaying or completing academic tasks. The results of preliminary studies in three junior high schools in Bojonegoro stated that the level of academic procrastination among junior high school students in Bojonegoro is in the high category, so preventive and curative services are needed to reduce academic procrastination among junior high school students. This research aims to produce a group counseling training guide for time management techniques so that it can be useful as a counselor's guide in providing services to reduce academic procrastination. The method used in this research is an adaptation of the five stages of the Borg & Gall model (1983). The results of the research are in the form of a guidebook that has passed three tests of counseling guidance experts, media experts, and prospective product users and meets the usability and feasibility aspects with a percentage agreement of 66.7% (in the high category) and the accuracy aspect with a percentage agreement of 100% (in the high category) so that counselors can use it as a guideline in providing group counseling services for time management techniques to students at school.

UNUGIRI

## Abstrak

Zahro, Fatimatus. 2023. *Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok Dengan Teknik Time Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP*. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing utama Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd dan pembimbing pendamping Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.

**Kata kunci:** konseling kelompok, teknik *time management*, book planner, siswa

Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik. Dari hasil studi pendahuluan pada tiga sekolah menengah pertama di Bojonegoro menyatakan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa menengah pertama di Bojonegoro dalam kategori tinggi, sehingga diperlukan layanan preventif-kuratif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan panduan pelatihan konseling kelompok teknik *time management* sehingga dapat bermanfaat sebagai pedoman konselor dalam memberikan layanan untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu mengadaptasi lima tahapan model Borg & Gall (1983). Hasil penelitian berupa buku panduan yang telah melewati tiga uji ahli bimbingan konseling, ahli media, dan calon pengguna produk serta memenuhi aspek kegunaan dan kelayakan dengan presentase kesepakatan 66,7% (masuk kategori tinggi) dan aspek ketepatan dengan presentase kesepakatan 100% (masuk kategori sangat tinggi) sehingga dapat digunakan konselor sebagai pedoman dalam memberikan layanan konseling kelompok teknik *time management* pada siswa di sekolah.

UNUGIRI



# DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK INGRIS</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK INDONESIA</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	<b>6</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian</b> .....	<b>6</b>
<b>1.4 Spesifikasi Produk yang Diharapkan</b> .....	<b>6</b>
<b>1.5 Manfaat Penelitian</b> .....	<b>9</b>
<b>1.6 Asumsi dan Batas Pengembangan</b> .....	<b>9</b>
1.6.1 Asumsi.....	9
1.6.2 Batas Pengembangan .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1 Konsep Prokrastinasi Akademik</b> .....	<b>11</b>
2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	11
2.1.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	12
2.1.3 Jenis-Jenis Tugas yang Sering Dilakukan Prokrastinasi Akademik .....	13
2.1.4 Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	14
2.1.5 Dampak Prokrastinasi Akademik.....	15
<b>2.2 Konseling Kelompok</b> .....	<b>16</b>
2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok .....	16

2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok .....	19
2.2.3 Tahapan Konseling Kelompok.....	21
<b>2.3 Konsep Teknik <i>Time Management</i> .....</b>	<b>24</b>
2.3.1 Pengertian <i>Time Management</i> .....	24
2.3.2 Manfaat <i>Time Management</i> .....	24
2.3.3 Komponen <i>Time Management</i> .....	26
2.3.4 Tahap-Tahap <i>Time Management</i> .....	27
2.3.5 Panduan Model Konseling Kelompok Teknik <i>Time Management</i> Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP .....	29
<b>2.4 Penelitian yang Relevan.....</b>	<b>32</b>
<b>2.5 Kerangka Berpikir .....</b>	<b>34</b>
<b>2.6 Hipotesis .....</b>	<b>37</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
<b>3.1 Model Penelitian dan Pengembangan .....</b>	<b>38</b>
<b>3.2 Langkah-Langkah Metode Penelitian dan Pengembangan .....</b>	<b>38</b>
3.2.1 Tahap Persiapan .....	41
3.2.2 Tahap Perencanaan.....	42
3.2.3 Tahap Pengembangan Produk Awal .....	45
3.2.4 Tahap Uji Coba Produk Awal .....	46
3.2.5 Tahap Revisi Produk Awal .....	47
<b>3.3 Jenis Data.....</b>	<b>48</b>
3.3.1 Data Sumber Data .....	48
3.3.2 Lokasi Penelitian.....	48
3.3.3 Subjek Penelitian.....	48
<b>3.4 Definisi Operasional.....</b>	<b>49</b>
<b>3.5 Instrumen Pengumpulan Data.....</b>	<b>50</b>
<b>3.6 Teknik Analisis Data.....</b>	<b>52</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
<b>4.1 Hasil Penelitian.....</b>	<b>53</b>
<b>4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....</b>	<b>86</b>
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>90</b>
<b>5.1 Simpulan .....</b>	<b>90</b>

5.2 Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA .....	92
LAMPIRAN.....	95



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen.....	43
Tabel 3.2 Rumus Kategori Instrumen .....	44
Tabel 3.3 Kategori Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik.....	44
Tabel 3.4 Makna Skala Penilaian Akseptabilitas .....	47
Tabel 3.5 Penyekoran Favorable dan Unfavorable Skala Prokrastinasi Akademik .....	51
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen Skala Psikologis .....	51
Tabel 3.7 Kriteria Untuk Menentukan Presentase .....	52
Tabel 4.1 Hasil Instrumen Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP di Bojonegoro .....	53
Tabel 4.2 Hasil Penilaian Aspek Kegunaan ( <i>utility</i> ) Panduan Pelatihan Teknik <i>Time Management</i> .....	59
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Aspek Kelayakan ( <i>feasibility</i> ) Panduan Pelatihan Teknik Time Management .....	67
Tabel 4.4 Hasil Penilaian Aspek Ketepatan ( <i>accuracy</i> ) Panduan Pelatihan Teknik Time Management .....	69
Tabel 4.5 Saran Ahli Bimbingan dan Konseling Sebelum Diperbaiki .....	70
Tabel 4.6 Saran Ahli Bimbingan dan Konseling Setelah Diperbaiki.....	70
Tabel 4.7 Data Hasil Penilaian Kuantitatif Ahli Media .....	71
Tabel 4.8 Data Hasil Penilaian Kualitatif Ahli Media Sebelum Diperbaiki .....	74
Tabel 4.9 Data Hasil Penilaian Kualitatif Ahli Media Setelah Diperbaiki .....	74
Tabel 4.10 Hasil Penilaian Aspek Kegunaan ( <i>utility</i> ) Panduan Pelatihan Teknik <i>time management</i> .....	75
Tabel 4.11 Hasil Penilaian Aspek Kelayakan ( <i>feasibility</i> ) Panduan Pelatihan <i>Teknik time management</i> .....	82
Tabel 4.12 Hasil Penilaian Aspek Ketepatan ( <i>accuracy</i> ) Panduan Pelatihan <i>Teknik time management</i> .....	84
Tabel 4.13 Hasil Penilaian Calon Pengguna Sebelum Diperbaiki.....	85
Tabel 4.14 Hasil Penilaian Calon Pengguna Setelah Diperbaiki .....	85

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....	37
Bagan 3.1 Tahap-Tahap Model Pengembangan Adaptasi Borg & Gall .....	41
Bagan 4.1 Model Konseling Kelompok Teknik Time Management .....	55

