

**PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN BIMBINGAN  
KELOMPOK TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING*  
UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK  
SISWA SMA/SMK**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**Afrida Nur Laili**

**3320190265**

**UNUGIRI**

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

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Afrida Nur Laili

NIM : 3320190265

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Regulated Learning* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA/SMK” benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bebas plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam proposal skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Bojonegoro, 22 Agustus 2023

Afrida Nur Laili

NIM. 3320190265

# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Afrida Nur Laili

Nim : 33200190265

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Regulated Learning*  
untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk di ajukan dalam sidang skripsi.

Bojonegoro, 26 Agustus 2023

Pembimbing I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

NIDN : 0715049401

Pembimbing II



Moh Yusuf Efendi, S.Pd, I., M.A

NIDN : 0706018902

# UNUGIRI

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Afrida Nur Laili


NIM : 3320190265

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Regulated Learning* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA/SMK.


Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 5 September 2023.

Dewan Penguji

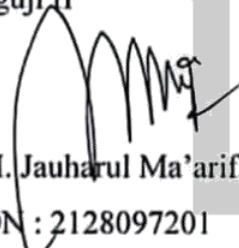
Penguji I

  
Ulving Rachmawati, M.Pd.  
NIDN : 0705069006

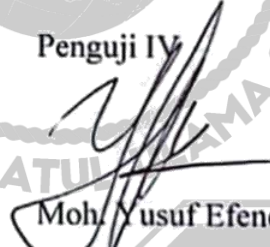
Penguji III

  
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.  
NIDN : 0715049401

Penguji II

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

Penguji IV

  
Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I.,MA  
NIDN : 00706018902

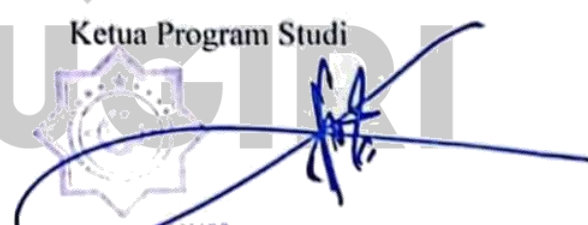
Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan

  
Astrid Chandra Sari, M.Pd.  
NIDN : 2128097201

Mengetahui,

Ketua Program Studi

  
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN : 0715049401

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

- “Allah mendengar, Allah melihat, Allah tau kapasitasmu dan Allah tidak akan menyia-nyiakan kerja kerasmu”
- ” Percayalah do’a yang kamu ulang-ulang akan terkabul tepat pada waktunya, bepatient, God’s promise sure.”
- “ jangan pernah bilang Allah tidak mengkabulkan doa-doamu, tapi bersyukurlah bahwa Allah tidak langsung menghukummu ketika kamu berbuat dosa”  
( KH. Maimoen Zubair )
- “ Dan Kehidupan Dunia Tidak Lain Hanya Kesenangan Yang Palsu “  
( QS. Al-Hadid : 20 )



**UNUGIRI**

## PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan do'a dari orang tercinta. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada:

- Allah SWT, yang telah memberi karunia serta menghadirkan rahmat dengan wujud orang-orang baik yang mengelilingi hamba dengan penuh kasih dan sayang. Dengan segala sifat kasih dan sayangMu, semoga Engkau senantiasa memberi mereka kesehatan dan kebahagiaan dunia maupun akhirat.
- Untuk diri sendiri yang telah berjuang selama ini dan berjuang dalam pengerjaan skripsi sejauh ini.
- Untuk (Alm) Bapak dan (Almh) Ibu. Semoga Beliau bangga dengan perjuangan anaknya!. Semoga kelak kita dipertemukan dalam jannahNya
- Untuk kakak-kakak kandung saya yang senantiasa memberikan dukungan dan do'a yang tulus selama ini.
- Untuk teman-teman saya yang turut andil dalam membantu pengerjaan skripsi, serta memberikan dukungan, motivasi dan do'a dalam keadaan senang ataupun duka.
- Untuk kekasihku, Danang Eko Maulana terima kasih juga atas semua do'a dan pengertiannya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan proposal skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Proposal skripsi dengan judul “Pengembangan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Regulated Learning* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA/SMK” ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 Bimbingan Konseling.

Penulisan proposal 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. K.M. Jauharul Ma'arif, M. Pd. I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
2. Astrid Chandra Sari, M. Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
3. 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
4. Moh. Yusuf Efendi, S. Pd. I., M.A. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kritik saran yang bergunadalam proses pengerjaan tugas akhir ini.
5. Muchammad Soffa, S.Pd.,MM. Selaku Kepala Sekolah SMA 1 Bubulan Bojonegoro
6. Andik Prawito, S.Pd. selaku guru Bimbingan dan Konseling SMA 1 Bubulan, Bojonegoro
7. Orang tua, adik –adik kami, atas doa, bimbingan serta kasih sayang yang tercurahkan selama ini
8. Teman – teman prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat sampai detik ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati.

Bojonegoro, 22 Agustus 2023

Penulis



Afrida Nur Laili

NIM. 3320190265



**UNUGIRI**



## ABSTRACT

*Nur Laili, Afrida, 2023. Development of Group Guidance Model Guidelines with Self Regulated Learning Techniques to Reduce Academic Procrastination. Guidance and counseling study program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri Bojonegoro. Main advisor Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd and companion advisor Moh Yusuf Efendi, S.Pd,I,.M.A*

**Keywords:** *group guidance services, self-regulated learning techniques, academic procrastination.*

*Procrastination is a delay that is carried out intentionally and repeatedly by carrying out other activities that are not needed in carrying out the task. Group guidance services are guidance services provided in a group setting. In this guidebook, interventions are carried out by counselors using self-regulated learning techniques. Self-regulated learning technique is the ability of individuals to determine goals and use appropriate strategies to achieve learning goals. From the results of the analysis of the questionnaires distributed to three schools in several sub-districts in Bojonegoro district, there were percentage gains of 7,3% for the low category, 84,1% for the high category and 8,1% for the very high category. The results of this guidebook have passed the three stages of expert testing, namely guidance and counseling expert testing, media expert testing, and prospective user expert testing. Based on the results of the assessment of the three expert tests, the Group Guidance Model Guide with Self Regulated Learning Techniques for Reducing Academic Procrastination Behavior is useful for reducing student academic procrastination behavior. The conclusions obtained from the three expert tests are that the guidebook is appropriate, appropriate, and can be used as a guide for high school counselors.*

UNUGIRI

## ABSTRAK

Nur Laili, Afrida, 2023. Pengembangan Panduan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Regulated Learning* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. Program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing utama Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd dan pembimbing pendamping Moh Yusuf Efendi, S.Pd,I.,M.A.

**Kata Kunci:** Layanan bimbingan kelompok, Teknik *self regulated learning*, Prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas tersebut. Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Dalam buku panduan ini intervensi yang dilakukan oleh konselor dengan menggunakan teknik *self regulated learning* di dalamnya. Teknik *self regulated learning* adalah kemampuan individu untuk menentukan tujuan dan menggunakan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan belajar. Dari hasil analisis kuisioner yang dibagikan pada tiga sekolah di beberapa kecamatan di kabupaten Bojonegoro terdapat perolehan presentase sebesar 7.3% untuk kategori rendah, kategori tinggi 84.1% dan kategori sangat tinggi 8.5%. Hasil dari buku panduan ini telah melewati tahap tiga uji ahli yaitu uji ahli bimbingan dan konseling, uji ahli media, dan uji ahli calon pengguna. Berdasarkan hasil penilaian dari ketiga uji ahli tersebut bahwa Panduan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Regulated Learning* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik tersebut berguna untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Simpulan yang didapatkan dari ketiga uji ahli adalah buku panduan tersebut sangat berguna, sangat layak, sangat tepat, dan sangat menarik. Sehingga dapat digunakan sebagai panduan untuk konselor SMA/SMK.

UNUGIRI

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN SAMBUTAN .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRACT .....	ix
ABSTRAK .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR BAGAN .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.5 Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan .....	9
1.6 Spesifikasi Keberterimaan Buku Panduan .....	12
1.7 Pentingnya Pengembangan .....	12
1.8 Asumsi Dan Batas Pengembangan .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Teoritis .....	13
2.1.1 Prokrastinasi Akademik .....	13
2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	13
2.1.1.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	14
2.1.1.3 Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik .....	16
2.1.1.4 Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik .....	16
2.1.1.5 Dampak-dampak Prokrastinasi Akademik .....	17

2.1.1.6 Karakteristik Prokrastinasi Akademik.....	18
2.1.2 Bimbingan Kelompok.....	20
2.1.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	20
2.1.2.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	20
2.1.2.3 Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok.....	21
2.1.3 Konsep <i>Self Regulated Learning</i> .....	25
2.1.3.1 Pengertian <i>Self Regulated Learning</i> .....	25
2.1.3.2 Aspek-aspek <i>Self Regulated Learning</i> .....	26
2.1.3.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Self Regulated Learning</i> .....	27
2.1.3.4 Strategi <i>Self Regulated Learning</i> .....	28
2.1.4 Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Regulated Learning</i> Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA/SMK.....	29
2.1.5 Penelitian Yang Relevan.....	30
2.2 Hipotesis.....	31
2.3 Kerangka Konseptual.....	31
2.4 Kerangka Berpikir.....	32
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian Pengembangan.....	34
3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan.....	36
3.2.1 Tahap Studi Pendahuluan.....	38
3.2.2 Tahap Perumusan/ Perencanaan Produk.....	38
3.2.3 Tahap Validasi Produk/Uji validitas.....	39
3.2.4 Tahap Revisi Produk.....	41
3.2.5 Tahap Uji Empirik/ Uji Efektifitas.....	41
3.2.6 Tahap Finalisasi Produk.....	42
3.3 Jenis Data Penelitian.....	42
3.3.1 Data dan Sumber Data.....	42
3.3.2 Lokasi Penelitian.....	43
3.3.3 Subjek Penelitian.....	43
3.4 Definisi Operasional.....	44
3.4.1 Panduan.....	44
3.4.2 Bimbingan Kelompok.....	44

3.4.3 Prokrastinasi Akademik .....	44
3.4.4 <i>Self Regulated Learning</i> .....	44
3.5 Instrumen Pengumpulan Data .....	45
3.5.1 Wawancara .....	45
3.5.2 Dokumentasi .....	46
3.5.3 Angket .....	46
3.5.4 Skala Psikologis .....	47
3.5.5 Observasi .....	48
3.6 Teknik Analisis Data .....	48
3.6.1 Reliabilitas <i>Instrument</i> .....	48
3.6.2 Validitas <i>Instrument</i> .....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	50
4.1.1 Kebutuhan siswa SMA/SMK di Bojonegoro atas teknik <i>Self Regulated Learning</i> Untuk Mengurangi Prokrastinasi akademik pada siswa.....	50
4.1.2 Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA/SMK di Bojonegoro .....	51
4.1.3 Model Faktual Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Regulated Learning</i> Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA/SMK di Bojonegoro .....	51
4.1.3.1 Desain Model Hipotetik .....	54
4.1.3.2 Uji Validasi Ahli dan Calon Pengguna .....	55
4.1.3.3 Data Penilaian Ahli BK .....	55
4.1.3.4 Data Penilaian Ahli Media .....	64
4.1.3.5 Data Penilaian Calon Pengguna Produk .....	68
4.2 Hasil Uji Keefektifitasan Model .....	78
4.2.1 Evaluasi Uji Keefektifitasan Model .....	78
4.2.2 Perbandingan Skor Pretest dan Posttest .....	78
4.2.3 Uji Normalitas .....	79
4.2.4 Uji Paired T Test .....	80
4.3 Pembahasan .....	83
<b>BAB V PENUTUP</b>	

5.1 Simpulan .....	85
5.2 Saran.....	86
5.2.1 Bagi Pengguna (Konselor) .....	86
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	86
DAFTAR PUSTAKA .....	87
LAMPIRAN.....	89



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Makna Skala Penilaian Akseptabilitas .....	40
Tabel 3.2 Kriteria Menentukan Presentase .....	41
Tabel 3.3 <i>Pre-Experimental: One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	42
Tabel 3.4 Penyekoran <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> Skala Prokrstinasi Akademik .....	47
Tabel 4.1 Hasil skala prokrstinasi akademik pada siswa SMA di Bojonegoro...50	
Tabel 4.2 Hasil Penilaian Aspek Kegunaan ( <i>utility</i> ) Panduan Pelatihan Prokrstinasi Akademik.....	56
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Aspek Kelayakan ( <i>feasibility</i> ) Panduan Pelatihan Kesadaran Prokrstinasi Akademik.....	62
Tabel 4.4 Hasil Penilaian Aspek Ketepatan ( <i>accuracy</i> ) Panduan Pelatihan Kesadaran Prokrstinasi Akademik.....	63
Tabel 4.5 Saran Ahli Bimbingan dan Konseling Sebelum Diperbaiki .....	64
Tabel 4.6 Saran Ahli Bimbingan dan Konseling Sesudah Diperbaiki.....	64
Tabel 4.7 Data Hasil Penilaian Kuantitatif Aspek Kemenarikan Dosen Teknik Informatika .....	65
Tabel 4.8 Data Hasil Penilaian Kualitatif Dosen Teknik Iinformatika Sebelum Diperbaiki .....	67
Tabel 4.9 Data Hasil Penilaian Kualitatif Dosen Teknik Informatika Setelah Diperbaiki .....	68
Tabel 4.10 Hasil Penilaian Aspek Kegunaan ( <i>utility</i> ) Panduan Pelatihan Mengurangi Prokrstinasi Akademik.....	69
Tabel 4.11 Hasil Penilaian Aspek Kelayakan ( <i>fasebility</i> ) Panduan Pelatihan Mengurangi Prokrstinasi Akademik.....	75
Tabel 4.12 Hasil Penilaian Aspek Ketepatan ( <i>accuracy</i> ) Panduan Pelatihan Mengurangi Prokrstinasi Akademik.....	76
Tabel 4.13 Saran Calon Pengguna Bimbingan dan Konseling Sebelum Diperbaiki .....	77
Tabel 4.14 Saran Calon Pengguna Setelah Diperbaiki .....	77
Tabel 4.15 Perbandingan Scor Pretest dan Posttest .....	78

Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas .....	80
Tabel 4.17 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> .....	81
Tabel 4.18 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek Menunda-nunda Mengerjakan Tugas .....	82
Tabel 4.19 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek Keterlambatan Dalam Mengerjakan Tugas .....	82
Tabel 4.20 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek Kesenjangan Waktu Antara Kinerja Dan Aktual .....	82
Tabel 4.21 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek Melakukan Aktivitas Lain Dari Pada Mengerjakan Tugas .....	83



**UNUGIRI**



## DAFTAR BAGAN

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka teoritis teknik <i>self regulated learning</i> .....	33
Gambar3.1 Prosedur R&D Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Regulated Learning Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa .....	37



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Foto Penyebaran Angket.....	89
2. Foto Pemberian Layanan.....	91
3. Instrument Prokrastinasi Akademik.....	92
4. Kisi Kisi Instrumen .....	96
5. Lembar Validasi Instrumen.....	98
6. Surat Balasan Penelitian.....	100
7. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	101
8. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok (Pertemuan 1).....	104
9. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok (Pertemuan 2).....	107
10. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok (Pertemuan 3).....	110
11. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok (Pertemuan 4).....	113
12. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok (Pertemuan 5).....	116
13. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok (Pertemuan 6).....	119
14. Tentang Penulis.....	122

**UNUGIRI**