

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
CINEMA THERAPY TECHNIQUE UNTUK MENURUNKAN
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP NEGERI MODEL
TERPADU BOJONEGORO**

SKRIPSI

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



oleh

Isna Rohmah Pratiwi
3320190234

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

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Isna Rohmah Pratiwi

NIM : 3320190234

Prodi : Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Penerapan Bimbingan Kelompok dengan *Cinema Therapy Technique* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro” benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bebas plagiat dan apa bila 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.

Bojonegoro, 31 Agustus 2023



Isna Rohmah Pratiwi
3320190234

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Isna Rohmah Pratiwi
NIM : 3320190234
Judul : Penerapan Bimbingan Kelompok dengan *Cinema Therapy Technique* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro

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

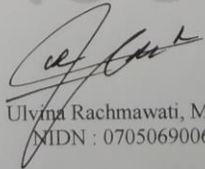
Bojonegoro, 21 Agustus 2023

Pembimbing I



Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN: 0711118702

Pembimbing II



Ulyana Rachmawati, M.Pd
NIDN : 0705069006

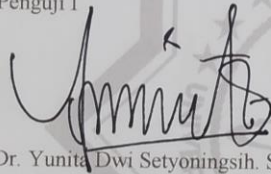
HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Isna Rohmah Pratiwi
NIM : 3320190234
Judul : Penerapan Bimbingan Kelompok dengan *Cinema Therapy Technique* untuk
Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri Model Terpadu
Bojonegoro

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 31 Agustus 2023.

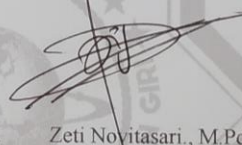
Dewan Penguji

Penguji I



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

Penguji III



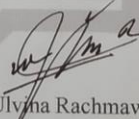
Zeti Novitasari., M.Pd
NIDN : 0711118702

Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I
NIDN : 2114067801

Penguji IV



Ulvina Rachmawati., M.Pd
NIDN : 0705069006

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Kebiasaan kecil yang baik akan menghasilkan kualitas jiwa yang baik pula.

(penulis)

Kesempatan datang bagai awan berlalu, pergunakanlah ketika ia nampak di hadapanmu

(Ali bin Abi Thalib)

PERSEMBAHAN

Untuk diri sendiri, terimakasih masih mampu bertahan dan kuat samapai saat ini.

Ibu dan Bapak terkasih yang selalu memotivasi dan selalu memberikan kasih sayang, mendoakan, menjaga dan selalu mengingatkan untuk menjadi lebih baik. Kakak-kakak yang selalu memberikan semangat dan selalu membantu dalam hal apa pun.

Dosen Pembimbing yang selalu mengarahkan agar dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.

Sahabatku dan orang-orang baik disekitarku yang selalu memberikan dukungan dan membantu kelancaaran dalam menyelesaikan skripsi ini.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Penerapan Bimbingan Kelompok dengan *Cinema Therapy Technique* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program sarjana (S1) di program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. K. M. Jauharul Ma'arif, M. Pd.I., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Ulvina Rachmawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

7. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.
8. Kedua orangtua Djuri dan Siti Eni Rukmini, beserta kakak-kakak saya yang selalu memberika kasih sayang, doa, nasehat, serta kesabarannya yang luar biasa, yang merupakan anugrah terbesar dalam hidup. Penulis berharap menjadi anak yang dapat dibanggakan.
9. Teman-teman seperjuangan BK 2019 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna, terdapat kekurangan yang tidak lain disebabkan oleh keterbatasan penulis. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun agar mampu dijadikan sebagai evaluasi, masukan juga perbaikan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bimbingan konseling.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 20 Agustus 2023

UNUGIRI

Penulis

ABSTRACT

Pratiwi, I. R. Application of Group Guidance with Cinema Therapy Technique to Reduce Academic Procrastination of SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro. A thesis, Counseling Guidance Study Program the teaching and education the University Nahdhlatul Ulama Sunan Giri. Main mentor Zeti Novitasari, M.Pd. When the Ulvina Rachmawati, M.Pd.

Keywords: Academic Procrastination, Group Tutoring, Cinema Therapy Technique.

Academic procrastination is the behavior of delaying the completion of a task and occurs to everyone, including students, the cause of academic procrastination is due to feeling lazy. Aspects of academic procrastination are delays in starting to complete assignments, delays in completing assignments, time gaps between plans and actual performance, and doing activities that are more enjoyable. The impact of academic procrastination is feelings of regret, decreased academic grades within oneself and external such as receiving reprimands from parents and teachers. Based on this explanation, it is hoped that students will be aware of the negative impacts that will occur and students will be able to take the message from the video that will be shown later. The process that will be carried out will be in the form of a video showing procrastination using their cinema techniques, followed by a joint discussion to find a way out of the problem, including through guidance services. groups, by using their cinema technique group guidance services, it is hoped that they can reduce academic procrastination behavior. The aim of this research is to describe the academic procrastination, describe the picture of group guidance and analyze the effectiveness of group guidance with cinema therapy techniques to reduce academic procrastination of SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro.

This research is quasi-experimental research with a nonequivalent control group design. The sampling technique was calculated using the slovin formula and produced 212 respondents from a population of 452 students. To find members of this research group, purposive sampling was used, so that 20 respondents were obtained from the experimental group and the control group. The experimental group was given group guidance services using cinema therapy techniques and the control group was given no treatment. The data collection technique used an academic procrastination scale totaling 61 items. After testing the validity and reliability, it was found that 54 items were valid and 7 items were invalid.

From the results shows the level of academic procrastination for students in the high category was 2%, medium was 75% and low was 23%. Group guidance services at the school, guidance and counseling teachers have provided group guidance, but not to overcome academic procrastination. From the normality test results of the experimental group and control group, they are sig 0.106 and 0.087. Furthermore, the independent sample t-test with a sig result of 0.001 is effective, this shows that group guidance on cinema therapy techniques can reduce students' academic procrastination. And for the independent sample t-test per aspect, there are sig results of 0.001, 0.004, 0.004 and 0.001 which are smaller than 0.05. It can

be concluded that H_0 is accepted and H_a is rejected, so group guidance with cinema therapy techniques is effective in reducing aspects of delays in starting to complete tasks, delays in doing tasks, time gaps between plans and actual performance, and doing activities that are more enjoyable.



ABSTRAK

Pratiwi, I. R. Penerapan Bimbingan Kelompok dengan *Cinema Therapy Technique* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdhlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Zeti Novitasari, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Ulvina Rachmawati, M.Pd.

Kata kunci : Prokrastinasi Akademik, Bimbingan Kelompok, *Cinema Therapy Technique*.

Prokrastinasi akademik yaitu perilaku menunda-nunda penyelesaian suatu tugas dan terjadi pada semua orang termasuk para siswa, penyebab terjadinya prokrastinasi akademik karena rasa malas. Aspek-aspek prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Dampak dari prokrastinasi akademik dibagi menjadi dua yaitu internal seperti perasaan menyesal, menurunnya nilai akademik dalam diri dan eksternal seperti dapat teguran dari orang tua dan guru. Berdasarkan penjelasan tersebut diharapkan siswa mengetahui dampak buruk yang akan terjadi dan siswa dapat mengambil pesan dalam video yang ditayangkan nantinya, proses yang nantinya akan dilakukan berupa penyangan video mengenai prokrastinasi dengan teknik *cinem therapy* dilanjut dengan diskusi bersama untuk mencari jalan keluar dari masalah tersebut dengan layanan bimbingan kelompok, dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* diharapkan dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan gambaran prokrastinasi akademik, mendeskripsikan gambaran bimbingan kelompok dan menganalisis keefektifan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan desain penelitian *nonequivalent control group*. Teknik pengambilan sampel di hitung menggunakan rumus *slovin* dan menghasikan 212 responden dari populasi 452 siswa. Untuk mencari anggota kelompok penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, sehingga diperoleh 20 responden kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik berjumlah 61 item, setelah di uji validitas dan reliabilitas diketahui 54 item valid dan 7 item tidak valid.

Dari hasil penyebaran skala prokrastinasi akademik diperoleh tingkat prokrastinasi akademik siswa kategori tinggi sebesar 2%, sedang sebesar 75% dan rendah sebesar 23%. Layanan bimbingan kelompok di sekolah tersebut guru bimbingan konseling pernah melakukan bimbingan kelompok, namun dalam mengatasi prokrastinasi akademik guru bimbingan konseling memberikan layanan konseling individu. Dari hasil uji normalitas dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu sig 0.106 dan 0.087. Maka dapat disimpulkan bahwa data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal. Selanjutnya uji

independent sample t-test dengan hasil sig 0.001 yaitu efektif, hal tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Dan untuk uji *independent sample t-test* peraspek terdapat hasil sig 0.001, 0.004, 0.004 dan 0.001 lebih kecil dari 0.05 dapat disimpulkan bahwa H_0 di terima dan H_a ditolak maka bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* efektif untuk menurunkan aspek penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.



UNUGIRI

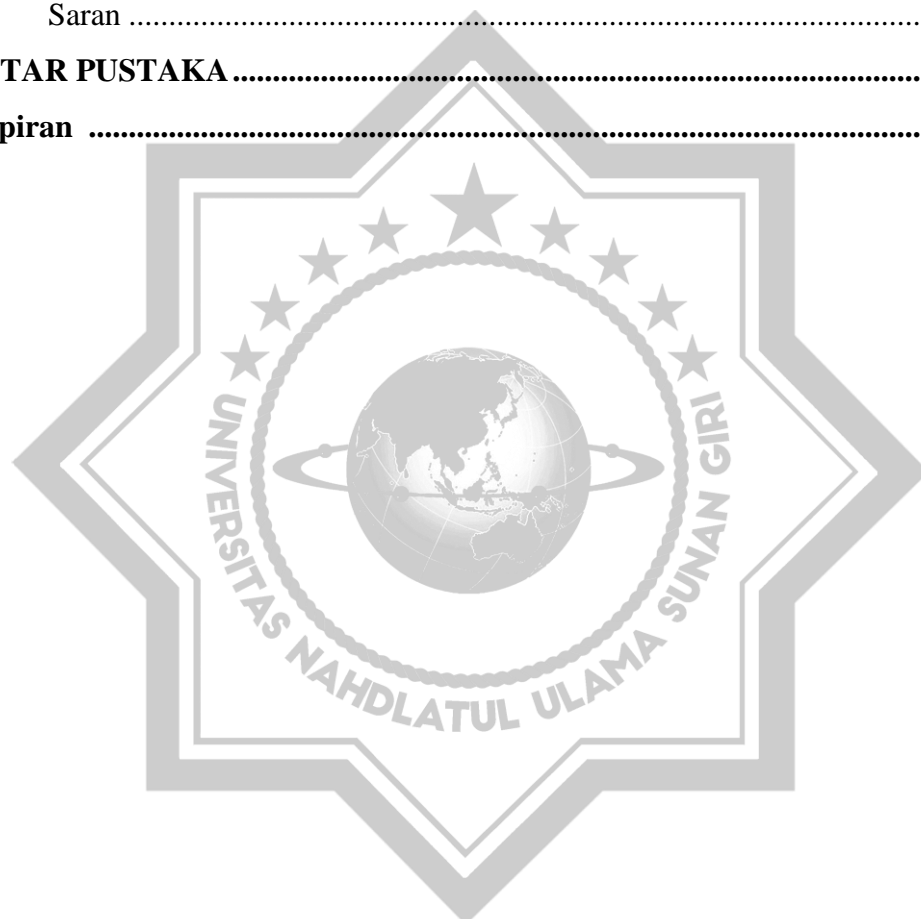
DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Batasan Penelitian	6
1.6 Asumsi Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	7
2.1 Kajian Teoritis	7
2.1.1 Prokrastinasi Akademik.....	7
2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	7
2.1.1.2 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik.....	9
2.1.1.3 Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	10
2.1.1.4 Faktor Penyebab dan yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	13
2.1.1.5 Dampak Prokrastinasi Akademik	15
2.1.2 Bimbingan Kelompok.....	16

2.1.2.1	Pengertian Bimbingan Kelompok.....	16
2.1.2.2	Tujuan Bimbingan Kelompok.....	17
2.1.2.3	Tahapan Bimbingan Kelompok.....	19
2.1.3	<i>Cinema Therapy</i>	23
2.1.3.1	Pengertian <i>Cinema Therapy</i>	23
2.1.3.2	Tujuan <i>Cinema Therapy</i>	25
2.1.3.3	Fungsi <i>Cinema Therapy</i>	26
2.1.3.4	Tahapan <i>Cinema Therapy</i>	26
2.1.4	Bimbingan Kelompok Teknik <i>Cinema Therapy</i> untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik.....	29
2.1.5	Penelitian yang Relevan Terdahulu.....	31
2.1.6	Kerangka Konseptual.....	33
2.4	Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....		37
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	37
3.2	Lokasi Penelitian.....	38
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
3.4	Variabel dan Definisi Operasional.....	39
3.5	Instrumen Penelitian.....	40
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.7	Teknik Analisis Data.....	44
3.7.1	Uji Validitas.....	44
3.7.2	Uji Reliabilitas.....	45
3.7.3	Uji Efektifitas.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		48
4.1	Hasil Penelitian.....	48
4.1.1	Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro.....	48
4.1.2	Layanan Bimbingan Kelompok di SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro.....	49
4.1.3	Hasil Uji Efektivitas.....	50
4.1.3.1	Pelaksanaan Penelitian.....	50
4.1.3.2	Hasil <i>Pre-test</i>	51

4.1.3.3 Hasil <i>Post-test</i>	52
4.1.3.4 Uji Normalitas.....	53
4.1.3.5 Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	54
4.2 Pembahasan.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
Lampiran	67



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi-kisi Wawancara Bimbingan Kelompok	41
3.2 Kisi-kisi Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik	42
3.3 Penyekoran Skala Prokrastinasi Akademik	44
3.4 Item Valid dan Tidak Valid Pasca Pengujian Validitas	45
3.5 Hasil Uji Reliabilitas	46
3.6 Rumus Tiga Kategori	47
4.1 Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa	48
4.2 Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Aspek.....	49
4.3 Hasil <i>Pre-test</i> Prokrastinasi Akademik	51
4.4 Hasil <i>Post-test</i> Prokrastinasi Akademik.....	52
4.5 Uji Test of Normality	53
4.6 Uji <i>Independent Samples T-test</i>	54
4.7 Uji <i>Independent Samples T-test</i> Aspek Penundaan untuk Memulai Menyelesaikan Tugas	55
4.8 Uji <i>Independent Samples T-test</i> Aspek Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas.....	56
4.9 Uji <i>Independent Samples T-test</i> Aspek Kesenjangan Waktu antara Rencana dan Kinerja Aktual	57
4.10 Uji <i>Independent Samples T-test</i> Aspek Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan	58

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian	35



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Desain <i>Nonequivalent Control Group Design</i>	37
3.2 Rumus <i>Slovin</i>	38
4.1 Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa	48
4.2 Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Aspek.....	49
4.3 Hasil <i>Pre-Test</i> Prokrastinasi Akademik.....	51
4.4 Hasil <i>Post-Test</i> Prokrastinasi Akademik.....	52
4.5 Uji <i>Independent Samples T-test</i>	54
4.6 Uji <i>Independent Samples T-test</i> Aspek Penundaan untuk Memulai Menyelesaikan Tugas.....	55
4.7 Uji <i>Independent Samples T-test</i> Aspek Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas.....	56
4.8 Uji <i>Independent Samples T-test</i> Aspek Kesenjangan Waktu antara Rencana dan Kinerja Aktual.....	57
4.9 Uji <i>Independent Samples T-test</i> Aspek Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan.....	58

UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Balasan dari Sekolah.....	67
2. Instrumen Penelitian <i>Pre-test</i>	68
3. Instrumen Penelitian <i>Post-test</i>	72
4. Lembar Validasi Ahli.....	76
5. Hasil Uji Validitas Menggunakan SPSS.....	92
6. Hasil Uji Reliabel Instrumen.....	93
7 Tabulasi Data Excel <i>Pre-test</i>	94
8. Tabulasi Data Excel <i>Post-test</i>	95
9. Hasil Uji Normalitas	96
10. Hasil Uji <i>Independent Sample t-test</i>	97
11. Hasil Uji <i>Independent Sample t-test</i> Per Aspek	98
12. Rencana Pelaksanaan Layanan	100
13. Laporan Rencana Pelaksanaan Layanan	126
14. Lembar Refleksi Siswa	133
15. Angket Laiseng	134
16. Lembar Persetujuan (<i>Inform Consent</i>).....	135
16. Dokumentasi	136

UNUGIRI