

**HALAMAN PERNYATAAN  
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dewi Kusnul Silfiani

NIM : 3320190233

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Alamat : Ds. Mojorejo, Dk. Kiringan, Kec. Ngraho, Kab. Bojonegoro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya berjudul "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMK Negeri 03 Bojonegoro" adalah hasil karya sendiri bebas plagiasi, apabila dikemudian hari terdapat plagiasi dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 31 Agustus 2023



**Dewi Kusnul Silfiani**  
Nim. 3320190233

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Dewi Kusmul Silfiani

NIM : 3320190233

Judul : Keefektifan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMK Negeri 03 Bojonegoro.

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

Bojonegoro, 31 agustus 2023

Pembimbing I



**Riski Putra Ayu Distira, M.Pd**  
NIDN. 0702019301

Pembimbing II



**Agus Afriliyanto, M.Pd**  
NIDN. 0716048904

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Dewi Kusnul Silfiani

NIM : 3320190233

Judul : Keefektifan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMK Negeri 03 Bojonegoro.

Telah dipertaruhkan dihadapan penguji pada tanggal 06 september 2023


Dewan Penguji

Penguji I




Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.  
NIDN : 0715049401

Penguji II



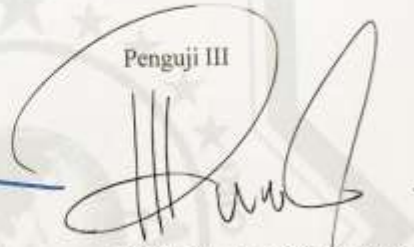
Dr.H. M. Ridwan Hambali Lc.M.A  
NIDN : 2117056803

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.  
NIDN : 0721059101

Penguji III



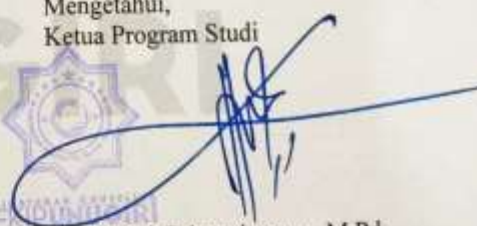
Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.  
NIDN : 0702019301

Penguji IV



Agus Afriliyanto, M.Pd  
NIDN : 0716048904

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN : 0715049401

## MOTTO

Selalu ada harga dalam sebuah proses, nikmati saja Lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikanmu serupa yang kau impikan. Mungkin tidak akan selalu berjalan lancar.tapi gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan. (Boy Candra)

Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melawatkanku tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatiku. (Umar bin Khattab)

## PERSEMBAHAN

Untuk Ibu dan Bapak tersayang yang selalu mendo'akan disepertiga malam semoga kelak saya mendapat kesuksesan agar bisa membahagiakan keduanya.

Untuk kakak ku , nenek dan saudara-saudara ku yang selalu ikut serta sumbangsih baik biaya, maupun hal apapun itu yang meringankan hidup saya dan kedua orang tua, semoga Allah membalas kebaiakan saudara-saudara ku.

Pada Bapak Ibu dosen yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat berharga, dan semoga apapun yang sudah diberikan bisa diamankan dan menjadi ilmu yang bermanfaat dan barakah.

Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dan berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul : “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMK Negeri 03 Bojonegoro”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan penyusunan skripsi pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan bisa terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan, bantuan, dan nasihat dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

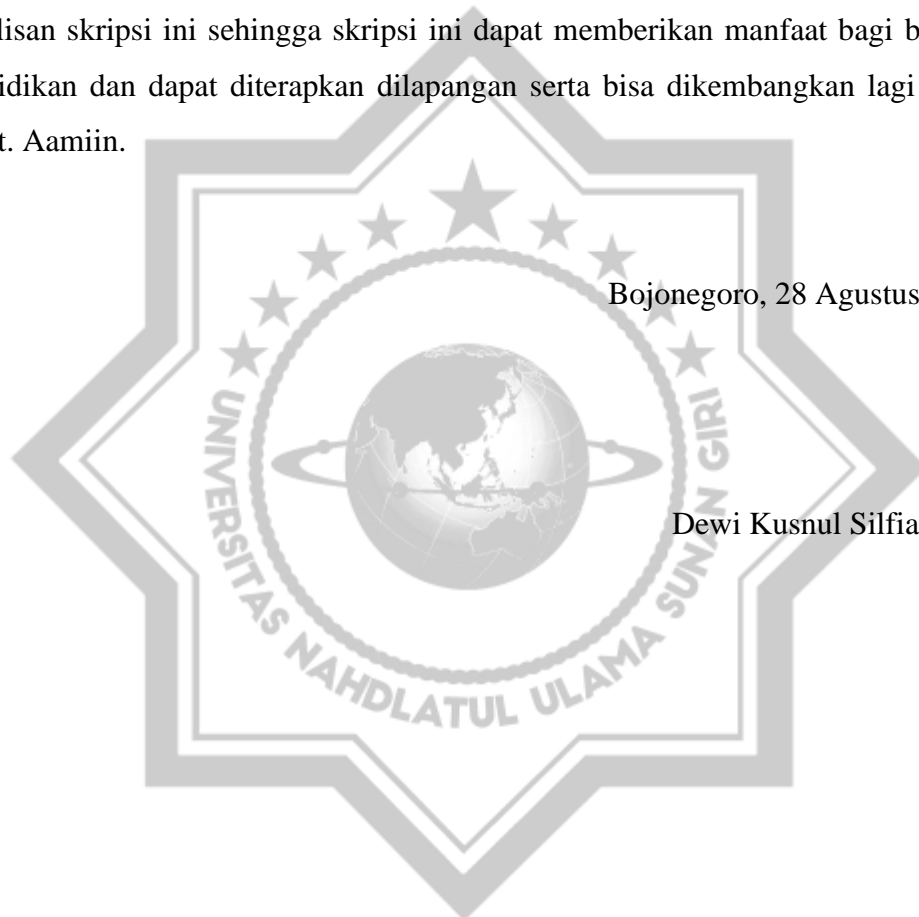
1. K. M. Jauharul Ma'arif, M. Pd., Selaku Rektor Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Ketua Program Pendidikan Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Rizky Putra Ayu Distira, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Agus Afriliyanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan baik.
6. Bapak/ ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

7. Seluruh Staf Tata Usaha Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu dari awal perkuliahan sampai dengan sidang skripsi.
8. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimaasih atas bantuan, nasihat, dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan penulis mengharapkan kritik dan saran yang bisa menyempurnakan dan memperbaiki penulisan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan dapat diterapkan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Bojonegoro, 28 Agustus 2023

Dewi Kusnul Silfiani



**UNUGIRI**

## ABSTRAK

Dewi, 2023 “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMK Negeri 03 Bojonegoro” Sarjana Pendidikan. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing 1 Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. Pembimbing 2 Agus Afriliyanto, M.Pd.

Kata kunci : Konseling Kelompok, *Self Management*, Prokrastinasi

Prokrastinasi akademik tinggi merupakan suatu perilaku yang disebabkan oleh keadaan siswa yang belum bisa mengatur dirinya sendiri sesuai dengan keadaan dalam berbagai hal, utamanya dalam kegiatan belajar disekolah, yakni mengoperasikan *smartphone* sampai lupa waktu, sehingga menghambat pencapaian belajar baik akademik maupun non akademik. Tujuan penelitian ini adalah menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa dan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjadi lebih baik. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen design* dengan uji efektifitas *design one-group pretest-posttest*. Uji instrument dilakukan oleh 2 pakar keilmuan bimbingan konseling. Disebarkan pada siswa kelas X, XI, dan XII SMKN 03 Bojonegoro dengan jumlah responden 107. Pengumpulan data menggunakan instrument prokrastinasi, teknik *purposif sampling* untuk memilih satu kelompok 8 anggota dari 107 siswa pemberian treatment konseling kelompok teknik *self management*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik dengan melalui uji *paired sample two test*. Hasil dari nilai rata-rata pre-test 84% dengan kategori tinggi dan hasil pos-test rata-rata 47%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan prokrastinasi setelah diberikan treatment. Untuk uji normalitas mendapat nilai sig 0,086 yang artinya data berdistribusi normal karena  $>0,05$ . Uji *paired sample t-test* mendapat nilai 0,000 yang artinya ada penurunan pada prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan bagi peneliti selanjutnya mengembangkan dan dapat dijadikan referensi untuk konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

UNUGIRI

## ABSTRACT

Dewi, 2023 "The Effectiveness of Group Counseling Services Using Self Management Techniques to Reduce Student Academic Procrastination Behavior at SMK Negeri 03 Bojonegoro" Bachelor of Education. Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. 1Riski Supervisor Putra Ayu Distira, M.Pd. Supervisor 2 Agus Afriliyanto, M.Pd.

Keywords: Group Counseling, Self Management, Procrastination

High academic procrastination is a behavior caused by the condition of students who have not been able to regulate themselves according to circumstances in various ways, especially in learning activities at school, namely operating smartphones until they forget the time, thus hindering academic and non-academic learning achievements. The purpose of this study is to reduce students' academic procrastination behavior and can be applied in everyday life to be better. This study used the pre-experimental design method by testing the effectiveness of the one-group pretest-posttest design. The instrument test was carried out by 2 counseling guidance scientific experts. Distributed to class X, XI, and XII students of SMKN 03 Bojonegoro with a total of 107 respondents. Data collection used the procrastination instrument, purposive sampling technique to select a group of 8 members from 107 students giving self-management group counseling treatment. The analysis in this study used parametric statistics by means of a paired sample two test. The results of the pre-test mean 84% with the high category and the average post-test results are 47%. This value indicates that there is a decrease in procrastination after being given treatment. For the normality test, it gets a sig value of 0.086, which means that the data is normally distributed because it is  $> 0.05$ . The paired sample t-test got a value of 0.000, which means there is a decrease in academic procrastination. Based on the results of this study, it is suggested for further researchers to develop and can be used as a reference for group counseling with self-management techniques to reduce students' academic procrastination behavior.

UNUGIRI



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK INDONESIA .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR DIAGRAM .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.5 Batasan Penelitian .....	7
1.6 Asumsi .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI .....</b>	<b>9</b>
2.1 Kajian Teoritis .....	9
2.1.1 Prokrastinasi Akademik .....	9
2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	9

2.1.1.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	11
2.1.1.3 Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik .....	12
2.1.1.4 Dimensi Prokrastinasi .....	12
2.1.1.5 Dampak prokrastinasi .....	13
2.1.2 Konseling kelompok .....	14
2.1.2.1 Pengertian konseling kelompok .....	14
2.1.2.2 Tujuan Konseling Kelompok .....	15
2.1.2.3 Fungsi Konseling Kelompok .....	17
2.1.2.4 Tugas Pemimpin dan Anggota Konseling Kelompok .....	17
2.1.2.5 Struktur konseling kelompok .....	18
2.1.2.6 Tahap-Tahap Konseling Kelompok .....	21
2.1.3 Pendekatan Behavioral .....	22
2.1.3.1 Hakikat Manusia .....	22
2.1.3.2 Tujuan Konseling Behavioral .....	22
2.1.3.3 Tahap-Tahap Konseling Behavioral .....	23
2.1.4 Teknik <i>Self Management</i> .....	24
2.1.4.1 pengertian <i>Teknik Self Management</i> .....	24
2.1.4.2 Tahap-Tahap <i>Self Management</i> .....	25
2.1.4.3 Prinsip-Prinsip <i>Self Management</i> .....	26
2.1.4.4 Karakteristik <i>Self Management</i> .....	27
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan .....	27
2.3 Kerangka Berpikir .....	30
2.4 Hubungan Variabel X dan Variabel Y .....	33
2.5 Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....	34
3.2 Lokasi Penelitian .....	35
3.3 Populasi dan Sampel .....	35
3.3.1 Populasi .....	35
3.3.2 Sampel .....	36
3.4 Variabel dan Definisi Operasional .....	37
3.4.1 Variabel .....	37

3.4.2 Definisi Operasional .....	37
3.5 Instrumen Penelitian .....	39
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	42
3.6.1 Observasi .....	42
3.6.2 Wawancara .....	42
3.6.3 Angket .....	43
Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
4.1 Persiapan Pelaksanaan Penelitian .....	45
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	45
4.1.2 Penyusunan Alat Ukur dan Modul Pelaksanaan .....	46
4.1.3 Analisis Butir Soal Hasil Uji Coba Instrumen Tes .....	46
4.1.3.1 Uji Validitas .....	47
4.1.3.2 Uji Reabilitas .....	48
4.1.4 Pelaksanaan Penelitian (treatment) .....	48
4.1.4.1 Pertemuan pertama .....	51
4.1.4.2 Pertemuan kedua .....	52
4.1.4.3 Pertemuan ketiga .....	53
4.1.4.4 Pertemuan empat .....	55
4.1.4.5 Pertemuan lima .....	56
4.1.4.6 Pertemuan enam .....	57
4.2 Uji Efektivitas .....	57
4.2.1 Hasil Pre-test dan Hasil Post-test .....	57
4.2.2 Uji Normalitas .....	60
4.2.3 Uji Homogenitas .....	61

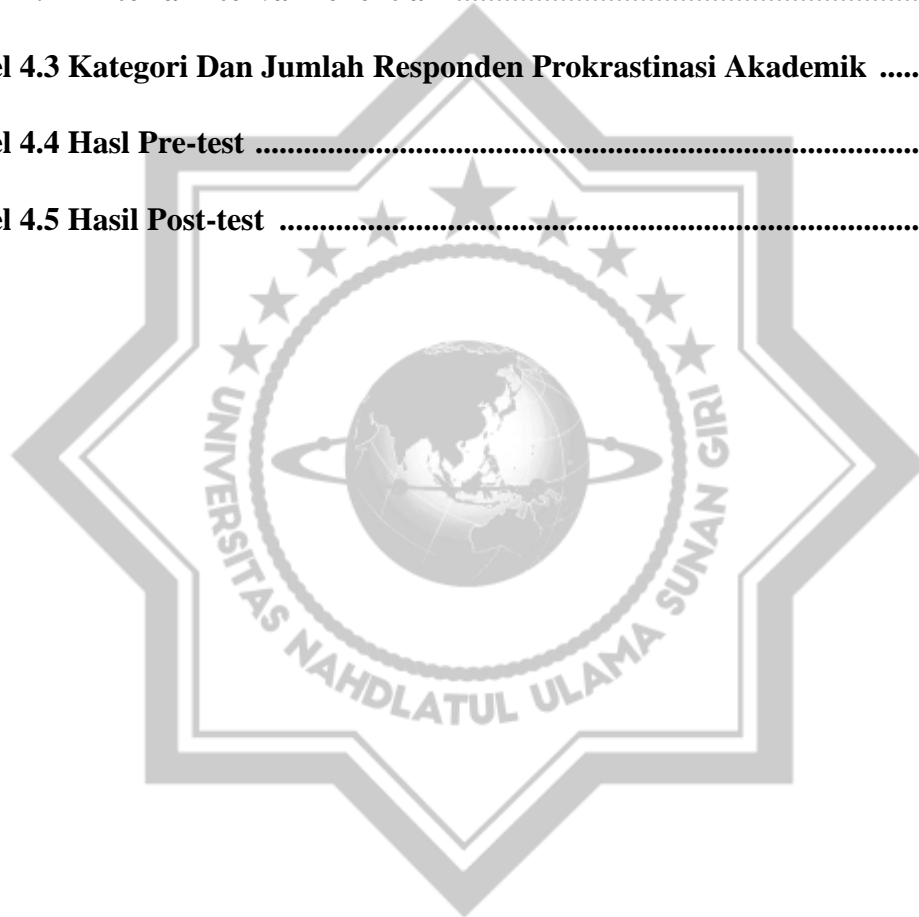
4.2.4 Uji Paired Sampel T Test .....	62
4.3 Pembahasan .....	63
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	67
5.2 Saran .....	68
5.2.1 Bagi Siswa.....	68
5.2.2 Bagi Guru BK .....	68
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>71</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1 Distribusi Skor Untuk Jawaban Siswa .....</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 3.2 Kisi-Kisi .....</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 4.1 Presentase Hasil Perhitungan Uji Validitas .....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 4.2 Kriteria Interval Penelitian .....</b>	<b>49</b>
<b>Tabel 4.3 Kategori Dan Jumlah Responden Prokrastinasi Akademik .....</b>	<b>50</b>
<b>Tabel 4.4 Hasil Pre-test .....</b>	<b>58</b>
<b>Tabel 4.5 Hasil Post-test .....</b>	<b>59</b>



# UNUGIRI

## DAFTAR DIAGRAM

4.1 Diagram Penilaian Prokrastinasi di SMK N 03 B ojongoro .....	50
4.2 Diagram Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test .....	60



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitiin Untuk Sekolah .....	71
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dari Sekolah .....	72
Lampiran 3 Uji Ahli 1 .....	73
Lampiran 4 Uji Ahli 2 .....	76
Formulir perbaikan proposal skripsi .....	79
Lampiran 5 Lembar Pre=test .....	80
Lampiran 6 Lembar Post-test .....	85
Lampiran 7 Input Data Pre-test .....	89
Lampiran 8 Input Data Post-Test .....	91
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas .....	92
Lampiran 10 Hasil Uji Reabilitas .....	96
Lampiran 11 RPL .....	98
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian .....	123

UNUGIRI