

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK  
MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA  
KELAS VII SMPN 2 SOKO TUBAN**

**SKRIPSI**

Skripsi

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



**UNUGIRI**

Oleh

Yuyun Eka Sriwahyuni  
3320200415

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

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuyun Eka Sriwahyuni

Nim : 3320200415

Program Studi : Bimbingan Konseling

Alamat : Dsn. Dawung Ds. Mojomalang Kec. Parengan Kab. Tuban

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMPN 2 Soko Tuban" adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 20 juni 2024



Yuyun Eka Sriwahyuni

Nim: 3320200415

# HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Yuyun Eka Sriwahyuni

NIM : 3320200415

Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMPN 2 Soko Tuban

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

Bojonegoro, 26 Juni 2024

Pembimbing I

Riski Putra Ayu Distira, M.Pd  
NIDN : 0702019301

Pembimbing II

M. Iqbal Tawakkal, M.Pd  
NIDN : 0707038802

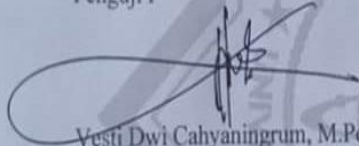
## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Yuyun Eka Sriwahyuni  
NIM : 3320200415  
Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMPN 2 Soko Tuban

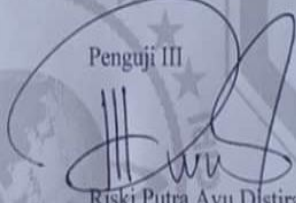
Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 12 Juli 2024.

Dewan Penguji

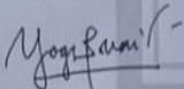
Penguji I

  
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.  
NIDN : 0715049401


Penguji III

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

Penguji II


  
Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A.  
NIDN : 0731127601

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 Konseling

  
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.  
NIDN : 0715049401

## MOTTO

Allah tidak mengatakan bahwa hidup ini mudah, tetapi Allah berjanji bahwa “Sesungguhnya Bersama Kesulitan Ada Kemudahan (QS. Al-Insyirah 5-6)“.

**Life is a beautiful struggle, enjoy and be grateful for the journey.**

## PERSEMBAHAN

Teruntuk Orang Tua ku Tercinta Bapak Tono dan Ibu Muthoifah , Terimakasih untuk semua usaha, kasih sayang, dan cinta yang tak terbatas serta doa yang selalu diberikan untuk mengiringi proses dalam setiap perjalananku. Untuk Adik-adik tersayang, Ananda Firda Safitri dan Salma Airin Humaira terimakasih sudah memberi warna tersendiri dalam hidupku, dan teruntuk seluruh keluarga terimakasih atas dukungan serta doa terbaiknya.

Bapak Ibu guru ku, Bapak Ibu dosen yang telah mengajarkan dan memberikan saya ilmu dengan tulus dan ikhlas serta pengalaman yang luar biasa, Terimakasih atas ilmu yang diberikan, semoga saya bisa meneladani akhlak baiknya dan ilmu yang diberikan bisa bermanfaat baik buat diri sendiri maupun orang lain. Seluruh teman baik saya terimakasih atas dukungan, doa, dan kebersamaan yang membuat saya kuat menjalani lika-liku perkuliahan.

Terkhusus untuk teman seperjuangan selama 4 tahun BK D 2020, terimakasih sudah menjadi teman dan saudara yang baik bagi penulis. Semoga pertemanan kita menjadikan sebuah memori baik yang tak terlupakan dan semoga kesuksesan menyertai kita.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayahNya sehingga dalam proses penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMPN 2 Soko Tuban”** ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S1 Bimbingan Konseling. Penulisan 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. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. selaku Ketua Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling yang selalu memberikan inovasi dan progres terhadap perkembangan Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Bapak Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. selaku Dosen Pendamping Akademik dan selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan semangat, arahan, motivasi dan saran yang positif sehingga penelitian ini dapat diselesaikan tepat waktu.
5. Bapak M. Iqbal Tawakkal, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kritik, saran, semangat, selalu teliti dan sabar dalam proses pengerjaan tugas akhir ini.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, atas ilmu dan pengalaman yang diberikan.

7. Bapak Drs. Pitoyo selaku Kepala SMP Negeri 2 Soko Tuban yang telah mengizinkan penelitian di SMP Negeri 2 Soko Tuban.
8. Orang tua tercinta, Bapak Tono dan Ibu Muthoifah, terimakasih atas segala usaha dan jerih payahnya dalam mendidik, kebersamai dan membesarkan penulis sampai saat ini.
9. Adik-adik tersayang ; Ananda Firda Safitri dan Salma Airin Humaira, terimakasih sudah terlahir di dunia ini dan selalu kebersamai penulis dalam keadaan apapun.
10. Seluruh keluarga, terimakasih atas dukungan serta doa terbaiknya yang selalu mengiringi langkah penulis. Terkhusus saudari Elisa Lailatul Lailiyah yang selalu memberikan dukungan penuh dan berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental dan kewarasan penulis.
11. Teman seperjuangan selama penyusunan skripsi ; Siti Nur Afifa, Nami Cahya Rahma Dini. Terimakasih atas sumbangsih ilmu yang disalurkan kepada penulis supaya skripsi ini terselesaikan tepat waktu. Dan teruntuk teman baik diluar prodi, terkhusus Siti Anissyah terimakasih atas sumbangsihnya baik secara pikiran maupun sekedar untaian kata "semangat" yang selalu kebersamai penulis ditengah riuhnya huru-hara dunia perkuliahan dan kehidupan dunia.
12. Teman – teman seperjuangan BK 2020 atas semua dukungan, kebersamaan, semangat serta kerjasamanya.
13. Selain itu, kepada penulis sendiri, yang telah berhasil meyakinkan diri sendiri untuk menyelesaikan skripsi ini. Jatuh bangunnya penulis adalah hasil dari kerja keras, perjuangan melawan malas, dan menahan rasa lelah dan kantuk saat mencari ilmu. Dalam skripsi ini, tidak ada satu pun tokoh tunggal yang disebut sebagai *the special one*. Terimakasih Kepada diriku sendiri.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini berhasil diselesaikan dengan baik berkat kontribusi dan partisipasi dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua yang terlibat dalam proses ini. Semoga Allah membalas kebaikan kalian dengan balasan terbaik. Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan karena itu

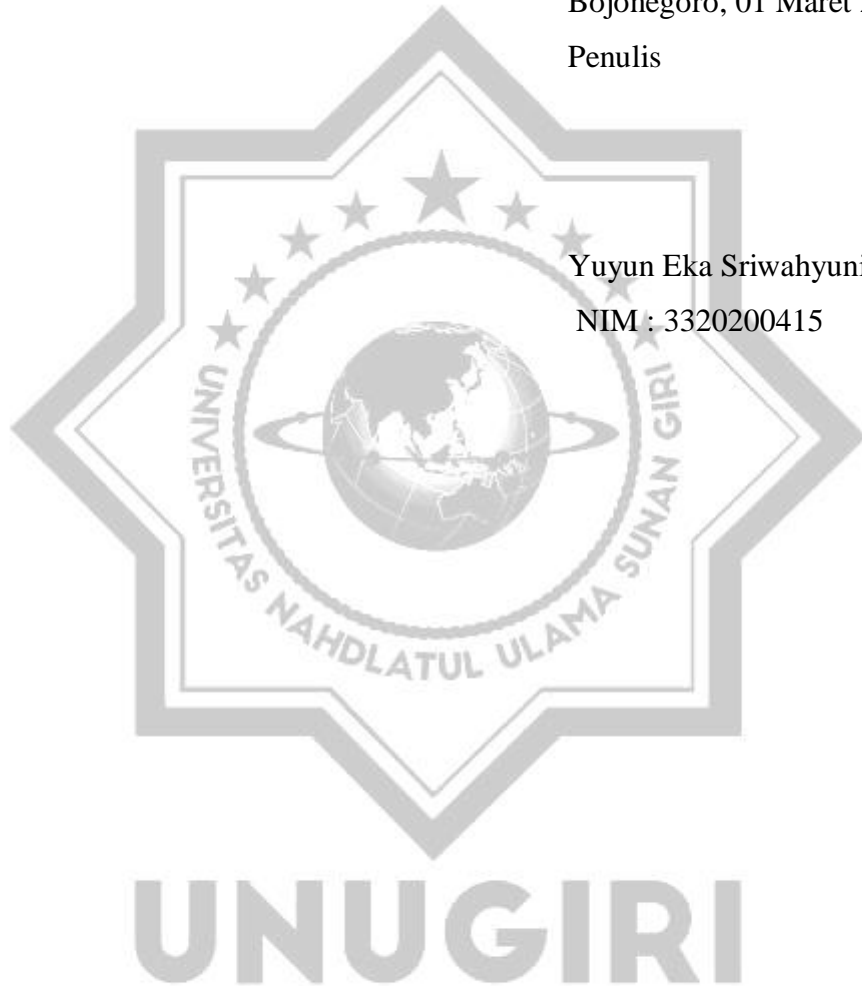
penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan dan perbaikan penulisan skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Bojonegoro, 01 Maret 2024

Penulis

Yuyun Eka Sriwahyuni

NIM : 3320200415





## **ABSTRACT**

Sriwahyuni, Yuyun Eka. 2024. *The Effectiveness of Group Counseling Services with Self Management Techniques to Reduce Academic Procrastination of VII Grade Students of SMPN 2 Soko Tuban*. Thesis, Counseling Guidance Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Sunan Giri Nahdlatul Ulama University. Supervisor (1) Riski Putra Ayu Distira, M.Pd., (2) M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

**Keywords:** *Self Management, Group Counseling, Academic Procrastination*

*Junior high school students often experience problems in doing assignments. This also happens to students of SMPN 2 Soko. The problem that often occurs is the tendency to procrastinate all forms of activities related to academics. The environment, friends and family are very influential in the process of completing tasks, the lack of developing healthier thoughts can trigger many obstacles, one of which is easily influenced by friends who invite to delay work so that academic procrastination occurs. With the problems at the school, the researcher aims to reduce academic procrastination by applying self management techniques. This research uses a quantitative approach. The type of research used in this study is Pre-Experiment Design. The research design used is One-Group Posttest Design, which is a type of research that still allows outside variables to have an influence on the dependent variable. The sample of this study amounted to 7 students using group counseling and given treatment for 7 meetings. Based on the normality test, it states that the significance value on Shapiro-Wilk is 0.903 and 0.515, meaning that the significance value is greater than 0.05. Therefore, the residual values are normally distributed. Furthermore, the t test shows a significant number between the pretest and posttest scores with a significant value (2-tailed)  $p = 0.000 < 0.05$ , which is a significant value.*

## ABSTRAK

Sriwahyuni, Yuyun Eka. 2024. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMPN 2 Soko Tuban*. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Riski Putra Ayu Distira, M.Pd., (2) M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

**Kata Kunci :** *Self Management*, Konseling Kelompok, Prokrastinasi Akademik

Siswa SMP seringkali mengalami permasalahan dalam mengerjakan tugas. Hal ini juga terjadi pada siswa SMPN 2 Soko. Permasalahan yang sering terjadi adalah kecenderungan menunda-nunda segala bentuk kegiatan yang berkaitan dengan akademik. Lingkungan, teman-teman serta keluarga sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian tugas, kurangnya mengembangkan pikiran yang lebih sehat dapat memicu banyaknya hambatan salah satunya mudah terpengaruh dengan teman yang mengajak untuk menunda pekerjaan sehingga terjadilah prokrastinasi akademik. Dengan adanya permasalahan di sekolah tersebut maka peneliti memiliki tujuan untuk mereduksi prokrastinasi akademik dengan menerapkan teknik *self management*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Eksperimen Design*. Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Posttest Design*, yaitu jenis penelitian yang masih memungkinkan variabel luar untuk memberikan pengaruh terhadap variabel dependen. Adapun sampel penelitian ini berjumlah 7 siswa dengan menggunakan konseling kelompok dan diberikan *treatment* selama 7 kali pertemuan. Berdasarkan uji normalitas, menyatakan bahwa nilai signifikansi pada *Shapiro-Wilk* adalah 0,903 dan 0,515 artinya nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, maka nilai residual berdistribusi normal. Selanjutnya *uji t* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikan (2-tailed)  $p = 0,000 < 0,05$  yang artinya hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. penurunan yang awalnya rata-rata 180 (kriteria tinggi) setelah diberikan *treatment* menjadi rata-rata 73 (kriteria rendah). Dapat disimpulkan bahwa jumlah nilai antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* menurun secara signifikan dengan selisih rata-rata 107, hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMPN 2 Soko.

# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	10
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
1.5 Batasan Penelitian .....	10
1.6 Asumsi .....	11
<b>BAB II .....</b>	<b>12</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....</b>	<b>12</b>
2.1 Prokrastinasi Akademik.....	12
2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	12
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	13
2.1.2 Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik .....	17
2.1.4 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	19
2.1.5 Dampak Prokrastinasi Akademik .....	21
2.2 Konseling Kelompok.....	22

2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok.....	22
2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok .....	23
2.2.3 Tahapan Konseling Kelompok.....	24
2.3 <i>Self Management</i> .....	26
2.3.1 Pengertian Teknik <i>Self Management</i> .....	26
2.3.2 Tujuan .....	28
2.3.3 Tahapan <i>Self Management</i> .....	29
2.3.4 Konseling Kelompok dengan teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik.....	31
2.4 Hasil Penelitian yang Relevan .....	32
2.5 Kerangka Konseptual.....	35
2.6 Hipotesis Penelitian .....	37
<b>BAB III.....</b>	<b>39</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	39
3.2 Lokasi Penelitian .....	40
3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian .....	40
3.3.1. Populasi.....	40
3.3.2. Sampel.....	41
3.4 Variabel dan Definisi Operasional .....	41
3.4.1. Variabel.....	41
3.4.2. Definisi Operasional .....	41
3.5 Instrumen Penelitian .....	43
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.6.1. Metode Observasi .....	46
3.6.2. Metode Angket (Kuesioner).....	46
3.6.3. Metode Wawancara .....	47
3.7 Teknik Analisis Data .....	47
3.7.1. Uji Validitas .....	47
3.7.2. Uji Reliabilitas.....	50
3.7.3. Uji Efektifitas .....	51
3.7.4 Uji Normalitas .....	51
3.7.5 Uji T.....	52
3.7.6 Uji Hipotesis.....	52

<b>BAB IV .....</b>	<b>54</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
4.1 Deskripsi Penelitian.....	54
4.1.1 Hasil Pelaksanaan Perlakuan Penelitian .....	54
4.2 Temuan dan Hasil Penelitian .....	56
4.2.1 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa di SMPN 2 Soko Tuban .....	56
4.2.2 Perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> prokrastinasi akademik di SMPN 2 Soko.....	61
4.2.3 Hasil Uji Analisis Statistik.....	66
4.3 Pembahasan Penelitian .....	69
<b>BAB V.....</b>	<b>75</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>75</b>
5.1 Kesimpulan .....	75
5.2 Saran .....	75
5.2.1 Bagi Peserta Didik.....	75
5.2.2 Bagi Sekolah .....	76
5.2.3 Bagi Guru BK.....	76
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>

UNUGIRI

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>One Group Pretest Posttest Design</i> .....	39
Tabel 3.2 Distribusi Skor untuk Jawaban Angket .....	43
Tabel 3.3 Kisi-kisi Angket Prokrastinasi Akademik .....	44
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas .....	48
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas .....	51
Tabel 4.1 Rumus Kriteria Kategorisasi .....	55
Tabel 4.2 Kriteria Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	56
Tabel 4.3 kategori tingkat Prokrastinasi Akademik .....	56
Tabel 4.4 Perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Prokrastinasi Akademik .....	61
Tabel 4.5 Perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada aspek <i>Perceived Time</i> .....	63
Tabel 4.6 perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada aspek <i>Intention Action</i> .....	64
Tabel 4.7 perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada aspek <i>Emotional Distress</i> .....	65
Tabel 4.8 perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada aspek <i>Perceived Ability</i> .....	66
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas .....	67
Tabel 4.10 Hasil Uji T .....	68



UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	36
Gambar 4.1 Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	56
Gambar 4.2 Perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Prokrastinasi Akademik .....	62
Gambar 4.3 Perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada aspek <i>Perceived Time</i> .....	63
Gambar 4.4 perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada aspek <i>Intention Action</i> .....	64
Gambar 4.5 perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada aspek <i>Emotional Distress</i> ...	65
Gambar 4.6 perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada aspek <i>Perceived Ability</i> .....	66



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Observasi .....	81
Lampiran 2 Surat Izin Ke Sekolah.....	82
Lampiran 3 Surat Balasan Dari Sekolah .....	83
Lampiran 4 Lembar Uji Validitas Instrumen .....	84
Lampiran 5 Kisi-kisi instrumen (Sebelum uji coba).....	90
Lampiran 6 Skala Instrumen awal ( <i>pretest</i> ) .....	92
Lampiran 7 Tabulasi jawaban Instrumen Angket awal .....	95
Lampiran 8 Uji Validitas.....	97
Lampiran 9 Uji reliabilitas .....	100
Lampiran 10 Kisi-kisi Instrumen Valid .....	102
Lampiran 11 Instrumen angket valid ( <i>posttest</i> ).....	105
Lampiran 12 RPL dan Laporan .....	108
Lampiran 13 Gambaran Layanan .....	120
Lampiran 14 Tabulasi <i>Pretest</i> .....	126
Lampiran 15 Tabulasi <i>Posttest</i> .....	127
Lampiran 16 Hasil Uji Statistik .....	128
Lampiran 17 Tabel Isaac dan Michael.....	130
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian.....	131

UNUGIRI