

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fauziyatul imaroh

Nim : 3320170061

Prodi : bimbingan dan konseling

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “ pengembangan panduan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP dimasa pandemi covid-19” merupakan benar-benar hasil karya sendiri dan bebas plagiat, dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di universitas nahdlatul ulama sunan giri bojonegoro.

Bojonegoro, 28 september 2021



Fauziyatul imaroh

3320170061

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Fauziyatul Imaroh

NIM : 3320170061

Judul : Pengembangan Panduan Teknik Self Management Untuk Mengurangi
Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Dimasa Pandemi COVID-19.

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

Bojonegoro, 28 september 2021

Pembimbing I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd

NIDN. 0715049402

Pembimbing II



Mohammad Fatoni, M. Pd

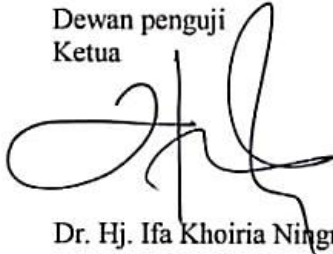
NIDN. 0710038503

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Fauziyatul Imaroh
 NIM : 3320170061
 Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan *Self Management* untuk
 Meningkatkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Dimasa Pandemi
Covid-19

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 28 September 2021.

Dewan penguji
 Ketua



Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, SE., MM
 NIDN. 0709097805

Tim pembimbing
 Pembimbing I



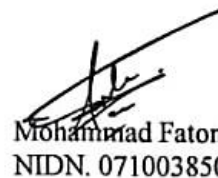
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
 NIDN. 0715049401

Anggota



Zeti Novitasari, M.Pd
 NIDN. 0711118702

Pembimbing II



Mohammad Fatoni, M.Pd
 NIDN. 0710038503

Mengetahui,
 Dekan Fakultas Keguruan
 dan Ilmu Pendidikan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
FKIPUNIGIRI
 Zeti Novitasari, M.Pd
 NIDN. 0721059101

Mengetahui,
 Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling



BIMBINGAN DAN KONSELING
FKIPUNIGIRI
 Zeti Novitasari, M.Pd
 NIDN. 0711118702

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Hargailah orang lain jika engkau ingin dihargai

(Penulis)

(THE BEST QUOTES)

Guru sejati bukanlah orang yang engkau dengar sebatas dari lisannya saja, tapi dia adalah seseorang yang menjadi tempatmu didalam mengambil hikmah dan akhlaq.

(Al-imam ibnu athoillah al-askandary Ra)

Jadilah manusia paling baik disisi Allah SWT, Jadilah manusia paling buruk dalam pandangan dirimu, dan jadilah manusia biasa dihadapan orang lain.

(Ali bin Abi Tholib)

Jangan sombong dan jangan menuduh orang berbuat sombong.

(KH. M. Idris hamid)

Sumber kehidupan kita adalah hati. Bilamana hatinya baik, maka perbuatan dan akhlaqnya juga akan baik.

(KH. Kafabihi Mahrus)

Kita tidak mungkin menyenangkan semua orang, namun kita bisa menghindarkan diri dari menyakiti orang.

(KH A Musthofa Bisri)

Mencintai itu tidak cukup dengan tidak melukai yang dicintai, namun juga harus bersabar ketika dilukai oleh yang dicintai.

(KH A Bahauddin Nursalim)

Berhentilah menghakimi masa lalu seseorang, lebih baik berdirilah disampingnya, dan bantu dia memperindah masa depannya.

(Najwa shihab)

PERSEMBAHAN

- ❖ Untuk diri sendiri yang telah bertahan dan selalu berjuang sampai dititik ini, terimakasih sudah menjadi super hero untuk diri sendiri, terimakasih selama ini usaha dan upayamu memiliki hasil dan terimakasih ternyata selama ini kamu mampu melewati berbagai rintangan dan mampu bertahan.
- ❖ Untuk kedua orang tua, teruntuk abah saya yang tak terhingga sayangnya untuk anak-anaknya dan salah satu penyemangat saya menyelesaikan skripsi dengan bantuan doanya, dan ibunda tercinta Ida Riana yang selalu menjadi pendorong semangat saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Dan teruntuk mereka berdua terimakasih sudah bersusah payah serta bekerja keras dengan mencururkan keringat yang tak henti-henti sampai detik ini dan selalu mendoakan yang terbaik demi keberhasilan dan kesuksesan anaknya.
- ❖ Teruntuk adik saya yang selalu memberi support dan mendoakan saya dari jauh, terimakasih sudah menjadi adik yang selalu sayang dan selalu berada terdepan ketika saya dititik akan menyerah.
- ❖ Untuk keluarga dan teman-teman yang telah membantu dan memberikan dukungan yang banyak serta petuah selama proses penyusunan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat alloh SWT yang maha pengasih dan penyayang, yang selalu melimpahkan rohmatnya kepada kita semua. Sholawat dan salam semoga terlimpahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang membawa rohmat bagi seluruh alam, kepada keluarganya, para sahabatnya dan semoga sampai kepada kita semua sebagai umatnya, amin ya robb.

Berdasarkan informasi yang kami peroleh dari berbagai sumber, syukur Alhamdulillah kami dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP dimasa pandemi covid-19 ”** yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 Bimbingan dan konseling.

Dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dorongan dan batuan dari berbagai pihak yang terlibat seiring dengan hambatan-hambatan yang dialami selama proses penyelesaian skripsi sampai semua hambatan dapat teratasi dengan mudah. Maka dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. 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. Zeti Novita Sari, M.Pd selaku Ketua Jurusan/ program Studi Bimbingan dan Konseling
4. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan-arahan yang positif dengan suka rela demi terselesaikannya penelitian ini.
5. Mohammad Fatoni, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan dalam penulisan skripsi.
6. Ahmad zamroni, M.Pd sebagai kepala sekolah SMPN 5 Bojonegoro yang

telah mengizinkan kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMPN 5 Bojonegoro.

7. Jajaran guru BK (Ibu Dwi, Bapak Sudiro dan Ibu lia) / Guru Mata Pelajaran / staff SMPN 5 Bojonegoro yang telah banyak memberi bantuan selama kegiatan penelitian berlangsung.
8. Ahmad rofi'i, S.Pd, MM selaku kepala sekolah SMP Negeri 2 Balen dengan senang hati memberi izin kepada penulis untuk pengambilan data yang ada di SMP Negeri 2 Balen .
9. Jajaran Guru BK (Ibu Endang Prasetyowati selaku kepala BK dan Bapak Kasiyan selaku penanggung jawab dikelas VIII SMP Negeri 2 Balen) / Guru Mata Pelajaran/ staff SMPN 2 Balen yang mempersilahkan penulis untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 2 balen
10. Ibu saya Ida Riana yang selalu memberikan yang terbaik untuk semua anak-anaknya terutama support serta penguatan ketika saya sedang diposisi terbawah dan segala doanya yang insyaallah selalu di ijabah oleh allah untuk kesuksesan anak tercintanya. Dan beliaulah yang membuat saya bertahan sampai dititik ini.
11. dan Abah saya Muh. Syarifuddin yang selalu memberikan support lewat doa-doa beliau yang tak henti mengalir untuk saya, bukan hanya doa tetapi ucapan suport walau hanya bentuk kata-kata agar penulis selesai dengan hasil yang memuaskan.
12. Teman teman Program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro angkatan 2017 yang berjuang bersama-sama dalam suka maupun duka dan senantiasa saling memberikan dukungan dan semangat.
13. Nelly parlina, Nurul Fauziyah, Qiyatun Istiqomah dan Rizqy Ainun Nizar yang selalu menguatkan penulis serta memberi arahan ketika penulis sedang diposisi down dan mereka menjadi penyemangat tersendiri ketika penulis hampir menyerah.
14. Yolanda idul adha yang selalu menampung semua keluh kesah penulis dalam segala hal dan mereka selalu memberi penguatan dalam bentuk motivasi ala mereka.

15. Indah purnamasari dan fahma lucky NWS yang selalu memberi suport penguatan serta merangkul penulis ketika penulis diposisi terpuruk, mereka teman sekaligus keluarga yang tak mungkin penulis lupakan.
16. Mas muhammad sugianto dan adik-adik saya terutama Khoirotun nisa A.M yang sering memberi semangat dan doanya untuk penulis serta teman-teman penulis yaitu Barika Selva Nela, Novang Istianto, Rudi Dwi Hermawan, Friska Helmi Kumalawardhani mereka adalah teman yang selalu ada dalam keadaan apapun, dan mereka yang mampu membuat penulis tertawa melepas penat dalam menyelesaikan tugas selama perkuliahan dan sampai saat ini.
17. Serta teman-teman yang tak mampu penulis tulis namanya satu persatu, mereka juga selalu memberikan support dalam bentuk apapun kepada penulis agar penulis selesai dengan hasil yang memuaskan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Terdapat kekurangan yang tidak lain di sebabkan oleh keterbatasan penulis, oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar bisa di jadikan sebagai evaluasi, masukan penulis.

Penulis

ABSTRACT

Imaroh., Fauziyatul, 2021. Development of self management treatment training guidelines to reduce academic procrastination of students of State Junior High School 5 Bojonegoro. Thesis, guidance and counseling study program of the faculty of teacher training and education of Nahdlatul ulama sunan giri Bojonegoro. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd and companion mentor Mohammad Fatoni, M.Pd

Self-management techniques are techniques in which the process of behavior change that directs is their own with the guidance of a counselor, who uses one strategy or combination of strategies. The aim of this study was to produce a self-management technique training guide to reduce students' academic procrastination. This self-management technique is one of the techniques that can change the behavior of individuals with the help of themselves. Self-management technique is carried out 80 minutes at each meeting. In the results of the questionnaire analysis distributed to three schools in several sub-districts in Bojonegoro district there were 10 students who experienced a very high level of academic procrastination with a percentage of 11.11%, there were also 41 students who experienced a high level of academic procrastination with a percentage of 45.55% and 25 students who experienced a moderate level of academic procrastination with a percentage of 27.77%.

The results of this training guide have passed three expert tests, namely expert guidance and counseling tests, media expert tests and expert tests of prospective product users. Based on the results of the expert test assessment that self management engineering research guidance is very useful to reduce academic procrastination of junior high school students. From the results of the assessment of three expert tests there is the conclusion that the guidebook of self management techniques is feasible, appropriate and can be used as a guide for junior high school counselors.

Keywords: self-management technique, academic procrastination, middle school students.

ABSTRAK

Imaroh., Fauziyatul, 2021. Pengembangan panduan pelatihan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 5 Bojonegoro. Skripsi, 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 Mohammad Fatoni, M.Pd

Teknik *self management* merupakan teknik dimana proses perubahan tingkah laku yang mengarahkan adalah mereka sendiri dengan bimbingan konselor, yang menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan sebuah panduan pelatihan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Teknik *self management* ini merupakan salah satu teknik yang mampu merubah tingkah laku individu dengan bantuan dirinya sendiri. Teknik *self management* dilakukan 80 menit pada setiap pertemuannya. Pada hasil analisis kuisioner yang dibagikan pada tiga sekolah di beberapa kecamatan di kabupaten Bojonegoro terdapat 10 siswa yang mengalami tingkat prokrastinasi akademik sangat tinggi dengan persentase 11,11%, terdapat juga 41 siswa yang mengalami tingkat prokrastinasi akademik tinggi dengan persentase 45,55% dan 25 siswa yang mengalami tingkat prokrastinasi akademik sedang dengan persentase 27,77%.

Hasil dari panduan pelatihan ini telah melewati tiga uji ahli yaitu uji ahli bimbingan dan konseling, uji ahli media dan uji ahli calon pengguna produk. Berdasarkan hasil dari penilaian uji ahli tersebut bahwa panduan penelitian teknik *self management* sangat berguna untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP. Dari hasil penilaian tiga uji ahli terdapat kesimpulan bahwa buku panduan teknik *self management* layak, tepat guna dan dapat digunakan sebagai panduan untuk konselor sekolah SMP.

Kata kunci: teknik *self management*, prokrastinasi akademik, siswa SMP.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	xi
ABSTRAK BAHASA INDONESIA.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan	7
1.3 Spesifikasi Produk Yang Diharapkan	7
1.4 Pentingnya Pengembangan	7
1.5 Asumsi	8
1.5.1 Asumsi	8
1.5.2 Keterbatasan Pengembangan	8
1.6 Definisi operasional	9
1.6.1 Pengembangan	9
1.6.2 Panduan	9
1.6.3 Prokrastinasi Akademik	9
1.6.4 <i>Self management</i>	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Prokrastinasi Akademik	11
2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik	11
2.1.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	12
2.1.3 Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik	15

2.1.4 Jenis-jenis Tugas Berdasarkan Tujuan dan Manfaatnya	16
2.1.5 Dampak Prokrastinasi Akademik.....	17
2.1.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	17
2.2 Konsep Teknik <i>self management</i>	18
2.2.1 Pengertian <i>self management</i>	18
2.2.2 Tujuan <i>self management</i>	20
2.2.3 Karakteristik <i>Self Management</i>	21
2.2.4 Kelebihan dan kekurangan <i>self management</i>	21
2.2.5 Pengaruh <i>self management</i> Terhadap pengurangan prokrastinasi akademik siswa SMP dimasa pandemi	22
2.3 Kerangka Berpikir	23
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Model Penelitian Dan Pengembangan	24
3.2 Prosedur Penelitian Dan Pengembangan	26
3.2.1 Tahap Persiapan	28
3.2.2 Melakukan Perencanaan	29
3.2.3 Tahap Pengembangan Produk	32
3.2.4 Tahap Uji Coba Produk	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Penyajian dan Analisis data uji coba.....	38
4.1.1 Data Penilaian Ahli	38
4.1.2 Data Penilaian calon pengguna produk	48
4.2 Revisi Produk Pengembangan	47
BAB V PENUTUP.....	
5.1 SIMPULAN	59
5.2 SARAN	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Skala Prokrastinasi akademik.....	30
Tabel 3.2 skala interpretasi hasil perhitungan sklaa prokrastinasi akademik.....	31
Tabel 3.3 rumus menghitung total skor	31
Tabel 3.4 rumus menghitung sampel survei.....	32
Tabel 3.5 makna skala penilaian akseptabilitas Tabel 3.6 kriteria untuk menentukan presentase.....	35
Tabel 3.6 kriteria untuk menentukan presentase.....	36
Tabel 4.1 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan Dan Konseling Tentang Aspek Kegunaan (Untility) Panduan Pelatihan Teknik <i>Self Management</i>	39
Tabel 4.2 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan Dan Konseling Tentang Kelayakan (<i>Feability</i>) Panduan Pelatihan Teknik <i>Self Management</i>	41
Tabel 4.3 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan Dan Konseling Tentang Ketepatan Panduan Pelatihan Teknik <i>Self Management</i>	43
Tabel 4.4 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan Dan Konseling Tentang Kepatutan Panduan Pelatihan Teknik <i>Self Management</i>	46
Tabel 4.5 hasil penilaian calon pengguna produk terhadap aspek kegunaan (<i>utility</i>) pelatihan teknik <i>self management</i>	48
Tabel 4.6 hasil penilaian calon pengguna produk terhadap aspek kelayakan (<i>feasibility</i>) pelatihan teknik <i>self management</i>	50
Tabel 4.7 Hasil penilaian calon pengguna produk terhadap aspek kelayakan (<i>feasibility</i>) pelatihan teknik <i>self management</i>	52
Tabel 4.8 hasil penilaian calon pengguna produk terhadap aspek kepatutan (<i>propriety</i>) pelatihan teknik <i>self management</i>	55
Tabel 4.9 Revisi Hasil Penilaian, Saran, dan Komentar Ahli Media dan Ahli BK.....	57
Tabel 4.10 Revisi hasil penilaian, saran, dan komentar calon pengguna produk.....	57

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 kerangka berpikir	23
Bagan 3.1 tahap tahap model pengembangan adaptasi Borg and Gall	27