

**SKRIPSI**  
**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF***  
***MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK**  
**SISWA**



*Disusun dan Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Oleh

Nama : Isvi Salsabila

NIM : 19862011018

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**  
**UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL-GHAZALI CILACAP**

**2023**

## SURAT KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Isvi Salsabila

NIM : 19862011018

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA” ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri.

Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiat saya bersedia menerima atas perbuatan saya.

Cilacap, 22 Oktober 2023

Yang membuat pernyataan,



METERAL  
TEMPEL  
4E840AKX695896249

**Isvi Salsabila**

NIM : 19862011018


**PERSETUJUAN**

Nama : Isvi Salsabila  
NIM : 19862011018  
Judul : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF*  
*MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI  
AKADEMIK SISWA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap.

Cilacap, 22 Oktober 2023

Pembimbing I



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.

Pembimbing II



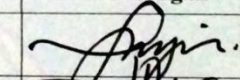
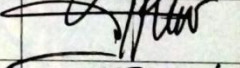
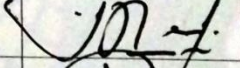
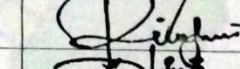

Endang Rifani, M.Pd.

## PENGESAHAN

Nama : **ISVI SALSABILA**  
NIM : 19862011018  
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Kamis, tanggal 14, bulan Desember tahun 2023 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji :

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji / Penguji 2	Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.		30/1 - 2024
Penguji 1	Khulaimata Zalfa, M.Pd.		29/1 2024
Pembimbing 1	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I		26/1 - 2024
Ass. Pembimbing	Endang Rifani, M.Pd		26/1 - 2024
Sekretaris	Syifauly Ummah, M.Pd.		26/1 - 2024

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada :

Hari :

Tanggal :

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.**  
NIDN. 0628098303

#### NOTA KONSULTASI

Hal : Naskah skripsi Isvi Salsabila  
Lamp : -

Kepada  
Yth. Dekan FKIP  
Universitas Nahdlatul Ulama  
Al- Ghazali Cilacap.

Di  
Cilacap

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya,  
maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara :

Nama : Isvi Salsabila  
Nim : 19862011018  
Fakultas/ Prodi : FKIP/ BK  
Judul skripsi : **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI  
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA**

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas  
Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh  
gelar Strata Satu ( S-1 )  
Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Cilacap, 10 Januari 2024  
Konsultan



Wahyu Nuning Budiarti, M.pd.  
NIDN. 0628098303

## **MOTTO**

Onone bungah mergo wes tau susah, onone mulyo mergo wes tau soro, gedeni tirakate cilikne sambate, sak jeronu lakumu lempeng, entenono wayahmu seneng.

(Gus Iqdam Muhammad)

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmanirrahiim, Dengan mengucap syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rezekinya dengan memberikan kemudahan hingga karya tulis yang sangat sederhana ini dapat terselesaikan sebagai jawaban atas keinginan, doa, dan kesabaran penulis. Makalah ini akan didedikasikan untuk. Karya tulis ini, akan saya persembahkan kepada :

1. Untuk cinta pertama dan panutan saya, Abah Achmad Mujiono, S.Ag dan pintu surga saya, Ibu Umi Fadilah, S.Ag,. M.Si yang telah memberikan kekuatan penulis dalam berproses, terimakasih banyak sudah mendidik, memotivasi, memberi dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Mungkin ungkapan rasa syukur saja belum cukup untuk menutupi seluruh jasa, kemurahan hati, kebaikan, kasih sayang dan kepedulian beliau terhadap penulis.
2. Guru dan Murobbi Ruh, Bapak Kyai Riyadi, Romo KH. Achmad Yunani yang telah mendoakan, mendukung, membimbing hingga penulis berhasil sampai dititik ini.
3. Mbah uti saya tercinta Hj. Rusinah Sodiq yang sangat ingin melihat penulis sampai ke jenjang sarjana, beliau tidak hentinya mengingatkan penulis untuk selalu rajin, tekun selama menjalankan studi ini, sehingga perkataan beliau yang selalu melekat di ingatan penulis.
4. Untuk ke tiga adik saya tersayang, Najwa Shova Kautsar, Abiyyu Ghulam Achmad dan Zuhaira Zalfa. Terimakasih sudah mendukung, mendoakan, memberikan semangat penulis dalam proses pengerjaan skripsi.

5. Ibu bapak dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang telah membantu penulis sampai di tahap ini dengan penuh ketelitian.
6. Teman-teman BK'19, banom NU desa Kalikudi serta teman-teman IPPNU, GARFA dan KPP yang sudah mensupport penulis.
7. Laisa Ifki, sahabat yang menginspirasi penulis untuk melakukan hal-hal baik, dan Fitri Khoerunnisa yang turut mendukung dan menyemangati penulis hingga saat ini.
8. Dan yang terakhir, terimakasih banyak untuk Mas atas dukungan, kebaikan dan selalu mensupport penulis dari menyusun skripsi sampai selesai hingga berusaha menenangkan penulis ketika akan melaksanakan sidang munaqosah.



## ABSTRAK

Isvi Salsabila. Skripsi, 2023. **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA.** Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdaltul Ulama Al-Ghazali Cilacap. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP YA BAKII 1 Kesugihan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan yaitu *Nonequivalent Control Group Design* melibatkan pengukuran dua kelompok-kelompok eksperimen dan kelompok control sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) mereka menerima perlakuan; kelompok tersebut tidak dipilih secara acak. Teknik data yang digunakan adalah angket, wawancara. Hasil penelitian data setelah penerapan layanan konseling kelompok teknik self management menunjukkan penurunan prokrastinasi pada siswa kelas VIII SMP YA BAKII 1 Kesugihan, Hal ini terlihat penurunan yang signifikan sesudah melakukan treatment yang diberikan oleh peneliti. Hasil *pre-test* diperoleh nilai rata-rata sebesar 89, sehingga menghasilkan nilai sebesar 780. Siswa menunjukkan berkurangnya prokrastinasi akademik setelah diberikan terapi, dibuktikan dengan nilai *post-test* sebesar 683 dengan nilai rata-rata/mean sebesar 68. kelompok kontrol juga.  $H_0$  ditolak berdasarkan hasil analisis data uji T yang menunjukkan nilai  $-t < -t$  tabel atau  $t$  hitung  $> t$  tabel ( $12,775 < -2,262$  atau  $12,775 > 2,262$ ). Jadi dapat disimpulkan koseling kelompok teknik *self management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi pada siswa kelas VIII di SMP YA BAKII 1 Kesugihan tahun pembelajaran 2023/2024.

**Kata Kunci :** *Prokrastinasi Akademik, konseling kelompok, teknik self management.*

## ABSTRACT

Isvi Salsabila. Skripsi, 2023. **EFFECTIVENESS OF SELF MANAGEMENT TECHNIQUES GROUP COUNSELING TO REDUCE STUDENTS ACADEMIC PROCRASTINATION.** Bimbingan dan konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap. The purpose of this research is to determine whether self-management technique group counseling can reduce students' academic procrastination behavior at SMP YA BAKII 1 Kesugihan. This research is using experimental method. The research design used was nonequivalent control group design, an experiment carried out with measurements before (pretest) and after (posttest) giving treatment to two groups, namely the experimental group and the control group, however the experimental and control groups were not chosen randomly. The data techniques used are questionnaires, interviews. The results of data research after implementing self-management technique group counseling services showed a decrease in procrastination in class VIII students of SMP YA BAKII 1 Kesugihan. This was seen as a significant decrease after carrying out the treatment given by the researcher. From the pre-test results, a score of 780 was obtained with an average score of 89. After receiving treatment, students were tested again with a decrease in academic procrastination in the form of a post-test score of 683 with an average score/mean of 68. In the control class also decreased. Based on the results of the T test data analysis showing the value of  $-t \text{ count} < -t \text{ tabel}$  or  $t \text{ count} > t \text{ tabel}$  ( $12.775 < -2.262$  or  $12.775 > 2.262$ ) then  $H_0$  is rejected. So it can be concluded that self-management technique group counseling is effective in reducing procrastination in class VIII students at SMP YA BAKII 1 Kesugihan for the 2023/2024 academic year.

**Keywords: Academic procrastination, group counseling, self-management techniques.**

## **KATA PENGANTAR**

Penulis panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis ingat untuk menyampaikan salam dan doa kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang senantiasa mencari syafaatnya di hari-hari akhir ini. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini memerlukan bantuan dan arahan dari berbagai pihak, baik langsung maupun tidak langsung..

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, penulis juga mengucapkan terimakasih atas dorongan dan keterlibatan berbagai pihak dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. KH. Nasrulloh, MH, Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Beserta seluruh jajaran civitas akademik UNUGHA Cilacap.
2. Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I, Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.
4. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I, Dosen Pembimbing 1 dan Endang Rifani, M.Pd, Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, kesabaran, dan keiklasan dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap (UNUGHA) Cilacap, yang telah memberikan bekalilmu yang bermanfaat bagi penulis.
6. Mohammad Nikmatulloh, S.H.I., Selaku kepala sekolah dan Nadia Fauziah, S.Sos, selaku guru BK SMP Ya BAKII 1 Kesugihan Cilacap tempat dimana penulis melakukan penelitian.
7. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini, mudah mudahan tidak mengurangi penghormatan dan penghargaan penulis.

Akhir kata, penulis hanya bisa memanjatkan doa Jazakumullahu Khairati Wa Saadati Dunya Wal Akhirah, memohon kepada Allah SWT agar menerima amal baik dan kebaikan semua pihak yang disebutkan di atas. Memang. Walaupun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap kepada para pembaca pada umumnya dan penulis sendiri dapat memperoleh manfaat dari skripsi ini.

Cilacap, 14 Februari 2023

Penulis  
ISVI SALSABILA

## DAFTAR ISI

<b>SURAT KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA KONSULTASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTARK</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II</b> .....	<b>12</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
A. Kajian Teori.....	12

B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Pikir.....	30
D. Hipotesis.....	32
<b>BAB III .....</b>	<b>33</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
D. Variabel Penelitian.....	35
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	37
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen .....	40
G. Teknik Analisis Data .....	45
<b>BAB IV.....</b>	<b>47</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	47
B. Uji Hipotesis Data.....	62
C. Pembahasan.....	72
D. Keterbatasan Penelitian.....	86
<b>BAB V .....</b>	<b>87</b>
<b>KESIMPULAN.....</b>	<b>87</b>
A. Kesimpulan.....	87
B. Implikasi.....	89
C. Saran .....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Siswa SMP YA BAKII 1 Kesugihan .....	33
Tabel 3.2 Skor Alternatif Jawaban .....	36
Tabel 3.3 Kriteria Prokrastinasi Akademik .....	37
Tabel 3.4 Hasil Validitas Butir Instrumen .....	39
Tabel 3.5 Hasil Reabilitas Instrumen .....	41
Tabel 4.1 Hasil Pre-test dan Post-test Kelas Eksperimen.....	52
Tabel 4.2 Hasil Pre-test dan Post-test Kelas Kontrol .....	53
Tabel 4.3 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian .....	54
Tabel 4.4 Table analisis statistic deskriptif.....	62
Tabel 4.5 Kategori Prokrastinasi Akademik.....	62
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas .....	63
Tabel 4.7 Uji Homogenitas .....	65
Tabel 4.8 Grup Statistic Angket Pre-test .....	66
Tabel 4.9 Independent Samples Test Angket Pre-test.....	67
Tabel 4.10 Grup Statistic Angket Post-test.....	69
Tabel 4.11 Independent Samples Test Post-test .....	69
Tabel 4.12 Paired Samples Statistic Kelompok Kontrol .....	71
Tabel 4.13 Paired Samples Test Kelompok Eksperimen .....	72
Tabel 4.14 Paired Samples Statistic Kelompok Eksperimen.....	73
Tabel 4.15 Paired Samples test Kelompok Eksperimen.....	73
Tabel 4.16 Hasil Perkembangan Siswa .....	84

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	29
Gambar 4.1 Uji Normalitas Dengan Q-Q Plot.....	64