

**KEEFEKTIFAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK  
*PROBLEM SOLVING* UNTUK MENURUNKAN  
*PROKRASINASI* AKADEMIK KELAS X  
SMK MUHAMMADIYAH 2 BANTUL**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi  
Persyaratan Memenuhi Gelar Sarjana  
Strata Satu (S1) Pendidikan**



Annisa Aprilia Cahyaningsih

2000001050

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

**2024**

**HALAMAN JUDUL**

**KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK MENURUNKAN  
*PROKRASTINASI* AKADEMIK KELAS X SMK  
MUHAMMADIYAH 2 BANTUL**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi  
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana  
Strata Satu (S1) Pendidikan**

**Disusun Oleh :**

**Nama : Annisa Aprilia Cahyaningsih  
NIM : 2000001050  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan**

**YOGYAKARTA**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN  
SKRIPSI**

**KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK MENURUNKAN  
*PROKRASTINASI* AKADEMIK KELAS X SMK  
MUHAMMADIYAH 2 BANTUL**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**ANNISA APRILIA CAHYANINGSIH**

**2000001050**

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi  
Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan dan dinyatakan telah  
memenuhi syarat untuk diajukan

Dosen Pembimbing



**Aprilia Setyowati, M.Pd  
NIPM. 19920429 20170101**

# SKRIPSI

## KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK MENURUNKAN *PROKRASINASI* AKADEMIK KELAS X SMK MUHAMMADIYAH 2 BANTUL

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**ANNISA APRILIA CAHYANINGSIH**

**2000001050**

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi  
Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk  
diajukan



Mengetahui,

Kaprodi BK,

Irvan Budhi Handaka, M.Pd

NIPM. 19880403 20120811 11138129

Yogyakarta, Mei 2024

Dosen Pembimbing,

Aprilia Setyowati, M.Pd

NIPM. 19920429 20170101 11175545

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**

**KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**  
**TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK MENURUNKAN**  
***PROKRASINASI* AKADEMIK KELAS X SMK**  
**MUHAMMADIYAH 2 BANTUL**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**ANNISA APRILIA CAHYANINGSIH**  
**2000001050**

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi  
Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan dan dinyatakan telah  
memenuhi syarat untuk diajukan

**SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

**Ketua : Aprilia Setyowati., M.Pd.**  
**Penguji 1 : Amien Wahyudi, M.Pd.,Kons**  
**Penguji 2 : Mufied Fauziah, M,Pd.**



Yogyakarta, Juni 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D  
NIPM. 19710317 200803 111 10763796



## SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Aprilia Cahyaningsih  
NIM : 2000001046  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving* Untuk Menurunkan *Prokrastinasi* Akademik Kelas X SMK Muhammadiyah 2 Bantul” adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian- bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim. Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya.

Yogyakarta, Mei 2024

Penulis,



Annisa Aprilia Cahyaningsih

NIM. 2000001050

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Aprilia Cahyaningsih  
NIM : 2000001050  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [annisa2000001050@webmail.uad.ac.id](mailto:annisa2000001050@webmail.uad.ac.id)  
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Layanan Konseling Kelompok  
Teknik *Problem Solving* Untuk Menurunkan *Prokrastinasi* Akademik  
Kelas X SMK Muhammadiyah 2 Bantul

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/ terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, Mei 2024



Annisa Aprilia Cahyaningsih

NIM. 2000001050

## PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Aprilia Cahyaningsih  
NIM : 2000001050  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [annisa2000001050@webmail.uad.ac.id](mailto:annisa2000001050@webmail.uad.ac.id)  
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Untuk Menurunkan *Prokrastinasi* Akademik Kelas X SMK Muhammadiyah 2 Bantul

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak) :



Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi *Repository* Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



Aprilia Setyowati., M.Pd.

NIPM. 19920429 20170101 11175545

Yogyakarta, Mei 2024  
Penulis,



Annisa Aprilia C

NIM. 2000001050



## MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ

"Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan sekecil apa pun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya." -Q.S Al Zalzalah: 7

## PERSEMBAHAN



Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta karunia-Nya, sehingga dapat mengiringi penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua Orang Tua saya tercinta, Ayah Muhammad Husni Tri Cahyana, S, Psi. dan Ibu Purwaningsih, S.E yang selalu menyayangi, membimbing saya, serta senantiasa selalu mendo'akan di setiap waktu dan memberikan dukungan penuh sehingga saya semangat dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Adik saya tercinta, Naila Maysannanda Cahyaningsih yang selalu memberikan dukungan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Teman dekat, seperjuangan dan seperbimbingan, terimakasih atas support dan dukungan selama mengerjakan skripsi ini.
4. Saya Annisa Aprilia Cahyaningsih memanjatkan rasa syukur yang sebesar-besarnya karena telah berjuang dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang dapat dibbilang tidak mudah. Terima kasih sudah bertahan.

Yogyakarta, Mei 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Annisa Aprilia Cahyaningsih', written over a horizontal line.

Annisa Aprilia Cahyaningsih  
NIM. 2000001050

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving* Untuk Menurunkan *Prokrastinasi Akademik* Kelas X SMK Muhammadiyah 2 Bantul” dapat berjalan dengan lancar dan saya pribadi ingin mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyak nya untuk:

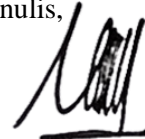
1. Prof. Dr. Muchlas Arkanuddin, M.T. selaku Rektor Universitas Ahmad Dahlan.
2. Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd, M.Ed, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan.
3. Irvan Budhi Handaka, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus selaku dosen wali yang senantiasa membimbing dan memberikan arahan selama menempuh perkuliahan di Universitas Ahmad Dahlan.
4. Aprilia Setyowati, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, bantuan, arahan, dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
5. Amien Wahyudi, M.Pd.,Kons. selaku dosen penguji I yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna menyempurnakan penulisan skripsi.
6. Mufied Fauziah, M.Pd. selaku dosen penguji II yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna menyempurnakan penulisan skripsi.
7. Dian Ari Widyastuti, M.Pd. selaku dosen ahli validator yang telah memberikan masukan, arahan dan bimbingan kepada penulis dalam penyusunan instrumen penelitian.
8. Insan Gunarjo, S.Pd.I., M.S.I Kepala sekolah SMK Muhammadiyah 2 Bantul yang telah memberi izin melaksanakan penelitian guna penyusunan skripsi.

9. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu proses penelitian dalam skripsi ini.
10. Pihak-pihak yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian skripsi ini maupun selama menjalani studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan.

Semoga sebaga kebaikan dan bantuan yang telah diberikan terhadap penulis mendapatkan imbalan berupa pahala dan ridho Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini dan penulis berharap adanya kritik, saran, dan usulan demi perbaikan penelitian di masa mendatang.

Yogyakarta, Mei 2024

Penulis,



Annisa Aprilia Cahyaningsih

NIM. 2000001050

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES .....	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR RUMUS.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK .....	xviii
BAB I.....	19
PENDAHULUAN.....	19
A. Latar Belakang .....	19
B. Identifikasi Masalah.....	26
C. Batasan Masalah.....	27
D. Rumusan Masalah .....	27
E. Tujuan Penelitian .....	28
F. Manfaat Penelitian .....	28
BAB II.....	30
KAJIAN PUSTAKA.....	30
A. Landasan Teori.....	30
1. <i>Prokrastinasi Akademik</i> .....	30
a. Pengertian <i>Prokrastinasi Akademik</i> .....	30
b. Aspek-Aspek <i>Prokrastinasi Akademik</i> .....	32

c.	Faktor <i>Prokrastinasi</i> Akademik .....	33
2.	Kajian Teoritis Bimbingan Kelompok Teknik <i>Problem Solving</i> .....	35
a.	Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik <i>Problem Solving</i> .....	35
b.	Tujuan Bimbingan Kelompok .....	38
c.	Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok .....	40
d.	Manfaat Bimbingan Kelompok .....	40
e.	Model Kelompok Dalam Layanan Bimbingan Kelompok .....	41
f.	Komponen - Komponen Layanan Bimbingan Kelompok .....	42
g.	Tahap-tahap Bimbingan Kelompok .....	43
h.	Komponen Layanan Bimbingan Kelompok .....	48
i.	Kelebihan Dan Kekurangan Teknik <i>Problem Solving</i> .....	50
B.	Kajian Relevan .....	52
C.	Kerangka Berpikir .....	55
D.	Hipotesis Penelitian .....	57
BAB III	.....	58
METODE PENELITIAN	.....	58
A.	Jenis Penelitian .....	58
B.	Tempat Dan Waktu Penelitian .....	61
BAB IV	.....	79
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	.....	79
A.	Persiapan Penelitian .....	79
B.	Pelaksanaan Penelitian .....	80
a.	<i>Treatment</i> Penelitian .....	83
BAB V	.....	104
KESIMPULAN DAN SARAN	.....	104
A.	Kesimpulan .....	104
B.	Saran .....	105

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3. 2 Cronbsach's Alpha.....	76
Gambar 4. 1 Grafik Perubahan Skor Pretest dan Posttest.....	95
Gambar 4. 2 Ujicoba Normalitas Data.....	96
Gambar 4. 3 Hasil Pengujian Hipotesis .....	97
Gambar 4. 4 Uji Paired Sample T-Test.....	98

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain One Group Pretest-Posttest Design.....	58
Tabel 3. 2 Populasi.....	61
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik .....	66
Tabel 3. 4 Pola Skor Pilihan Respon.....	68
Tabel 3. 5 Instrument wawancara .....	68
Tabel 3. 6 Validitas Instrumen .....	71
Tabel 3. 7 Kisi - Kisi Pretest Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	73
Tabel 4. 1 Kategori Tingkat Prokrastinasi Akademik.....	82
Tabel 4. 2 Data Hasil Pretest.....	84
Tabel 4. 3 Skor Pretest Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	94
Tabel 4. 4 Skor Posttest Tingkat Prokrastinasi Akademik.....	94



## DAFTAR RUMUS

Rumus 3. 1 Korelasi Product Moment.....	71
Rumus 3. 2 Alpha Cronbach's.....	75
Rumus 3. 3 Paired Sample T-Test.....	78

## DAFTAR LAMPIRAN

<u>LAMPIRAN</u> .....	113
<u>Lampiran 1 SK Pembimbing</u> .....	114
<u>Lampiran 2 Surat Izin Penelitian (Universitas Ahamd Dahlan)</u> .....	115
<u>Lampiran 3 Surat Telah Melaksanakan Penelitian</u> .....	116
<u>Lampiran 4 Uji Validitas Skala</u> .....	117
<u>Lampiran 5 Lembar Validitas Uji Ahli instrument</u> .....	118
<u>Lampiran 6 Skala Uji Coba</u> .....	119
<u>Lampiran 7 Tabulasi Hasil Dan Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik</u>	123
<u>Lampiran 8 Tabulasi Hasil Pretest</u> .....	124
<u>Lampiran 9 Tabulasi Hasil <i>Posttest</i></u> .....	125
<u>Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik</u> .....	126
<u>Lampiran 11 Skala <i>Pretest</i></u> .....	127
<u>Lampiran 12 Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i></u> .....	131
<u>Lampiran 13 Uji Normalitas</u> .....	132
<u>Lampiran 14 Analisis <i>Paried Sample T-Test</i></u> .....	133
<u>Lampiran 15 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)</u> .....	134
<u>Lampiran 16 Lampiran 15 Daftar Hadir Siswa</u> .....	173
<u>Lampiran 17 wawancara</u> .....	174
<u>Lampiran Tugas To do list</u> .....	175
<u>Lampiran 17 Dokumentas</u> .....	176

Cahyaningsih, Annisa Aprilia. (2024). "Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving* untuk Menurunkan *Prokrastinasi* Akademik Kelas X SMK Muhammadiyah 2 Bantul". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

## ABSTRAK

Penelitian ini didasari oleh ada banyak tantangan yang perlu diatasi untuk mencapai tujuan pendidikan, salah satunya adalah perilaku peserta didik terhadap *prokrastinasi* akademik. Perilaku seperti itu mempengaruhi keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran mereka dan pencapaian yang mereka capai. Peserta didik sering mengalami kesulitan menyelesaikan tugas, tidak memiliki tanggung jawab yang cukup, mengabaikan deadline, menghabiskan waktu yang terlalu lama untuk mempersiapkan, dan akhirnya gagal menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* untuk menurunkan *prokrastinasi* akademik kelas X SMK Muhammadiyah 2 Bantul.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penerapan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*. Peneliti menggunakan desain penelitian *pre-eksperimen design* dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini yaitu berjumlah 75 peserta didik. Untuk menentukan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 7 peserta didik sebagai sampel penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert *prokrastinasi* akademik dengan hasil dari uji validitas skala dari 62 butir pernyataan menjadi 46 butir pernyataan yang valid dengan  $r$  hitung 0.3202 dan skor dari Alpha Cronbach's sebesar 0.958 dan 46 item dapat dikategorikan reliabel. . Sedangkan untuk analisis data, peneliti menggunakan *paried sample t-test*.

Berdasarkan dari hasil penelitian, diperoleh hasil rata-rata *pretest* 141,71 dan *posttest* 110,42 sehingga penurunan *prokrastinasi* akademik peserta didik sebesar 31,29. Hasil analisis menggunakan *paried sample t-test* menunjukkan nilai Sig. (2- tailed) sebesar 0.000, karena 0,000 (<0,005) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang menunjukkan bahwa adanya penurunan *prokrastinasi* akademik peserta didik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* efektif dilakukan untuk menurunkan *prokrastinasi* akademik peserta didik kelas X SMK Muhammadiyah 2 Bantul.

**Kata Kunci** : Bimbingan kelompok, Teknik *Problem Solving*, *Prokrastinasi Akademik*