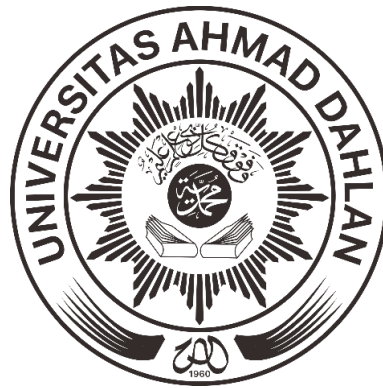


**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 2 PANGKAL PINANG**

SKRIPSI



Oleh
Elsya Monica
1800001234

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2023**

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 2 PANGKAL PINANG
SKRIPSI**

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



Disusun Oleh :
Elsya Monica
1800001234

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 PANGKAL
PINANG**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

ELSYA MONICA
1800001234



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 diujikan

Dosen Pembimbing,

Dr. Sri Hartini, M.Pd.
NIP. 195702141983032002

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 PANGKAL
PINANG**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

ELSYA MONICA
1800001234

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 diujikan

Mengetahui
Kaprod BK,



Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd
NIP.60120715

Yogyakarta, 6 Juni 2023
Dosen Pembimbing



Dr. Sri Hartini, M.Pd
NIP. 195702141983032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMA
NEGERI 2 PANGKAL PINANG**

Yang Diperiapkan dan Disusun oleh:



Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta pada tanggal 16 Juni 2023 dan menyatakan telah memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua : Dr. Sri Hartini M.Pd
Penguji 1 : Dr. Akhmad Fajar Prasetya, M.Pd
Penguji 2 : Siti Muyana M.Pd

Yogyakarta, 20 Juni 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan



Dekan,

Muhammad Sayuti, M.Pd, M.Ed., Ph.D

60080551

SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Elsy Monica
Nim : 1800001234
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “ Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self- Management* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pangkal Pinang” ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi di perguruan tinggi atau perguruan tinggi lain kecuali bagian bagaian 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 tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 6 Juni 2023



Elsy Monica

1800001234

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elsy Monica
NIM : 1800001234
Email : elsy1800001234@webmail.uad.ac.id
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : FKIP
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pangkal Pinang

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah mendapatkan gelar keserjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun diinstitusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/ terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian dan 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 di setujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini 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 dikemudian 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, 6 Juni 2023



Elsya Monica
1800001234

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

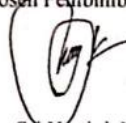
Nama : Elsy Monica
NIM : 1800001234
Email : elsva1800001234@webmail.uad.ac.id
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok
Teknik *Self - Management* Untuk Mereduksi
Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA
Negeri 2 Pangkal Pinang

Dengan ini saya menyerahkan hak *sepenuhnya* kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut

Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam Repository Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui
Dosen Pembimbing



Dr. Sri Hartini, M.Pd.
NIP. 195702141983032002

Yogyakarta, 6 Juni 2023
Penulis



Elsya Monica
1800001234

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.

-QS Ali Imran: 139-

Diriku adalah orang yang lemah dihadapanya-Nya, namun hal itu lantas tidak pernah membuatku bersedih hati. Malah diri ini terus ingin bertumbuh dan berjuang.

Orang lain tidak akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*.
Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan.
Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

-Anonim-

HALAMAN PERSEMBAHAN



Alhamdulillah rasa syukur yang sangat berlimpah penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Dengan menyebut Asma Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang. Segala puji hanya milik Allah atas segala kenikmatan yang telah Dia Karuniakan kepada kita, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Skripsi ini penulis dedikasikan untuk kedua orang tua saya Ayahanda Syahferi dan ibunda Suswanti yang telah membesarkan dan mendidik serta dukungannya baik secara moral maupun material, selalu mendoakan setiap langkah saya agar dipermudah dan dilancarkan semua urusan saya, saya hanya berharap bisa menjadi anak yang berbakti kepada beliau karena orangtua sebagian dari motivasi hidup ini untuk terus berjuang hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberi banyak nikmat kesehatan dan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini dibuat guna untuk memenuhi syarat kelulusan pada Prodi Bimbingan dan Konseling di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini butuh usaha yang gigih serta kesabaran yang tiada batas, untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya untuk semua pihak yang telah mendukung serta membantu dalam penulisan skripsi ini, yakni kepada:

1. Dr. Muchlas, M.T., Rektor Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan wadah serta kesempatan pada penulis untuk menimba ilmu di Lembaga ini;
2. Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd, M.Ed, Ph.D. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini;
3. Dr. Suyatno, M.Pd.I selaku Wakil Dekan Bidang Al – Islam dan Kemuhammadiyah, Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan;
4. Dr. Ani Susanti, M.Pd.B.I. sebagai Wakil Dekan Bidang Sumber Daya Manusia, Keuangan, Kehartabendaan, dan Administrasi Umum Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan;
5. Irvan Budhi Handaka, M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini;
6. Dr. Muya Barida, M.Pd Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini;
7. Agus Supriyanto, M.Pd. selaku dosen wali yang senantiasa membimbing dan memberikan arahan selama menempuh perkuliahan di Universitas

Ahmad Dahlan.

8. Dra. Sri Hartini, M.Pd. Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini;
9. Dr. Akhmad Fajar Prasetya, M.Pd, selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna penyusunan skripsi;
10. Siti Muyana, M.Pd, selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna penyusunan skripsi;
11. Drs Elfian Noviansjah Kepala SMA Negeri 2 Pangkal Pinang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengambil data penelitian.
12. Joehari S.Pd, selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 2 Pangkal Pinang yang sudah membantu dan memberikan pengarahan selama penelitian guna penyusunan skripsi berlangsung;
13. Keluarga besar penulis yang selalu memberikan dorongan semangat dalam penulisan skripsi ini baik sahabat dan teman-teman seperjuangan Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan banyak pengalaman baru serta semangat kepada penulis, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna, dengan kerendahan hati penulis sangat membutuhkan kritik dan saran yang membangun agar penulisan skripsi kedepannya menjadi lebih baik lagi. Penulis berharap sedikit banyaknya skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penulis mengucapkan permohonan maaf jika selama penyusunan skripsi ini banyak melakukan kesalahan disengaja maupun tidak sengaja.

Yogyakarta, 6 Juni 2023



Elsya Monica
1800001234

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	viii
HALAMAN SAMPUL	iviii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	vi
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	vii
PERSETUJUAN AKSES	viii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xviii
DAFTAR ISI.....	xiiviii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAK	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR PENELITIAN	10
A. LANDASAN TEORI.....	10
1. Bimbingan Kelompok.....	10
a. Pengertian Bimbingan Kelompok	10
b. Jenis Bimbingan Kelompok	11
c. Teknik-Teknik Bimbingan kelompok	13
d. Tujuan Bimbingan Kelompok	17
e. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	19
f. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	20

2. Self-Management.....	22
a. Pengertian <i>Self Management</i>	22
b. Aspek <i>Self Management</i>	23
c. Strategi <i>Self Management</i>	28
3. Prokrastinasi Akademik.....	30
a. Pengertian Prokrastinasi Akademik	30
b. Indikator Prokrastinasi Akademik.....	31
c. Faktor Prokrastinasi Akademik	33
d. Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik.....	35
4. Teknik <i>Self Management</i> dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik.....	37
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	39
C. Kerangka Berpikir	42
D. Hipotesis Penelitian	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Jenis Penelitian	45
B. Tempat Dan Waktu.....	46
C. Populasi dan Sampel.....	47
D. Variabel Penelitian.....	48
E. Definisi Operasional	50
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	51
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	56
H. Teknik Analisis Data	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	63
A. Persiapan Penelitian.....	63
B. Pelaksanaan Penelitian.....	64
C. Analisis Data Penelitian.....	82
D. Uji Hipotesis	90
E. Pembahasan	92
BAB V PENUTUP.....	95
A. Kesimpulan.....	95

B. Saran 95

Daftar Pustaka 97

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba.....	53
Tabel 2. Kisi-Kisi Pedoman Observasi Teknik <i>Self Management</i>	55
Tabel 6. Kategori Prokrastinasi Akademik	68
Tabel 7. Identitas Konseli	69
Tabel 8. Konseli Kelompok Kontrol XI IPS 3.....	69
Tabel 9. Konseli Kelompok Eksperimen XI IPS 2	69
Tabel 10. Pelaksanaan Treatment Kelas Eksperimen	70
Tabel 11. Rekapitulasi Skor Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen	86
Tabel 12. Rekapitulasi Skor Pretest dan Postest Kelompok Kontrol.....	87
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen	89
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas Pretest dan Postest Kelompok Kontrol	89
Tabel 15. Hasil Uji Homogenitas Pretest Kelompok Kontrol dan Eksperimen....	90
Tabel 16. Hasil Uji Homogenitas Postest Kelompok Kontrol dan Eksperimen ...	90
Tabel 17. Nilai Hasil Observasi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Eksperimen Dengan Teknik <i>Self Management</i>	92
Tabel 18. Nilai Hasil Observasi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Kontrol Tanpa Teknik <i>Self Management</i>	92
Tabel 19. Hasil Data Uji <i>Independent Sample T-Test</i> Skor Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	94
Tabel 20. Hasil Data Uji <i>Independent Sample T-Test</i> Skor Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	43
Gambar 2. Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	46
Gambar 3. Variabel Bebas dan Variabel Terikat	49
Gambar 4. Grafik Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	86
Gambar 5. Grafik Skor Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	88

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. SURAT KEPUTUSAN PEMBIMBING	99
LAMPIRAN 2. SURAT IZIN OBSERVASI PENELITIAN	100
LAMPIRAN 3. SURAT IZIN PENELITIAN	101
LAMPIRAN 4. KISI - KISI MATERI.....	102
LAMPIRAN 5. RPL	104
LAMPIRAN 6. MATERI.....	106
LAMPIRAN 7. ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK	110
LAMPIRAN 8. OBSERVASI.....	113
LAMPIRAN 9. TABULASI UJI VALIDITAS	113
LAMPIRAN 10. OLAHDATA.....	118
LAMPIRAN 11. DOKUMENTASI.....	124

ABSTRAK

Pendekatan manajemen diri adalah strategi modifikasi perilaku di mana individu membuat arah pada perilakunya sendiri melalui penggunaan teknik atau terapi. Pemanfaatan layanan bimbingan kelompok berbasis strategi *self management* diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan masalah prokrastinasi akademik pada siswa, dimana siswa yang lupa dalam mengumpulkan tugas, karena siswa tidak menyelesaikan tugas yang sudah diberikan guru ketika pembelajaran. Selain itu siswa terlalu banyak bersantai akibatnya tugas tidak dapat terselesaikan sesuai waktu yang sudah ditentukan. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMAN 2 Pangkal Pinang.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berbentuk penelitian eksperimen dan desain penelitian berupa *True Experimental* melalui *pretest posttest control group design*. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 10 siswa. Uji analisis pada penelitian ini menggunakan *independent sample t test*.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan di SMA Negeri 2 Pangkal Pinang mengungkapkan bahwa terdapat sebuah penurunan dari perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di kelas eksperimen sesudah diberikan sebuah treatment dengan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Hal tersebut di dukung juga melalui uji *Independent Sample T-Test Posttest* Kelompok eksperimen dan kontrol sebesar $-3,445$ yang mana lebih besar dari t -tabel $2,306$ sehingga, dinyatakan ada perbedaan skor prokrastinasi akademik siswa antara sebelum dan sesudah diberikan teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok. Kesimpulan dalam penelitian ini ada efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan *self management* guna mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pangkal Pinang. Saran untuk sekolah agar guru bimbingan dan konseling untuk sering menerapkan berbagai strategi di dalam bimbingan kelompok untuk menangani setiap masalah pada siswa terutama yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik.