

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
SELF MANAGAMENT UNTUK MEREDUKSI  
PROKRASINASI AKADEMIK DI SMP  
MUHAMMADIYAH 2 KALASAN**

**SKRIPSI**

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



**Disusun Oleh:**

**Nama : Aprillia Rarasati Indah Prayogi  
NIM : 1800001161  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan**

**YOGYAKARTA**

**2022**

## **SKRIPSI**

# **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGAMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK DI SMP MUHAMMADIYAH 2 KALASAN**


Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Aprillia Rarasati Indah Prayogi**  
**1800001161**



telah disetujui oleh  
Dosen Pembimbing Skripsi  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta  
dan dinyatakan telah memenuhi  
syarat untuk diajukan

Pembimbing

  
Siti Muyana, M.Pd  
NIY. 60160912

## SKRIPSI

### EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGAMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK DI SMP MUHAMMADIYAH 2 KALASAN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Aprillia Rarasati Indah Prayogi**  
**1800001161**



Yogyakarta, Desember 2022

Mengetahui,  
Kepala Prodi BK



Irvan Budhi Handaka, M.Pd.  
NIY. 60120715

Dosen Pembimbing,



Siti Muyana, M.Pd  
NIY. 60160912

## SKRIPSI

# EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGAMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK DI SMP MUHAMMADIYAH 2 KALASAN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Aprillia Rarasati Indah Prayogi**  
1800001161

Telah dipertahankan di depan  
Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta pada tanggal Desember 2022 dan  
dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling

### SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI


Ketua : Siti Muyana, M. Pd.  
Penguji I : Agus Supriyanto, M. Pd.  
Penguji II : Dian Ari Widyastuti, M. Pd.



Yogyakarta, Desember 2022  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan

Dekan,



  
Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D  
NIDN. 60080551

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

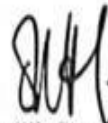
Nama : Aprillia Rarasati Indah Prayogi  
NIM : 1800001161  
Email : [aprillia1800001161@webmail.uad.ac.id](mailto:aprillia1800001161@webmail.uad.ac.id)  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management*  
Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Di SMP  
Muhammadiyah 2 Kalasan

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 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 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, Desember 2022  
Yang Menyatakan,



Aprillia Rarasati Indah Prayogi

Tanda tangan & nama terang mahasiswa

## PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aprillia Rarasati Indah Prayogi  
NIM : 1800001161  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [aprillia1800001161@webmail.uad.ac.id](mailto:aprillia1800001161@webmail.uad.ac.id)  
Judul tugas akhir : Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management*  
Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Di SMP  
Muhammadiyah 2 Kalasan

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 (~~mengijinkan~~/tidak mengijinkan)\* karya tersebut diunggah ke dalam Repository Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

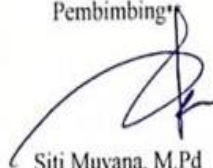
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, Desember 2022



Aprillia Rarasati Indah Prayogi  
Tanda tangan di nama terang mahasiswa

Mengetahui,  
Pembimbing\*\*



Siti Muyana, M.Pd  
NIY. 60160912

Ket:

\*coret salah satu

\*\*jika diijinkan TA dipublish maka ditandatangani dosen pembimbing dan mahasiswa

## SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aprillia Rarasati Indah Prayogi  
NIM : 1800001161  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Di SMP Muhammadiyah 2 Kalasan” ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang di tulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi di perguruan tinggi 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 tanggung jawab saya.

Yogyakarta, Desember 2022

Penulis,



Aprilia Rarasati Indah Prayogi

MOTTO

بِاللَّهِ الْمُسْتَعِينِ

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah: 5-6)*



## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang senantiasa mengiringi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang saya, Ibu Sumini dan Bapak Salamun atas dukungan, ketulusan, nasehat dan doa-doa yang telah diberikan kepada saya sehingga dapat memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

## **KATA PENGANTAR**

Assalamualaikum, Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia nikmat kehidupan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini sedemikian rupa. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari alam kebodohan menuju alam yang penuh ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat sekarang ini. Pada kesempatan ini, penulis ingin menghaturkan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan. Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberi masukan-masukan kepada penulis. Oleh karena itu, saya menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Muchlas M.T., Rektor Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di lembaga ini.
2. Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd., M.Ed., Ph.D. Dekan Fakultas dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan tugas skripsi ini.
3. Irvan Budhi Handaka, M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan dan dorongan kepada penulis untuk penyusunan skripsi ini.
4. Siti Muyana, M.Pd, Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahan, petunjuk serta dorongan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
5. Agus Supriyanto, M.Pd, Dosen penguji I yang telah memberikan penilaian dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Dian Ari Widyastuti, M.Pd., Dosen penguji II yang telah memberikan penilaian dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Hardi Prasetiawan, M.Pd., Dosen akademik yang senantiasa memberi arahan, membimbing, serta memotivasi dalam proses menempuh studi..
8. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan wawasan, pengetahuan dan pengalaman.

9. Apung Saepuddin S.Pd, MS.i Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 2 Kalasan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
10. Bapak guru bimbingan konseling Sekolah SMP Muhammadiyah 2 Kalasan serta staf lain yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
11. Siswa-siswi kelas VIII Sekolah SMP Muhammadiyah 2 Kalasan atas kesediaannya dalam membantu penelitian.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian skripsi ini mapun selama dalam menjalani studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, Desember 2022

Penulis,



Aprillia Rarasati Indah Prayogi

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES .....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR GRAFIK .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
ABSTRAK .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II LANDASAN TEORI .....	10
A. Landasan Teori.....	10
B. Kajian Penelitian Relevan.....	29
C. Kerangka Berpikir.....	32
D. Hipotesis Penelitian .....	35

BAB III	METODE PENELITIAN .....	36
	A. Jenis Penelitian .....	36
	B. Tempat dan waktu penelitian.....	37
	C. Populasi .....	38
	D. Sampel penelitian .....	38
	E. Variabel Penelitian .....	39
	F. Definisi Operasional.....	39
	G. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	40
	H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	42
	I. Teknik Analisis Data .....	45
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN .....	48
	A. HASIL PENELITIAN .....	48
	B. PEMBAHASAN.....	71
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN .....	83
	A. Kesimpulan .....	83
	B. Keterbatasan penelitian .....	83
	C. Saran.....	84
	DAFTAR PUSTAKA .....	85

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Waktu Pelaksanaan Penelitian .....	37
Tabel 2. Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik Siswa .....	41
Tabel 3. Pola Skor Pilihan Respon Skala Prokrastinasi Akademik Siswa.....	42
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik .....	42
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas .....	45
Tabel 6. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik .....	51
Tabel 7. Pelaksanaan layanan .....	51
Tabel 8. Deskripsi Skor Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII-A .....	62
Tabel 9. Deskripsi Skor Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII-A .....	64
Tabel 10. Uji T Setelah Pemberian Layanan .....	66
Tabel 11. Uji T Setelah Pemberian Layanan Jangka Waktu 3 Bulan .....	67
Tabel 12. Perbandingan Hasil Pretest, Postest Pertama, dan Postest Kedua ...	67
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas .....	68
Tabel 14. Hasil Uji Homogenitas .....	69
Tabel 15. Uji Paired sampel t-test .....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	34
Gambar 2. Desain Penelitian One Group .....	37

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Perubahan Skor Perilaku Prokrastinasi.....	63
Grafik 2. Perubahan Skor Perilaku Prokrastinasi.....	65



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing.....	90
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Kampus .....	91
Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Validasi Skala .....	92
Lampiran 4. Lembar Validasi Instrumen .....	93
Lampiran 5. Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik .....	107
Lampiran 6. Skala Uji Coba.....	108
Lampiran 7. Tabulasi Uji Coba.....	111
Lampiran 8. Hasil Uji Validasi .....	112
Lampiran 9. Uji Realibiitas skala prokrastinasi akademik.....	115
Lampiran 10. Skala Setelah Uji Coba .....	116
Lampiran 11. Tabulasi Skor Pre test .....	119
Lampiran 12. Tabulasi Skor Post Test .....	120
Lampiran 13. Tabulasi Skor Post Test Kedua.....	120
Lampiran 14. Hasil Pre test dan Post test.....	121
Lampiran 15. Hasil Pretest, Post Test 1, dan Post Test 2.....	121
Lampiran 16. Analisis Uji-t Dengan Bantuan SPSS.....	122
Lampiran 17. Analisis Uji-t Dengan Bantuan SPSS Kedua .....	122
Lampiran 18. Daftar Hadir Pemberian Treatment .....	123
Lampiran 19. Daftar Hadir Post test .....	125
Lampiran 20. Lembar Pre test.....	126
Lampiran 21. Lembar Post test .....	130
Lampiran 22. Lembar Posttest kedua.....	134
Lampiran 23. Lembar Observasi.....	138
Lampiran 24. Rencana Pemberian Layanan.....	143
Lampiran 25. Dokumentasi.....	155

Prayogi, Aprillia Rarasati Indah. 2022. *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik di SMP Muhammadiyah 2 Kalasan*. Skripsi. Universitas Ahmad Dahlan

## ABSTRAK

Prokrastinasi akademik adalah suatu bentuk penundaan yang disengaja dalam pekerjaan akademik ketika dimulai atau diselesaikan, mengetahui bahwa penundaan dapat berdampak negatif. Tujuan penelitian guna mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa di kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Kalasan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain penelitian *pre-eksperimen design* menggunakan model *one group pre test post test design*. Kemudian penentuan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Lalu sampel penelitian ini adalah siswa kelas VIII-A SMP Muhammadiyah 2 Kalasan yaitu 4 orang siswa. Data yang terkumpul dalam bentuk kuantitatif (angka) kemudian dianalisis secara statistik menggunakan program (*Statistical Package For Social Sciens*) SPSS dan penggunaan analisis *statistic* pada penelitian ini menggunakan *t-test*.

Bahwa hasil riset penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam jangka pendek untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII-A SMP Muhammadiyah 2 Kalasan dan terbukti kebenarannya yang ditunjukkan dari koefisien t-hitung dengan signifikansinya 0,019 dikatakan efektif jika kurang dari 0,05. Akan tetapi dalam jangka panjang konseling kelompok teknik *self management* tidak efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa dengan nilai signifikansi 0,083 dimana dikatakan tidak efektif jika lebih dari 0,05, lalu penyebab ketidak efektifan dari penelitian ini yaitu dikarenakan proses konseling yang terlalu cepat sehingga pemberian layanan kurang maksimal.

**Keyword:** prokrastinasi, konseling kelompok, *self management*