

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* DALAM MEREDUKSI PROKRASTINASI PADA
PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 1
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd.) dalam bidang Ilmu Bimbingan
Konseling Pendidikan Islam**

Oleh:

MELISA ELVINA

1811080186

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTANLAMPUNG
1443 H / 2022 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* DALAM MEREDUKSI PROKRASTINASI PADA
PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 1
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd.) dalam bidang Ilmu Bimbingan
Konseling Pendidikan Islam**

Oleh:

MELISA ELVINA

1811080186

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**Pembimbing I : Drs. H. Alinis Ilyas, M.Ag
Pembimbing II: Dr. Hj. Rifda Elfiah, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTANLAMPUNG
1443 H / 2022 M**

ABSTRAK

Penelitian pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi prokrastinasi pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung ini dilatar belakangi oleh sering munculnya permasalahan prokrastinasi akademik pada peserta didik. Maka dari itu peneliti ingin meneliti bagaimana pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi prokrastinasi pada peserta didik di smk negeri 1 Bandar Lampung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi prokrastinasi pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan observasi. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperiment design one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi prokrastinasi pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung yang berjumlah 8 peserta didik yang memiliki permasalahan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian di SMK Negeri 1 Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berpengaruh dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Bandar Lampung dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik pada peserta didik. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan sebelum dan setelah pemberian layanan berdasarkan analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon*. Dan hasil *pretest* menggunakan instrument berupa angket, peserta didik mendapatkan skor sebesar 966 dengan skor rata-rata sebesar 120,7 . Kemudian setelah mendapatkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*, peserta didik diberikan *posttest* menggunakan insrument yang sama yaitu berupa angket dan mendapatkan skor sebesar 483 dengan skor rata-rata 60,3. Hasil uji menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan Z_{hitung} dari sampel yang diambil di kelas XI sebesar -2.524. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan observasi untuk melihat kembali prokrastinasi akademik pada peserta didik tersebut saat di berikan tugas oleh guru mata pelajaran dan terlihat sudah menunjukkan perubahan positif sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self managemnet* dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Self Management, Prokrastinasi Akademik

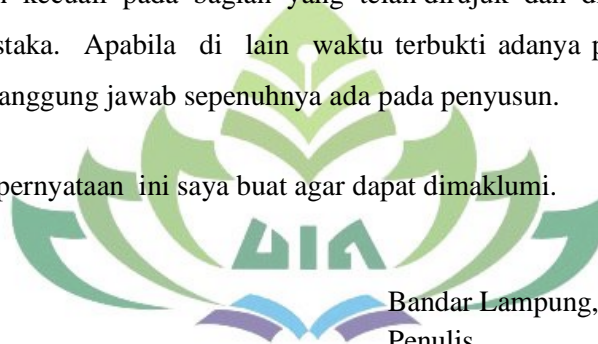
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Melisa Elvina
NPM : 1811080186
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Prokrastinasi Pada Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022**" adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.



Bandar Lampung, 7 Agustus 2022
Penulis,



Melisa Elvina
NPM 1811080186



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH LAYANAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT DALAM MEREDUKSI
PROKRASTINASI PADA PESERTA DIDIK DI
SMK 1 NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG**

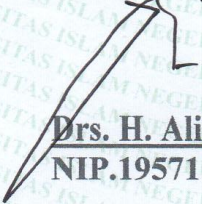
**Nama : MELISA ELVINA
NPM : 1811080186
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

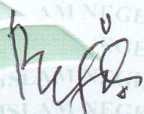
MENYETUJUI

Telah Dimunaqosahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

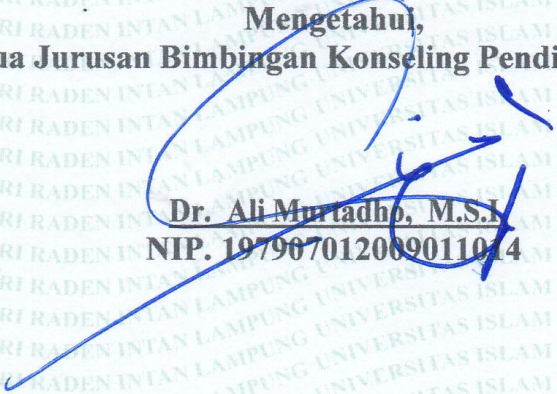
Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. H. Alinis Ilyas, M.Ag
NIP.195711151992031001


Dr. Hj. Rifdah El Fiah, M.Pd
NIP.1967062219940322002

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**


Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MEREDUKSI PROKRASTINASI PADA PESERTA DIDIK DI SMK 1 NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG** Disusun oleh: **MELISA ELVINA, NPM : 1811080186**, Program studi: **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam** Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**, UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: Kamis, 27 Oktober 2022

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Ali Murtadho, M.S.I

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd

Penguji Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd. I

Penguji I : Drs. H. Alinis Ilyas, M.Ag

Penguji II : Dr. Hj. Rifdah El Fiah, M.Pd

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

MOTTO

لَهُر مُعَقَّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ ۖ يَحْفَظُونَهُ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا
بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُم مِّنْ

دُونِهِ ۗ مِنْ وَآلٍ ﴿١١﴾

Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (Ar Ra'du Ayat 11).¹



¹ Al-Quran dan Terjemahnya, Diponegoro, Bandung.

PERSEMBAH

Teriring do"aa dan syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan berkah, nikmat, perlindungan dan kemudahan dalam menjalani setiap langkah hidup ini. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang, aku persembahkan karya skripsi ini kepada :

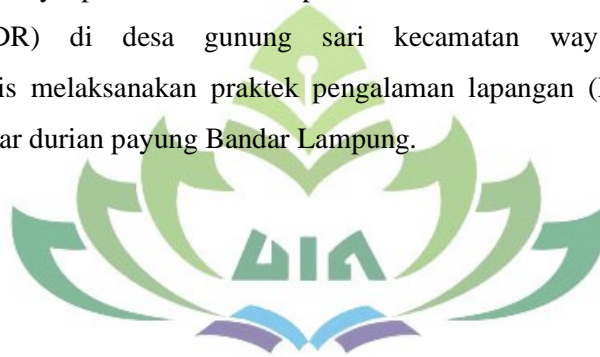
1. Kepada kedua orang tuaku yang saya cintai, Bapak Mashur dan Ibu Yuliza atas segala hal yang telah kalian berikan,atas segala do"aa, usaha, nasihat, motivasi, dan kesabaran yang selalu tucurahkan dengan ikhlas demi keberhasilan dan kesuksesanku.
2. Adik-adik saya,Faris dan Nazwa yang menjadi semangat saya untuk terus belajar agar saya bisa menjadi kakak yang terbaik dan menjadi contoh yang baik.
3. Sahabat saya Rini,Reka,Tika yang selalu menemani saya dalam keadaan apapun,yang selalu menyupport saya dan membangkitkan semnagat saya dalam pengerjaan skripsi.
4. Teman-Teman Jurusan Bimbingan Konseling Angkatan 2018 yang saling memberi semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 26 April 2000 di desa kubu batu, kecamatan way khilau kabupaten pesawaran. penulis adalah anak pertama dari 2 bersaudara dari pernikahan bapak Mashur dan ibu Yuliza. Dengan adik bernama Faris Ardiansyah, adinda nazwa. penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang taman kanak-kanak Nurul hidayah kota bogor. kemudian SD negeri 4 kedondong, kemudian SMP 1 negeri kedondong, Selanjutnya MAN 1 negeri kedondong kab. pesawara, lulus pada tahun 2018. pada tahun 2019.

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa program studi Bimbingan dan konseling pendidikan Islam, fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden intan Lampung melalui jalur SPAN-PTKIN UIN Raden intan Lampung ajaran 2018/2019. selanjutnya pada tahun 2021 penulis melaksanakan kuliah kerja nyata-dari rumah (KKN-DR) di desa gunung sari kecamatan way khilau, kabupaten pesawaran. penulis melaksanakan praktek pengalaman lapangan (PPL) di sekolah Mts Masyariqul Anwar durian payung Bandar Lampung.



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan member semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu. Penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung;
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
4. Drs. H. Alinis Ilyas, M.Ag selaku Dosen Pembimbing I. Terimakasih atas kesediaannya dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran & kritik yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini;
5. Dr. H. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
7. Bapak selaku kepala sekolah SMK Negeri 1 Bandar Lampung yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian kepada penulis di sekolah yang beliau pimpin dan kepada khususnya Ibu Hj. Iriyanti Purwaningsih yang telah membantu sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar;
8. Ayah dan Ibu, serta seluruh keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas semangat, dukungan dan doa kalian semua;
9. Untuk sahabat-sahabat ku yang telah ada di dekatku ketika dalam keadaan sedih maupun senang, selalu membangkitkan semangatku ketika aku di titik

lelah,terimakasih selalu menemaniku dari awal semester hingga sekarang.karna kalian lebih dari sekedar teman atau sahabat,kalian seperti keluarga jauh yang sekarang menjadi dekat.Reka salna,Rini lestari,Tika oktaria dan Nur baity.

10. Teman-teman bimbingan dan konseling pendidikan islam kelas G angkatan 2018 terima kasih atas kenangan serta semangat yang telah kalian berikan selama 4 tahun yang berarti terimakasih empat tahun ini dengan kalian aku bahagia..

11. Almamaterku tercinta.

Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiin.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Bandar Lampung, 7 Agustus 2022

Penulis,



MELISA ELVINA
NPM 1811080186

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
H. Sistematika Penulisan	13
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Kelompok	14
1. Pengertian Konseling Kelompok	14
2. Tujuan Konseling Kelompok	15
3. Kelebihan Layanan Konseling Kelompok	16
4. Keterbatasan Layanan Konseling Kelompok	18
5. Manfaat Konseling Kelompok	18
6. Komponen Konseling Kelompok	18
7. Asas-asas Konseling Kelompok	19
8. Tahap-tahap Konseling Kelompok	21
B. <i>Self Management</i>	22
1. Pengertian <i>Self Management</i>	22
2. Teknik Konseling <i>Self Management</i>	23
3. Tujuan <i>Self Management</i>	24
4. Manfaat <i>Self Management</i>	24
5. Tahapan Teknik Konseling <i>Self Management</i>	25
6. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self Management</i>	26
C. Prokrastinasi Akademik	27
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	27
2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	28
3. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	30
4. Dampak Negatif Prilaku Prokrastinasi Akademik	30
D. Hipotesis Penelitian	31
E. Kerangka Berfikir	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian33
B. Pendekatan, Jenis Penelitian dan Desain Penelitian33
C. Populasi, Sampel, dan Tehnik Pengumpulan Data35
D. Tehnik Analisi Data38
E. Definisi Operasional Variabel39
F. Instrumen Penelitian41
G. Uji Validasi dan Reliabilitas Angket.....42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian44
B. Data Hasil45
C. Data Deskripsi (Posttest).....51
D. Pembahasan54
E. Keterbatasan penelitian59

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....60
B. Rekomendasi.60

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**



BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Dalam upaya menghindari kesalahpahaman dalam memahami maksud dan tujuan skripsi ini maka perlu ditegaskan istilah-istilah yang terdapat dalam judul. Judul Skripsi ini adalah “**Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Prokrastinasi Pada Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung**“ agar diperoleh pemikiran yang terarah, sebagaimana yang diharapkan dalam pembahasan penelitian ini, maka penulis membatasi judul penelitian ini.

1. Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok yaitu merupakan upaya untuk membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dengan konseli, agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia efektif perilakunya.¹

2. Teknik *Self Management*

Self management adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.²

3. Mereduksi Prokrastinasi Akademik

Mereduksi menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah membuat pengurangan, potongan (harga dan sebagainya).³ jadi Mereduksi adalah membuat suatu kebiasaan seseorang untuk dikurangi atau membuat kebiasaan baru dan mengurangi kebiasaan yang lama

Solomon dan Rothblum mengusulkan bahwa Prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan

¹ Achmad Juntika Nurihsan, “Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang. Refika Adiatama” (Bandung, 2007), h.10

² Jurusan Bimbingan dan Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan, “Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2,” 2017.

³ Mereduksi (Def.1) (n.d). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) . Diakses melalui <https://kbbi.web.id/reduksi>, (12 febuari 2022)

aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat keterangan).⁴

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan landasan yang penting dalam sebuah Negara karena dengan pendidikan inilah seorang generasi bangsa dapat tumbuh cerdas dan berakhlak sehingga dapat meningkatkan sumber daya manusia yang tentu saja membuat Indonesia berkembang dengan pesat dan mampu bersaing dengan negara lainnya. Dengan adanya Pendidikan ini tentu saja menjadi salah satu pondasi lahirnya cikal bakal pemimpin yang hebat. Maka dari itu pendidikan dikatakan dasar yang sangat penting dalam sebuah negara. Pendidikan itu sendiri merupakan usaha yang sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana proses belajar mengajar agar peserta didik dapat secara aktif mampu mengembangkan potensi diri dalam hal spiritual, pengendalian diri, kepribadian yang cerdas, akhlak terpuji, serta keterampilan yang diperlukan untuk menunjang diri sendiri, masyarakat, bangsa, agama dan Negara.”⁵ Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia dalam bahasa arab digunakan beberapa istilah yaitu Al-ta’lim, Al-tarbiyah, dan Al-ta’dib, Al-t/a’lim yang mengarah pada proses menyampaikan ilmu pengetahuan yang berguna untuk menyempurnakan akhlak atau moral manusia.⁶

Mortimer J.Adler mengartikan: “pendidikan adalah proses kemampuan manusia (bakat dan kemampuan yang diperoleh) yang dapat dipengaruhi oleh pembiasaan, di sempurnakan dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik melalui sarana yang secara artistic dibuat dan dipakai oleh siapapun untuk membantu orang lain atau dirinya sendiri mencapai tujuan yang ditetapkan yaitu kebiasaan yang baik.”⁷ Sedangkan Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir mengatakan bahwa pendidikan merupakan proses menyalurkan ilmu pengetahuan kepada peserta didik dari seorang ahli (pendidik) bertujuan agar peserta didik memiliki prilaku yang baik dan

⁴ Nela regar ursia, Ide bagus siaputra, Nadia susanto, Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, hlm.1.]

⁵ Depdiknas, Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden Republik Indonesia, 2003.

⁶ Samsul Nizar, Pengantar Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam (Jakarta : Gaya Media Pratama, 2001) h. 86-88

⁷ Arifin, Filsafat Pendidikan Islam, Bumi Aksara, Jakarta, 1994, h.11-14

mempunyai semangat yang bagus dalam memaknai kehidupannya sehingga membentuk karakter peserta didik yang berakhlak mulia dan berkepribadian luhur.⁸

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَدْنُوا فَأَدْنُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Al Mujadalah ayat 11 menjelaskan bahwa pentingnya menuntut ilmu. Ilmu didapatkan dari proses pendidikan. Artinya dapat dikatakan bahwa kita sebagai umat nabi muhammad SAW diwajibkan untuk memperoleh pendidikan demi keberlangsungan hidup sebagai khalifah Allah SWT dimuka bumi. Allah menjanjikan bahwa akan meninggikan derajat bagi hambanya yang mau menuntut ilmu. Artinya dapat disimpulkan bahwa menuntut ilmu merupakan bagian penting dalam hidup dan Allah SWT mewajibkan menuntut ilmu untuk kebaikan manusia itu sendiri serta Allah janjikan bahwa akan mengangkat derajat manusia yang menuntut ilmu.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan proses dan usaha untuk menciptakan keadaan belajar yang berkualitas dengan tujuan agar peserta didik dapat secara aktif mampu mengembangkan potensi diri dalam hal spiritual, pengendalian diri, kepribadian yang cerdas, akhlak terpuji, serta keterampilan yang diperlukan untuk menunjang diri sendiri, masyarakat, bangsa, agama dan Negara. Dalam menciptakan suasana pendidikan yang berkualitas tentu saja bukanlah hal yang mudah. Dalam dunia pendidikan banyak sekali rintangan dan hambatan yang harus dihadapi oleh peserta didik maupun tenaga pendidik. Salah satu hambatan yang harus dihadapi oleh peserta didik maupun tenaga pendidik adalah ketika merebaknya wabah Covid-19 yang membuat pemerintah harus me mbuat kebijakan baru dalam bidang pendidikan.

⁸Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta, Prenada Media Group, 2006), h. 16.

pada saat wabah Covid-19 masuk ke Indonesia banyak sekali perubahan-perubahan yang dilakukan oleh pemerintah untuk menanggulangi dan memutus mata rantai penularan Covid-19. Salah satu perubahan yang dilakukan oleh pemerintah salah satunya pada bidang pendidikan. Sebelum wabah Covid-19 masuk ke Indonesia proses pembelajaran dilakukan secara tatap muka atau secara langsung namun setelah adanya wabah Covid-19 pemerintah menerapkan kebijakan bahwa pembelajaran dilakukan secara online atau di sebut pembelajaran jarak jauh (PJJ). Kebijakan ini dibuat pemerintah guna untuk memutus mata rantai penyebaran wabah Covid-19 sehingga pembelajaran dilaksanakan secara daring. Pembelajaran daring pada saat kemunculan wabah pandemi Covid-19 merupakan hal yang baru bagi peserta didik dan merupakan suatu tantangan yang harus mereka hadapi. Pembelajaran daring dilaksanakan di tempat masing-masing peserta didik sehingga peserta didik harus mengerjakan tugas, belajar secara mandiri tanpa didampingi guru secara langsung dan tentunya tanpa teman-teman mereka, tentu saja hal ini lah yang menjadi salah satu penyebab permasalahan prokrastinasi akademik karena selama pembelajaran daring peserta didik banyak menghabiskan waktu dirumah saja, tanpa teman, harus belajar secara online, tugas yang begitu banyak harus dikerjakan sendiri, akhirnya munculah rasa malas dan kehilangan motivasi belajar yang berujung selalu menunda-menunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru mata pelajaran.

salah satu tugas pelajar ialah mencapai perilaku bertanggung jawab. Namun, fenomena yang terjadi ialah pelajar cenderung sering menunda menyelesaikan tugas, lebih memilih menyelesaikan tugasnya esok hari atau diwaktu selanjutnya. Juga, pada saat bersamaan ia lebih memilih aktivitas yang lainnya yang tidak begitu penting seperti membuka media sosial dengan durasi waktu yang lama sehingga menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Serta, para pelajar tersebut cenderung memilih jalan pintas dalam menyelesaikan tugas nya seperti mencontek pada teman, melakukan copy-paste tugas dari internet, mengerjakan tugas asal siap, dan tidak memikirkan kualitas tugas yang ia kerjakan.⁹

Prokrastinasi akademik lazim disebut dengan penundaan kegiatan akademik. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin “procrastination dengan awalan kata pro yang artinya bergerak maju dan crastinus yang berarti keputusan hari esok”. Jika digabungkan arti prokrastinasi menjadi menanangguhkan atau menunda sampai hari

⁹ Villela, “Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik.”

berikutnya. Pada kalangan ahli psikologi istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Menurut Clark & Hill dalam bahwa: prokrastinasi akademik sering muncul pada pelajar dan mahasiswa. Hal ini memiliki efek yang negative terhadap proses belajar dan prestasi belajar. Selain itu, perilaku ini dapat menyebabkan pengumpulan tugas yang terlambat, kecemasan menjelang ujian, sikap menyerah pada mahasiswa dan lebih jauh lagi berakibat terhadap hasil ujian serta mempengaruhi aktivitas lainnya dalam lingkungan sekolah atau kampus.¹⁰

Walaupun kata prokratinasi memiliki arti sederhana menurut Ferrari, dkk dalam Ghufron menyebutkan ciri-ciri prokrastinasi belajar adalah : (1) menunda saat seseorang berniat untuk mulai belajar; (2) menunda saat yang sebenarnya adalah waktu/jadwal untuk mulai belajar; (3) adanya kesenjangan antara niat untuk belajar dengan perilaku nyata dan; (4) melakukan hal yang lebih menyenangkan lainnya dari pada belajar.¹¹ Dalam agama islam perilaku prokrastinasi akademik tentu saja dilarang karena prokrastinasi akademik merupakan bagian dari rasa malas sehingga menunda-nunda pekerjaan dan Allah SWT sangat membenci orang-orang yang malas. Allah SWT mewajibkan bahwa sebagai manusia harus bisa memanfaatkan waktu sehingga tidak terbuang sia-sia untuk hal yang negatuf dan tidak penting. Didalam Al-Quran yang menyerukan kepada semua manusia untuk bisa memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dan tidak menyia-nyiakannya serta mengisinya dengan hal-hal yang positif dan bermanfaat.¹² Dijelaskan dalam Al-Quran Surah Al-Anbiya Ayat 90 yang berbunyi :

فَاسْتَجَبْنَا لَهُرُ وَوَهَبْنَا لَهُرُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُرُ زَوْجَهُرُ ۗ إِنَّهُمْ كَانُوا
 يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۗ وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ ۝

Artinya: *Maka Kami memperkenankan doanya, dan Kami anugerahkan kepada nya Yahya dan Kami jadikan isterinya dapat mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang*

¹⁰ Ramadhan and Winata, "Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa."

¹¹ Ermida & florentina, Pelatihan SAT dan prokrastinasi pada siswa SMA, Universitas katolik widya mandala surabaya, h.40 tersedia di:<http://jurnal.wima.ac.id/index.php/experientia/article/download/51/49/&prev=search>. Diakses pada tanggal 20 Juni,pukul 06.30

¹² Muhammad Ilyas dan Suryadi, Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta, (Jurnal Pemikiran Islam Edisi Juni 2017 Vol. 41 No.1), h, 75

baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada kami.

Maka dari itu peran guru bimbingan dan konseling disekolah sangat diperlukan. Adanya guru bimbingan dan konseling disekolah diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik. Permasalahan prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung tidak bisa dibiarkan begitu saja karena jika dibiarkan berlarur-larut tentu saja akan memunculkan permasalahan baru dan mengganggu tugas perkembangan peserta didik. Guru bimbingan dan konseling harus bisa mengoptimalkan dalam memberikan bantuan berupa layanan kepada peserta didik agar permasalahan ini dapat segera teratasi. Selain itu jika peserta didik yang mengalami permasalahan prokrastinasi akademik ini tidak diberikan bantuan berupa layanan dari guru bimbingan dan konseling maka peserta didik akan mengalami berbagai permasalahan lainnya seperti telat mengumpulkan tugas dan tidak mendapat nilai, nilai raport yang kecil, penurunan prestasi, berkemungkinan besar akan mendapat punishment dan panggilan orang tua jika peserta didik menunda-nunda mengerjakan tugas akhirnya berujung tidak mengumpulkan tugas. Dalam hal ini peneliti menerapkan layanan konseling kelompok dalam membantu permasalahan prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik. konseling kelompok dirasa sangat tepat dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik dikarenakan permasalahan ini terjadi pada beberapa peserta didik dan dalam sesi konseling kelompok peserta didik mencari solusi secara bersama, saling memeberikan tanggapan, pendapatnya dalam sesi konseling kelompok sehingga peserta didik dapat saling belajar dengan pengalaman anggota kelompok lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Bandar Lampung pada saat pra penelitian tanggal 23 Januari 2022 guru bimbingan dan konseling mengatakan:

Di SMK 1 Bandar Lampung ini memang ada beberapa peserta didik yang mengalami permasalahan prokrastinasi akademik. Bahkan memang sudah ada beberapa peserta didik yang dipanggil keruang BK untuk ditanyakan mengenai keterlambatan mereka dalam mengumpulkan tugas. Kami sebagai guru BK juga sudah mendapatkan laporan dari wali kelas dan beberapa guru mata pelajaran terkait permasalahan keterlambatan dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru.

Setelah di observasi dan ditanyakan secara langsung kepada peserta didik sebenarnya apa yang menyebabkan mereka terlambat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan guru mata pelajaran. Beberapa peserta didik mengatakan bahwa mereka sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan akhirnya menumpuk dan berujung tidak mengumpulkan tugas yang diberikan guru mata pelajaran dan memang ini tidak bisa dibiarkan begitu saja. Sebagai guru BK permasalahan ini sebenarnya wajar terjadi pada peserta didik mengingat bahwa semenjak wabah pandemi Covid-19 guru mata pelajaran tidak bisa maksimal dalam menjelaskan materi jadi beberapa malah memberikan tugas namun peserta didik tidak memahami tugasnya sehingga menunda mengerjakan, belum lagi kejenuhan yang dialami peserta didik karena banyak menghabiskan waktu dirumah, terbatas untuk berkomunikasi dengan teman menjadi salah penyebab kurang semangat dalam mengerjakan tugas dan tetap pada akhirnya menunda-nunda lagi mengerjakan tugas yang diberikan guru mata pelajaran dan berimbas tidak mengumpulkan dan tidak mendapat nilai. Saya sebagai guru bimbingan dan konseling memberikan need assesment atau angket sederhana untuk melihat dan mengetahui permasalahan yang berkenaan dengan prokrastinasi akademik.¹³

Berikut ini hasil wawancara dengan peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung. Apakah kamu mengalami permasalahan prokrastinasi akademik?

AA : “ iya bu saya memang mengalami permasalahan ini, saya mengetahui dari guru bimbingan dan konseling meskipun sebenarnya saya juga menyadari bahwa saya mengalami permasalahan ini apalagi saya sulit sekali menyesuaikan diri semenjak dari wabah pandemi covid-19 ketika saya masuk sekolah saya menjadi malas, menunda mengerjakan tugas guru mata pelajaran bahkan sampai terlambat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan guru mata pelajaran”

DFR : “ Saya mengalami permasalahan ini semenjak terbiasa sekolah jarak jauh bu saya menjadi malas, terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan guru mata pelajaran”

CDS : “Semenjak pandemi sekolah daring bu jadi saya kadang tidak fokus dan tidak mengerti apa yang disampaikan guru sehingga sulit mengerjakan tugas yang diberikan dari situ saya sering menunda dan malas mengerjakan tugas akhirnya keterusan hingga saat ini”

¹³Hasil wawancara dengan guru BK di SMK Negeri 1 Bandar Lampung pada tanggal 23 Agustus 2021

CC : “ sebenarnya permasalahan saya sama saja bu saya selalu menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan guru mata pelajaran, mungkin karena kebiasaan tadi bu, saya saat daring hanya nyontek tugas teman jadi hal itu yang membuat saya sering menunda dan hanya menunggu bantuan dari teman”

SF : “ saya baru-baru ini si bu sering menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan guru, akhir-akhir ini saya sering menghabiskan waktu untuk membuka handphone, kadang sudah niat mengerjakan tugas tapi karena ada whatsapp, instagram jadi keterusan akhirnya tugas tidak dikerjakan”

SD : “ saya menunda-nunda mengerjakan tugas karena mengikuti teman bu, saya kadang sudah mau mengerjakan tugas tapi kata teman besok aja masih lama waktunya jadi saya ikut teman saya bu ”

DFC : “ inti permasalahan saya kurang lebih sama bu, kadang niat sudah benar-benar mau mengerjakan tugas tapi kalau ada handphone pasti tertunda lagi mengerjakannya, belum lagi karena sekolah daring kami terbiasa bermain handphone bu jadi susah meninggalkannya”

AFF : “ kalau saya bu memang sulit sekali mengerjakan tugas di awal waktu, jadi saya mengerjakan tugas diakhir-akhir waktu, bukan hanya karena pandemi, memang seperti itu bu dari dulu”¹⁴

Ferrari, dkk mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang di hadapi harus segera di selesaikan akan tetapi, dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan proktasinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang di butuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. seseorang prokrastinasi menghabiskan waktu yang di milikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak di

¹⁴ Wawancara peserta didik SMK Negeri 1 Bandar Lampung pada tanggal 23 Agustus 2021

butuhkan dalam penyelesaian suatu tugas,tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang di milikinya.kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugas secara memadai.

3.Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual

Seseorang prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya seseorang prokrastinasi sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah di tentukan, baik dari orang lain maupun rencana yang tela di tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk memulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri.akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukan nya sesuai dengan apa yang di rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara mamadai.

4.Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.¹⁵

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas-tugas yang harus dikerjakan.seseorang prokrastinasi segaja tidak segera melakukan tugasnya,akan tetapi,mengunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang pandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan,seperti membaca Koran, nonton,ngobrol majalah atau buku cerita lainnya.sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang diselaikan nya.

Maka berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Bandar Lampung Terdapat 8 peserta didik yang teridentifikasi mengalami masalah prokrastinasi akademik . Adapun kedelapan peserta didik tersebut sebagai berikut

Tabel 1.1
Data Masalah Perokrastinasi Akademik
Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung

No	Inisial Pesrta Didik	Indikator			
		Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

¹⁵ Saman, "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)."

1	AA	✓	✓	✓	✓
2	DFR	✓	✓		✓
3	CDS	✓	✓	✓	
4	CC	✓		✓	✓
5	AFF		✓		✓
6	SF	✓	✓	✓	
7	SD		✓	✓	✓
8	DFC	✓	✓		✓

Sumber : Wawancara guru BK SMK Negeri 1 Bandar Lampung

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan penelitian pendahuluan, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

Terdapat 8 peserta didik yang memiliki permasalahan prokrastinasi akademik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perlu dibatasi masalah penelitian yaitu apakah ada Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi prokrastinasi akademik Pada Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi prokrastinasi akademik Pada Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi prokrastinasi akademik Pada Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua kegunaan yaitu kegunaan secara teoritis dan praktis, di antara kedua kegunaan tersebut antara lain :

1. Secara Teoritis

Diharapkan dapat memberikan sumbangan pada ilmu pengetahuan untuk menambah wawasan bimbingan dan konseling Islam khususnya dalam hal Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi prokrastinasi akademik Pada Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru BK dan diharapkan sebagai bahan rujukan untuk penelitian- penelitian yang selanjutnya serta dapat dijadikan sebagai bahan refrensi khususnya bagi para konselor dan guru BK untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada peserta didik dengan melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *Self management*.

G. Kajian Penelitian Relevan yang Terdahulu

Adapun beberapa penelitian terdahulu yang relevan yang menjadi bahan referensi dengan penelitian penulis yaitu :

1. Tugas seorang pelajar ialah belajar yang meliputi mengerjakan tugas-tugas dengan sungguh-sungguh, bertanggung jawab, dan mengumpulkan tugas tepat waktu. Namun, fenomena yang terjadi, para pelajar cenderung menunda-nunda mengerjakan tugas, lebih menyukai kegiatan bersenang-senang dan menyelesaikan tugas dekat dengan deadline. Fenomena ini dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik yaitu fenomena menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik serta perilaku ini memberikan dampak negatif bagi siswa seperti siswa sulit mencapai kesuksesan di bidang akademiknya. Melalui rancangan awal penelitian ini, penulis mencoba untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dengan menerapkan teknik konseling self-management karena teknik ini melibatkan perubahan perilaku, melatih perilaku bertanggung jawab dan melatih kemandirian pada siswa. Teknik ini menggunakan pendekatan behavioral dengan tujuan membentuk perilaku positif dan mengeliminasi perilaku negative pada konseli. Metode penelitian yang digunakan ialah design pra-eksperimen menggunakan metode pretest dan posttest dengan one group control. Teknik analisa data pertama yang digunakan ialah rumus norma kategori untuk menentukan tingkat kriteria

perilaku prokrastinasi akademik. Kedua, peneliti menggunakan uji Sign-Test untuk tingkat skor perubahan perilaku antara sesudah dan sebelum treatment diberikan. Pelaksanaan penelitian ini meliputi tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Adapun responden pada penelitian ini ialah mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling S1 Universitas negeri Jakarta.¹⁶

2. Penelitian dilakukan oleh Apolinarius Dari Saka dkk yang berjudul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya. Penelitian ini bertujuan mengukur efektivitas layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya. Rancangan penelitian menggunakan desain One Group Pretest Post-Test yang diberikan terhadap 6 orang siswa yang mendapatkan skor pengukuran perilaku prokrastinasi akademik pada klasifikasi paling tinggi. Instrumen yang digunakan pada penelitian menggunakan skala pengukuran. Proses penentuan sampel menerapkan teknik purposive sampling. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji wilcoxon yang merupakan analisis non-parametrik menggunakan bantuan SPSS for Windows 26.0. Hasil interpretasi data statistik dalam uji wilcoxon diperoleh signifikansi sebesar 0,028. Nilai asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,028 lebih kecil dari 0,05 sehingga disimpulkan hipotesisnya diterima. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa teknik self-management secara signifikan efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya. Kontribusi penelitian ini bagi BK adalah menambah wawasan dan ilmu bahwa teknik self-management adalah salah satu metode yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan mengenai prokrastinasi akademik¹⁷
3. Penelitian dilakukan oleh Nidhomun Ni'am yang berjudul Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Ix Smp Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti yang bernama Peserta didik lebih suka mendahulukan permainan komputer ,handphone dan bermain-main internet sampai menghabiskan waktu berjam-jam

¹⁶ Villela, "Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik."

¹⁷ Saka and Wirastania, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X"

daripada mengerjakan tugas, Melakukan prioritas yang rendah daripada belajar atau mengerjakan tugas dan mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan lewat saja. Dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu. Fenomena kebiasaan menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi. Sesuai latar belakang tersebut maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah Apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik SMP Negeri 3 Bandar Lampung. Sedangkan tujuannya adalah untuk mengetahui adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Negeri 3 Bandar Lampung. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperiment dengan desain nonequivalent control group design.. Adapun hasil hasil pengujian dengan menggunakan uji wilcoxon diperoleh dari dua kelompok thitung 17.835) dan thitung 31,386 pada derajat kebebasan (df) 7 kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0.05 = 2,262$ maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($17.835 \geq 2.262$ kelompok eskperiment) dan ($31.386 \geq 0.05$ kelompok kontrol) nilai sign (2 tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0.005 ($0.000 \leq 0.005$) ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai perbandingan rata-rata untuk kelompok eksperimen Hasil pretest dan posttest adalah (89,3-43.3) terdapat rata-rata signifikan 4.6 dan rata-rata signifikan kelompok kontrol dari pretest-posttest adalah 89,1-47,0 terdapat perbandingan rata-rata signifikan hanya 42.1 maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik teknik Self-Management. lebih berpengaruh dalam mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung.¹⁸

Jadi dapat disimpulkan bahwa perbedaan pada penelitian terdahulu adalah dalam penerapan teknik pada proses konseling dalam membantu mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik, kemudian perbedaan berikutnya adalah prokrastinasi yang diteleti sebelumnya tidak dalam keadaan pandemi Covid-19 sedangkan pada penelitian ini prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik dimasa pandemi Covid-19 sehingga prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik lebih sulit ditangani karena melihat situasi pandemi Covid-19 yang memang

¹⁸ Yousif et al., "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Ix Smp Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018."

memiliki keterbatasan dalam pemberian layanan kemudian peserta didik juga dihadapi situasi sulit akibat dari pandemi, melaksanakan pembelajaran daring yang mengakibatkan prokrastinasi akademik peserta didik semakin meningkat sehingga perlu adanya bantuan dari guru Bimbingan dan Konseling untuk mengatasi masalah ini karena jika tidak maka akan mengganggu tugas perkembangan peserta didik.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan adalah penjelasan sementara dari sisi skripsi, yakni suatu gambaran tentang isi skripsi secara keseluruhan dan dari sistematika itulah dapat dijadikan satu arahan bagi pembaca untuk menelaahnya. Secara berurutan dalam sistematika ini adalah sebagai berikut :

1. Pada Bab I Merupakan bab yang terdiri dari penegasan judul, latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu, dan sistematika pembahasan.
2. Pada Bab II menjelaskan tentang tinjauan pustaka. Pada tinjauan pustaka ini berisikan tentang kajian teori yang berisikan pemaparan tentang teori-teori bimbingan dan konseling yang berhubungan dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik pada peserta didik.
3. Pada Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yang peneliti gunakan selama melaksanakan proses penelitian dalam bab ini berisi keterangan mengenai waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti, populasi dan sampel, instrument penelitian, uji validitas dan reliabilitas data serta metode analisis dan interpretasi data dalam penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMK Negeri 1 Bandar Lampung yang telah dilakukan peneliti dari tanggal 12 Juli sampai dengan 15 Agustus 2022, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Bandar Lampung berpengaruh dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik pada peserta didik. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan sebelum dan setelah pemberian layanan berdasarkan analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon*. Dan hasil *pretest* menggunakan instrument berupa angket, peserta didik mendapatkan skor sebesar 966 dengan skor rata-rata sebesar 120,7. Kemudian setelah mendapatkan layanan responsive menggunakan teknik *Self Talk*, peserta didik diberikan *posttest* menggunakan instrument yang sama yaitu berupa angket dan mendapatkan skor sebesar 483 dengan skor rata-rata 60,3.

Hasil uji menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan Z_{hitung} dari sampel yang diambil di kelas XI sebesar -2,524. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan observasi untuk melihat kembali prokrastinasi akademik pada peserta didik tersebut saat diberikan tugas oleh guru mata pelajaran dan terlihat sudah menunjukkan perubahan positif sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self managemnet* dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil pembahasan diatas, maka penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu:

1. Bagi peserta didik, diharapkan mampu mengurangi prokrastinasi akademik dengan *self management* sehingga tidak mengganggu tugas perkembangan.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan rujukan dan alternatif untuk membantu permasalahan peserta didik yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik

3. Bagi kepala sekolah untuk dapat mengkaji kembali agar dapat merumuskan kebijakan untuk memberikan jam pelajaran yang terkait dengan layanan bimbingan dan konseling di dalam kelas agar guru bimbingan dan konseling dapat lebih mengenal karakter peserta didik guna memberikan layanan yang sesuai saat diperlukan.
4. Bagi sekolah, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang prokrastinasi akademik bagi peserta didik agar peserta didik tidak mengalami hambatan dalam tugas perkembangan.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta, Prenada Media Group, 2006), h. 16.
- Achmad Juntika Nurihsan, "Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang. Refika Adiatama" (Bandung, 2007), h.10
- Achmad Juntika Nurihsan, "Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang. Refika Adiatama" (Bandung, 2007), h.10
- Amdani Sarjun, *Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas* (Jakarta:2016), h. 50
- Andi Thahir MA.,Ed.D, Farida S.Kons "Pengaruh Spriritual Intelegence Emotional Intelegence dan Tipe Kepribaian Terhadap Prilaku Prokrastinasi Akademik" h.59
- Anwar sutoyo, *pemahaman individu (observasi, checklist, interview, kuesioner, sosiometri)*, yogyakarta, pustaka pelajar, 2017, h. 123
- Arifin, *Filsafat Pendidikan Islam*, Bumi Aksara, Jakarta, 1994, h.11-14
- Bimbingan, Konseling, and Pendidikan, "Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2."
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4*.Translated by Mulyarto.Semarang : IKIP Semarang Pers, 1995, h.25
- Depdiknas, *Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003*
- Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling di sekolah* , (Bandung: PT.Rieneka Cipta, 2010),h.67
- di:<http://jurnal.wima.ac.id/index.php/experientia/article/download/51/49/&prev=search>. Diakses pada tanggal 20 Juni,pukul 06.30
- Ermida & florentina, *Pelatihan SAT dan prokrastinasi pada siswa SMA, Universitas katolik widya mandala surabaya*, h.40 tersedia
- Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, h.181
- Hallen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Ciputat Pers,2002),h.88

Hampton amber, E., 2005, "Locus Of Control and Procrastination," tersedia di: www.capital.edu.com. [diakses pada tanggal 27 juni 2021 pukul 08.35]

Hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 4 Bandar Lampung pada tanggal 23 Agustus 2021

<http://journal.ui.ac.id/index.php/humanities/article/viewFile/1798/1384>. [diakses pada tanggal 27 juni pukul 10.30].

Jurusan Bimbingan dan Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan, "Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2," 2017.

Jurusan Bimbingan dan Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan, "Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2," 2017.

Jurusan Bimbingan dan Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan, "Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2," 2017.

Muhammad Ilyas dan Suryadi, Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta, (Jurnal Pemikiran Islam Edisi Juni 2017 Vol. 41 No.1), h, 75

Muhammad Ilyas dan Suryadi, Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta, (Jurnal Pemikiran Islam Edisi Juni 2017 Vol. 41 No.1), h, 75

Nadia susanto Nela regar ursia, Ide bagus siaputra, "Prokrastinasi Akademik Dan SelfControl Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya," h.1

Nela regar ursia, Ide bagus siaputra, Nadia susanto, Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, hlm.1,]

Ngurah Adhiputra, Konseling Kelompok Persepektif Teori & aplikas, (Yogyakarta, Media Akademi, 2015), h.25-26

Prayitno, Erman Amti ,Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling,(JAKARTA: PT.Rieneka Cipta, 2015),h.100

Prayitno, Erman Amti, Ibid.h.311

Ramadhan and Winata, "Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa."

- Saka and Wirastania, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X"
- Saman, "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)."
- Samsul Nizar, Pengantar Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam (Jakarta : Gaya Media Pratama, 2001) h. 86-88
- Septi Rahayu,"Mengatasi masalah percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa", (Jurnal Skripsi program starta.Universitas Negeri Semarang UNNES,2013),h.38
- Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif,dan R&D" (Alfabeta,Jakarta, 2013), h.60
- Sugiyono, 2011, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, bandung, Alfabeta, hlm.82
- Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden Republik Indonesia, 2003.
- Villela, "Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik."
- Villela, "Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik."
- W Pratiwi Yogi, "Kajian Pustaka Prokrastinasi akademik,Universitas Negeri Yogyakarta"(<http://eprints.uny.ac.id/9883/2/BAB%20%20%2008104244022.pdf> , diakses pada 4 juli 2021, pukul 11.24), h.23
- Yousif et al., "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Ix Smp Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018."
- Zamini, "Kajian Teori Prokrastinasi akademik,UINSBY," 2010.