

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM
MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN
DARING PADA PESERTA DIDIK
KELAS IX DCC GLOBAL
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh

**Novia Sari Putri
NPM : 1711080065**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTANLAMPUNG
1445 H / 2023 M**

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM
MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN
DARING PADA PESERTA DIDIK
KELAS IX DCC GLOBAL
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh

**Novia Sari Putri
NPM : 1711080065**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd
Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H / 2023 M**

ABSTRAK

Penelitian pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi Akademik selama pembelajaran daring pada peserta Didik kelas IX DCC Bandar Lampung ini dilatar belakangi oleh sering munculnya permasalahan prokrastinasi akademik pada peserta didik. Maka dari itu peneliti ingin melihat pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas IX DCC Global Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan observasi. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *quasi-eksperiment nonequivalent control group design*. Dalam penelitian ini berfokus pada Pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IX yang berjumlah 12 peserta didik yang memiliki permasalahan prokrastinasi akademik. Dengan teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Dari hasil perhitungan skor rata-rata pretest prokrastinasi akademik peserta didik diperoleh kelompok eksperimen 115,5 dan kelompok kontrol 118,6 setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self management* skor posstest kelompok eksperimen mengalami penurunan menjadi 81, 5 dan kelompok kontrol yang diberi bimbingan kelompok menjadi 93,5. Dari hasil uji non parametrik wilcoxon menggunakan SPSS versi 21 didapatkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) angka probabilitas 0,029, jadi $0,027 > 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self management efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik di DCC Global Bandar Lampung tahun ajaran 2021/2022.

Kata Kunci: *Self Management*, Konseling Kelompok, Prokrastinasi akademik.

ABSTRACT

Research on the implementation of group counseling services using self-management techniques in reducing academic procrastination behavior during online learning in class IX DCC Bandar Lampung students is motivated by the frequent emergence of problems of academic procrastination in students. Therefore, researchers want to see the effect of implementing group counseling services with self-management techniques in reducing academic procrastination in students. The purpose of this study was to determine the effect of implementing group counseling services with self-management techniques in reducing academic procrastination in class IX students of DCC Global Bandar Lampung.

This study used data collection techniques in the form of questionnaires, interviews and observations. The approach to this study is a quantitative approach with a nonequivalent control group design quasi-experimental research design. This study focuses on the effect of implementing group counseling services with self-management techniques in reducing academic procrastination in students. The sample in this study was class IX students, totaling 12 students who had academic procrastination problems. The sampling technique used is purposive sampling. From the results of calculating the average pretest score of students' academic procrastination, it was obtained that the experimental group was 115.5 and the control group was 118.6 after participating in group counseling with self-management techniques, the posttest score of the experimental group decreased to 81.5 and the control group which was given group guidance 93.5. From the results of the Wilcoxon non-parametric test using SPSS version 21, the Asymp results were obtained. Sig. (2-tailed) probability number 0.029, so $0.027 > 0.05$ then H_0 is rejected H_a is accepted. Thus it can be concluded that group counseling services using self-management techniques are effective in reducing students' academic procrastination at DCC Global Bandar Lampung for the 2021/2022 academic year.

Keywords: Self Management, Group Counseling, Academic procrastination.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novia Sari Putri
NPM : 1711080065
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Peserta Didik Kelas Ix Dcc Global Bandar Lampung**" 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, 15 April 2022

Penulis,



Novia Sari Putri

NPM 1711080065



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

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin I Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Peserta Didik Kelas IX DCC Global Bandar Lampung
Nama : Novia Sari Putri
NPM : 1711080065
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di munaqosyahkan dan di pertahankan dalam sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Laila Maharani, M.Pd
NIP. 1969701151993032003

Pembimbing II

Hardiyansyah Masya, M.Pd
NIK. 2014080919850610135

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. Letkol. H. Endro Suratmin I Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Peserta Didik Kelas IX DCC Global Bandar Lampung.** Disusun oleh: **Novia Sari Putri, NPM. 1711080065,** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari Jum'at, 19 Mei 2023.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : **Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I** (.....)

Sekretaris : **Reiska Primanisa, M.Pd.** (.....)

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

Penguji Pendamping I : **Dr. Laila Maharani, M.Pd** (.....)

Penguji Pendamping : **Hardiyansyah Masya, M.Pd** (.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirya Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002



MOTTO

Allah SWT berfirman :

بَلَىٰ مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ وَاتَّقَىٰ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ

artinya:

Sebenarnya siapa yang menepati janji (yang dibuat) nya dan bertakwa, maka sesungguhnya allah swt menyukai orang orang yang bertakwa.

(QS.Al-imran 3 : ayat. 76)



PERSEMBAHAN

Teriring do'a dan syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan berkah, nikmat, perlindungan dan kemudahan dalam menjalani setiap langkah hidup ini, karena tanpa bantuan darinya saya tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini, penulis mempersembahkan untuk orang-orang yang sudah sangat berjasa dan selalu memotivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MEREDUKSI PERILAKU PROKRATINASI AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN DARING PADA PESERTA DIDIK KELAS IX DCC GLOBAL SCHOOL BANDAR LAMPUNG**”

Skripsi saya persembahkan untuk :

1. kepada kedua orang tua tercinta Bapak Rianto Ibrahim dan Ibu Winarni yang tidak pernah letih mendoakan dan memberi motivasi dalam setiap langkah hidup saya dan selalu mananti keberhasilan saya.
2. Kepada kakak saya Muhammad Oky Pratama dan Ria Mulyani serta adik saya Muhammad Khadavi Panghurian tercinta, yang selalu membantu dan mensupport saya dalam perkuliahan ini, saya tidak akan pernah mengecewakan keluarga saya dan inshallah saya akan menjadi kebanggaan keluarga.
3. Dan Kepada Kakak ipar saya Isma setia Pratiwi dan Singgih Nugroho yang telah mendoakan dan mendukung saya dalam segala hal.
4. Almamater tercinta yang hijau UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 10 November 1998 di Bandar Lampung. Penulis adalah anak ketiga dari 4 bersaudara pernikahan bapak Rianto Ibrahim dan Ibu Winarni . Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang TK Dewi Sartika, SD Negeri 2 Sukabumi , SMP Gajah Mada, kemudian melanjutkan di SMK Negeri 1 Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2017.

Pada tahun 2017, penulis kemudian melanjutkan pendidikannya ke jenjang strata 1 dan terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur SPAN-PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Selanjutnya, pada tahun 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata-Dari Rumah (KKN-DR) Desa Kelurahan Nusantara Permain, Kecamatan Sukabumi, Bandar Lampung.

Pada pertengahan tahun 2020, penulis mengabdikan diri di SMP DCC GLOBAL SCHOOL sebagai guru pendamping siswa berkebutuhan khusus selama 1 tahun 8 bulan. Seiring Penulis juga melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah MAN 1 Bandar Lampung, pada november 2022 penulis bekerja sebagai ADC bupati way kanan sampai hari ini.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar besarnya kepada Allah SWT, atas terselesaikannya skripsi ini yang berjudul “ Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self management dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik selama pembelajaran daring pada peserta didik kelas IX DCC Global School 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. Penulis juga 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.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung;
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
4. Dr. Laila Maharani M.Pd selaku Dosen Pembimbing I. Terimakasih atas kesediaannya dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran & kritik yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini;
5. Hardiyansyah Masya, 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. Ibu W.Y Monita, S.T.,M.Pd selaku kepala sekolah DCC Global Bandar Lampung yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian kepada penulis di sekolah yang beliau pimpin dan kepada krususnya Ibu Devi, S. Pd yang telah membantu sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
8. Maulana Erwandi, S.E yang telah memberikan doa dan semangat yang tak henti hentinya untuk membantu skripsi ini, karna tanpa bantuan Nya

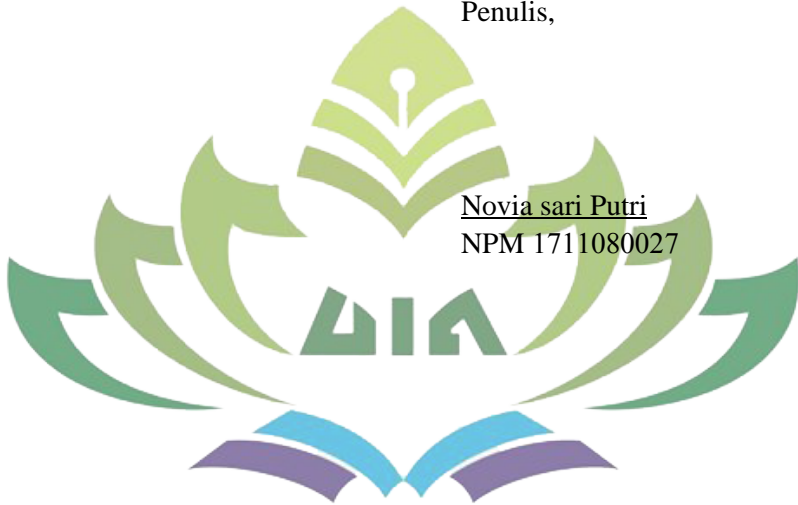
9. Teman-teman bimbingan dan konseling pendidikan islam kelas E angkatan 2017.
10. Almamaterku tercinta.

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

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Bandar Lampung, April 2022
Penulis,

Novia sari Putri
NPM 1711080027



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Identifikasi Masalah	10
D. Batasan Masalah	11
E. Rumusan Masalah	11
F. Tujuan Penelitian.....	11
G. Manfaat Penelitian.....	12
H. Kajian Relevan	12
I. Sistematika Penulisan	15

BAB II LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Konseling Kelompok.....	17
1. Pengertian Konseling Kelompok	17
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	18
3. Kelebihan Konseling Kelompok.....	20
4. Manfaat Konseling Kelompok.....	21
5. Komponen-Komponen Konseling Kelompok	21
6. Asas-asas Konseling Kelompok	22
7. Tahap-Tahap Konseling Kelompok.....	24
B. Teknik <i>Self Management</i>	25
1. Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	25
2. Teknik Konseling <i>Self Management</i>	27
3. Tujuan <i>Self Management</i>	28

4.	Manfaat <i>Self Management</i>	28
5.	Tahapan <i>Self Management</i>	29
C.	Prokrastinasi Akademik	30
1.	Pengertian Prokrastinasi Akademik	30
2.	Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	32
3.	Ciri-ciri Prilaku Prokrastinasi Akademik	34
4.	Dampak Negatif Prilaku Prokrastinasi Akademik	35
D.	Pembelajaran Daring	35
1.	Pengertian Pembelajaran Daring	35
2.	Tujuan Pembelajaran Daring	36
3.	Keunggulan dan Kelemahan Pembelajaran Daring	37
E.	Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Waktu dan Tempat Penelitian	41
B.	Pendekatan, Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	41
C.	Fakta dan Data Penelitian	44
D.	Populasi, Sampel, dan Tehnik Pengumpulan Data	45
E.	Tehnik Analisi Data	49
F.	Definis Operasional Variabel	50
G.	Instrumen Penelitian	52
H.	Uji Validitas dan Reliabilitas Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	63
B.	Data Hasil	65
C.	Data Deskripsi (Posttest)	69
D.	Pembahasan	78
E.	Keterbatasan penelitian	82
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan	83
B.	Saran	83

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Permasalahan Prokrastinasi Akademik pada peserta Didik Kelas IX	8
Tabel 3.1 Pola One Grup Pretest-posttest Design	43
Table 3.2 Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok	46
Tabel 3.3 Skor Jawaban.....	46
Tabel 3.4 Kriteria Prokrastinasi Akademik	48
Tabel 3.5 Definisi Operasional	50
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrument Penelitian	52



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penulis memandang perlu membatasi judul penelitian ini untuk menghindari kekeliruan pemahaman dan penafsiran terhadap isi dan maksud judul penelitian ini “Pengaruh Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Masa Pandemi Pada Peserta Didik Kelas IX DCC Global 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. Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Rothblum mengusulkan bahwa Prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai

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

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

menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat keterangan).³

4. Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan platform yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh. Tujuan dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas.⁴

B. Latar Belakang Masalah

Pada surat edaran yang dikeluarkan oleh pemerintah tanggal 18 Maret 2020 menyatakan bahwa kegiatan diluar dan didalam ruangan yang ada disegala sektor ditunda sementara waktu untuk mengurangi penyebaran Covid-19 terutama dibidang pendidikan. Dalam memberikan pengalaman belajar yang baru bagi peserta didik maka proses belajar dilaksanakan di rumah atau dikenal dengan pembelajaran daring. Pembelajaran daring juga digunakan pada pembelajaran sekolah dasar. Pembelajaran daring ini merupakan pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet yang dapat dilaksanakan dimanapun dan kapanpun.⁵

Pembelajaran yang dilaksanakan oleh peserta didik sekolah juga menggunakan *e-learning* atau pembelajaran jarak jauh. Interaksi Antara peserta didik dan guru menggunakan beberapa aplikasi seperti *video converence*, *google classroom*, *livechat*, dan *juga zoom*. Pembelajaran daring yang dilakukan biasanya juga

³ Nela regar ursia, Ide bagus siaputra, Nadia susanto, Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, hlm.1.]

⁴Sofyana & Abdul.2019. Pembelajaran Daring Kombinasi Berbasis Whatsapp Pada Kelas Karyawan Prodi Teknik Informatika Universitas PGRI Madiun.Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika.Volume 8 Nomor 1, Halm. 81-86.

⁵Wahyu Aji Fatma Dewi, “Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar”, Jurnal Ilmu Pendidikan, Vol. 1, No. 1, (2020), h. 56.

melalui bimbingan orang tua atau wali murid ketika pembelajaran daring berlangsung.⁶ Peserta didik akan mengerjakan tugas yang diberikan guru secara *online* dan mengumpulkannya sebagai tanggung jawab yang diberikan kepada peserta didik untuk melatih kedisiplinannya. Sehingga proses pembelajaran daring yang dilakukan dapat berjalan dengan baik antara guru dan murid. Namun pada kenyataannya dalam pembelajaran daring yang dilakukan selama masa pandemi banyak ditemukan peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik.⁷

Prokrastinasi atau kebiasaan menunda merupakan kebiasaan yang dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa memandang umur, status sosial dan latar belakang seseorang. Dalam ruang lingkup pendidikan, biasa dijumpai bentuk perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Prokrastinasi akademik merupakan bentuk penundaan yang biasanya dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Perilaku prokrastinasi akademik dapat terjadi tanpa disadari apabila sudah menjadi suatu kebiasaan. Ketika peserta didik tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, biasanya hal yang dilakukan adalah mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan sia-sia dan berdampak negatif seperti banyak tugas yang menjadi terbengkalai sehingga penyelesaian tugas tidak maksimal dan berpotensi mengakibatkan terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesan.⁸

Selama masa pandemi covid-19 ini fenomena prokratinasi juga terjadi di dunia internasional bahkan tidak hanya tingkat peserta didik dalam menempuh pendidikan, ditingkat pascasarjana pun juga ditemukan dari hasil penelitian bahwa dalam penelitian kelompok dengan tingkat pencapaian prestasi yang terendah cenderung melakukan prokrastinasi akademik atau perilaku suka menunda-nunda dan penundaan paling banyak sering menunda mengerjakan tugas sebanyak (26,4%), menunda membaca tugas

⁶Nakayama M, Yamamoto H, & S. R. (2007). The Impact Of Learner Characteristics On Learning Performance In Hybrid Courses Among Japanese Students. *Elektronik Journal E-Learning*, Vol.5(3).1.

⁷Ibid

⁸Ibid

mingguan (8,8%), menunda dalam menulis makalah (11,8%), dan sebanyak 46,9% melakukan menunda pekerjaan atau tugas yang diberikan. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat penundaan akademis atau prokrastinasi akademik memberikan peran penting untuk kelancaran proses pembelajaran.⁹

Istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas. Menurut Joseph Ferrari prokrastinasi merupakan keputusan yang dibuat ketika bertindak, kecenderungan yang berlawanan dengan dorongan hati dan bertindak tanpa mempertimbangkan yang matang. Prokrastinasi berarti perilaku penundaan tugas, tanpa memperhatikan alasan melakukan penundaan, sehingga prokrastinasi dapat dibedakan menjadi prokrastinasi yang menguntungkan dan yang menimbulkan masalah. Sedangkan Albert Ellis dan William Knaus menyatakan prokrastinasi sebagai kegagalan untuk memulai melakukan maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas pada waktu yang ditentukan.¹⁰

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktifitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.¹¹ Prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas belajar dan selalu mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas tersebut menurut Putri dkk. Prokrastinasi sebagai kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas berupa kecenderungan hingga tindakan menunda-nunda memulai kinerja atau menyelesaikan sehingga menghambat kinerja dalam rentang

⁹ Sekar Ratri Andariyani dan Anne Fatma, Hubungan Antara Distress dan dukungan social dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi, (Jurnal Talenta Psikologi Vol. II No. 2 Agustus 2013), h, 166

¹⁰ Bobby Newmanc Dana R. Reinecke, Ashley Krokowskib, "Self-Management for Building Independence: Research and Future Directions," International Journal of Educational Research " (2016): h.119 tersedia di: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2016.08.006>.

¹¹ Ivan Sebastian, Hubungan antara fear of failure dan prokrastinasi akademik, UBAYA, h.2 Tersedia di: Jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search. [Diakses pada tanggal 20 April 2016, pukul 06.30.]4

waktu terbatas, yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak enak (cemas) pada pelakunya.¹²

Dalam perspektif islam perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang. Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal dan perbuatan-perbuatan yang positif. Bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang, tapi ditunda-tunda. Didalam Al-Quran banyak disebut ayat dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih menghargai waktu, tidak menyia-nyiakannya dan mengisinya dengan ibadah.¹³ Sebagai firman Allha SWT dalam Al-Quran Surah Al-Anbiya Ayat 90 yang berbunyi :

اٰنۡوَاۡ اِنَّهٗمۡ رُوۡجُهٗ رُلَهٗ رُوۡاۡ صٰلِحٰنَا يٰحَيِّ لَهٗ رُوۡوَهَبْنَا لَهٗ رَفَاۡسَتَجَبٰنَا
لَنَا وَاَكٰنُوۡا رَهۡبٰرَ غَبَا وَاَيۡدٍ غُوۡنَا اَلۡخَيۡرَتِ فِىۡ يۡسِرِ عُوۡنَ ك
خٰشِعِيۡنَ

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

Zakaria terus berusaha dan tekun berdoa memohon keturunan, maka Kami kabulkan doa-nya, meskipun istrinya sudah tua dan mandul. Dan Kami pun menganugerahkan kepadanya

¹²Husni Abdillah dan Diana Rahmasari Penerapan Konseling Kelompok Kognitif- Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa. (Jurnal Psikologi Unesa, Volume 11 no 2 Desember 2010)

¹³ 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

Yahya, seorang anak yang cerdas dan saleh; dan Kami jadikan istrinya yang tua dan mandul itu dapat mengandung. Sungguh, mereka, Zakaria dan istrinya, senantiasa bersegera dalam mengerjakan berbagaikebaikan yang menyebabkan doanya dikabulkan; dan mereka senantiasa berdoa kepada Kami untuk mendapatkan keturunan dengan penuh harap akan dikabulkan dan cemas karena menyadari istrinya tua dan mandul. Dan mereka orang-orang yang khushyuk, dalam beribadah dan berdoa kepada Kami. Dari ayat tafsir diatas dapat disimpulkan bahwa kita sebagai manusia harus senantiasa menyegerakan berbagai kebaikan apa lagi menyangkut keilmuan karena apabila kita menyegerakan perbuatan baik maka Allah SWT akan menyegerakan juga keinginan dan niat baik kita. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang peserta didik menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.¹⁴

Schraw dan Wadkins memaparkan bahwa timbulnya perilaku prokrastinasi yaitu dari faktor pemikiran-pemikiran yang irrasional, misalnya besok masih bisa kok, saya bisa mengerjakannya dengan cepat disamping itu juga peserta didik lebih menginginkan (*reinforcement*) kesenangan sesaat yang lebih menarik juga dapat menjadikan penyebab munculnya, perilaku prokrastinasi misalnya memprioritaskan aktivitas yang rendah dibandingkan mengerjakan tugas dari guru seperti memilih jalan-jalan yang tidak ada manfaatnya seperti ke mall dan nongkrong-nongkrong atau bermain *mobil legend* daripada mengerjakan tugas

¹⁴Sekar Ratri Andariyani dan Anne Fatma, Hubungan Antara Distress dan dukungan social dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi, (Jurnal Talenta Psikologi Vol. II No. 2 Agustus 2013

atau belajar sesuai dengan jadwal yang telah dibuatnya, maka hal ini peserta didik dapat dipengaruhi oleh motivasi belajar eksternal dan internal yang rendah sehingga yang terjadi pada peserta didik kurangnya dukungan yang diberikan oleh orang tua.¹⁵

Prokrastinasi pada peserta didik juga banyak berakibat negatif, diantaranya adalah peserta didik akan mendapatkan nilai lebih rendah, menarik diri terhadap pendidikan yang lebih tinggi, memiliki tingkat kehadiran di kelas yang lebih rendah, dan dikeluarkan dari sekolah. Prokrastinasi pada tugas juga memiliki akibat terhadap emosi seseorang. Ketika seseorang sadar bahwa dia melakukan prokrastinasi, maka mereka mengalami berbagai perasaan dalam dirinya diantaranya adalah rendah diri, mengutuk diri, rasa bersalah, merasa melakukan kecurangan, mengalami ketegangan, kepanikan, dan kecemasan dalam diri.

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.¹⁶

Berdasarkan hasil prapenelitian yang peneliti lakukan permasalahan prokrastinasi akademik terjadi juga disekolah DCC Global Bandar Lampung yaitu pada peserta didik kelas IX mengenai permasalahan mengenai prilaku prokrastinasi akademik, hasil wawancara dengan guru BK :

“ Selama masa pandemi Covid-19 pembelajaran dilaksanakan secara daring dan selama pembelajaran daring saya sering mendapatkan laporan dari guru mata pelajaran bahwa didapati ada peserta didik sering bahkan selalu terlambat dalam mengumpulkan tugas-tugas yang diberikan, bahkan ada yang tidak mengerjakan tugas saat ditanya baru akan mengerjakan kemudian

¹⁵*Ibid*

¹⁶ 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> h. Diakses pada tanggal 20 Juni, pukul 06.30

saat ditanya peserta didik terlambat dalam mengumpulkan tugas karena memang peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain games, melihat gadget, menonton tv sehingga mereka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran”

Wali kelas serta guru mata pelajaran memang sangat sering menjumpai peserta didik yang memiliki masalah Prokrastinasi akademik apalagi saat ini semua kegiatan belajar mengajar yang dilakukan serba *online*, maka dari itu penulis ambil yang berdasarkan hasil wawancara kepada guru bimbingan konseling dan penyebaran angket, pada saat pra survey disekolah DCC Global Bandar Lampung yang didapat peserta didik yang sangat sering dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik, khususnya pada kelas IX-C dan kelas IX- E dengan jumlah peserta didik sebanyak 61 peserta didik, yang diduga terindikasi memperlihatkan perilaku prokrastinasinya ada 6 peserta didik yaitu 3 peserta didik pada kelas IX-C dan 3 peserta didik pada kelas IX-E terlihat¹⁷ dan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1.1
Masalah Perokrastinasi Akademik pada Peserta Didik Kelas IX

No	Indikator	Inisial Pesrta Didik					
		MR	WP	DP	RP	RCS	AK
1	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	✓		✓	✓	✓	✓
2	Keterlambatandalam mengerjakan tugas	✓	✓		✓		✓
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual	✓	✓	✓		✓	✓
4	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan				✓	✓	

Sumber : Wawancara guru BK DCC Global Bandar Lampung

¹⁷Hasil wawancara guru BK di DCC Global Bandar Lampung

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. (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan (4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.¹⁸

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui bahwa terdapat peserta didik yang mengalami prokrastinasi dengan melihat beberapa indikator yang ada. Dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang bertujuan untuk mengintervensi prokrastinasi akademik. Dasar menggunakan konseling kelompok berdasarkan pendapat Nurihsan yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Apabila layanan konseling kelompok dilaksanakan dengan sebaik-bakinya, maka dapat mengentaskan masalah-masalah yang dialami oleh peserta didik dan membantu perkembangannya secara optimal.

Layanan konseling kelompok di sini bagi para peserta didik dapat juga memberikan informasi, mengembangkan pola tingkah laku yang baik dalam interaksi sosial serta mengoptimalkan perkembangan peserta didik dalam proses belajar. Jadi dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok secara optimal maka diharapkan akan mengatasi masalah yaitu prokrastinasi akademik. Layanan konseling kelompok bagi para peserta didik dapat juga memberikan informasi, mengembangkan pola tingkah laku yang baik dalam interaksi sosial serta mengoptimalkan perkembangan peserta didik dalam proses belajar. Jadi dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok secara optimal maka diharapkan akan mengatasi masalah yaitu prokrastinasi akademik.

¹⁸Saman, "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)."

Pendekatan konseling behaviorial adalah pendekatan yang berfokus pada tingkah laku klien yang luas cakupannya. Sering kali seseorang mengalami kesulitan karena tingkah laku yang kurang atau berlebihan dari kelaziman. Konselor yang mengambil pendekatan tingkah laku berupaya membantu klien mempelajari cara bertindak yang baru dan tepat, atau membantunya mengubah atau menghilangkan tindakan yang berlebihan.

Janssen dan Carton mengusulkan lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan *prokrastinasi*, yaitu rendahnya kontrol diri (*self control*), *self-consciousness*, *self-esteem*, dan *self-efficacy*, serta adanya kecemasan sosial. Diantara kelima hal tersebut, yang dijadikan fokus pada penelitian ini adalah *self control*. Tangney, menemukan bahwa *self management* memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang. Dijelaskan bahwa *self management* yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dari perilaku *prokrastinasi* akademik yang tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu

Berdasarkan dari penjabaran latar belakang masalah diatas tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Peserta Didik Kelas IX DCC Global Bandar Lampung”

C. Identifikasi Masalah

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

1. Terdapat 5 dari 6 peserta didik yang sering menunda dalam menyelesaikan tugas di DCC Global Bandar Lampung.
2. Terdapat 4 dari 6 peserta didik yang sering terlambat dalam menyelesaikan tugas di DCC Global Bandar Lampung
3. Terdapat 5 dari 6 peserta didik yang tidak bisa menyeimbangkan antara rencana dan waktu belajardi DCC Global Bandar Lampung.

4. Terdapat 5 dari 6 peserta didik yang lebih suka melakukan kegiatan yang menyenangkan dari pada belajardi DCC Global Bandar Lampung.

D. Batasan Masalah

Untuk menghindari terlalu meluasnya pembahasan masalah dan lebih terarah maka dalam penulisan proposal ini hanya berfokus pada “pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik selama masa pandemi pada Peserta Didik Kelas IX DCC Global Bandar Lampung.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dalam penelitian ini dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik selama masa pandemi pada Peserta Didik Kelas IX DCC Global Bandar Lampung ?”

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian yang ingin dicapai antara lain:

1. Tujuan Umum

Sejalan dengan misi guru pembimbing sebagai pendidik, maka secara umum penelitian ini bertujuan mengembangkan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik selama pembelajaran daring pada Peserta Didik Kelas IX DCC Global Bandar Lampung yang ada, sehingga dapat terlaksanan secara optimal.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik selama masa pandemi pada Peserta Didik Kelas IX DCC Global Bandar Lampung .

G. 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 layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat untuk mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik selama pembelajaran daring pada Peserta Didik Kelas IX DCC Global 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 referensi khususnya bagi para konselor dan guru BK untuk mengatasi prokrastinasi peserta didik dengan melaksanakan konseling kelompok.

H. Kajian Penelitian Relevan yang Terdahulu

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rahma Khoirun dengan judul Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Smp Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada penurunan perilaku prokrastinasi akademik menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada peserta didik di SMP Negeri 2 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah eksperimen kuasi dengan dengan desain nonequivalent pretest-posttest group design. Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa terdapat penurunan prokrastinasi akademik didik setelah dilaksanakan teknik *self-management* dengan diperoleh (df) 8 kemudian dibandingkan dengan t tabel

0,05 = 2,306, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($4,670 \geq 2,306$) atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,002 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok kontrol ($46,8 \leq 52,0$). Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *selfmanagement* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung. Kata Kunci : Konseling Kelompok, *Self-Management*, Prokrastinasi Akademik¹⁹

2. 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. 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 t_{hitung} 17.835 dan t_{hitung} 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 eksperimen) 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

¹⁹Drs et al., *MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI SKRIPSI Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S . Pd) Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung Oleh : Rahma Khoirun Nis.*

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.²⁰

3. 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

²⁰Yousif 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."

tepat dalam menyelesaikan permasalahan mengenai prokrastinasi akademik²¹

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 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.

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan adalah penjelasan sementara dari sisi skripsi, yakni suatu gambaran tentang isi skripsi secara keseluruhan dan 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 pene;itian 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

²¹Saka and Wirastania, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X"

konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengatasi masalah prokrastinasi 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.
4. Pada Bab IV Hasil penelitian dan Pembahasan. Pada bab ini penulis menguraikan data-data yang telah diperoleh dari hasil penelitian literatur (membaca dan menelaah literatur) yang kemudian diedit, diklasifikasikan, diverifikasi, dan dianalisis untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan
5. Pada Bab V menjelaskan tentang penutup. Pada bab ini merupakan bab terakhir yang berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan pada bab ini bukan merupakan ringkasan dari penelitian yang dilakukan melainkan jawaban singkat atas rumusan masalah yang telah ditetapkan. Saran pada bab ini merupakan usulan atau anjuran kepada pihak-pihak terkait atau pihak yang memiliki kewenangan lebih terhadap tema yang diteliti. demi kebaikan masyarakat, dan usulan atau anjuran untuk penelitian berikutnya di masa-masa mendatang.
6. Pada bagian akhir terdapat sumber-sumber referensi yang dipakai oleh penulis dalam menyusun skripsi ini, yang terdiri dari beberapa jurnal Nasional dan Internasional, serta buku-buku ilmu Bimbingan dan Konseling.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas IX di DCC Global Bandar Lampung.

Dari hasil perhitungan Dari hasil perhitungan skor rata-rata pretest prokrastinasi akademik peserta didik diperoleh kelompok eksperimen 115,5 dan kelompok kontrol 118,6 setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self management* skor posstest kelompok eksperimen mengalami penurunan menjadi 81, 5 dan kelompok kontrol yang diberi bimbingan kelompok menjadi 93,5. Dari hasil uji non parametrik wilcoxon menggunakan SPSS versi 21 didapatkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) angka probabilitas 0,029, jadi $0,027 > 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self management efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik di DCC Global Bandar Lampung tahun ajaran 2021/2022

B. REKOMENDASI

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada pihak yaitu:

1. Peserta didik harus mengurangi perilaku prokrastinasi akademik agar tujuan tujuan pembelajaran dapat tercapai.
2. Pihak sekolah perlu merancang program secara lebih optimal dan membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan dan konseling.
3. Kepada peneliti lain ketika melakukan penelitian tentang prokrastinasi akademik diharapkan dapat bekerja sama dengan wali kelas dan guru mata pelajaran, dan sebelum melaksanakan konseling kelompok diharapkan hendaknya

memberikan layanan konseling individu agar peneliti mendapatkan lebih informasi permasalahan terkait prokrastinasi akademik peserta didik secara lebih mendalam



DAFTAR RUJUKAN

- Abdillah,H. & Diana R. 2010. “Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa”. Jurnal Prodi Psikologi FIP Unesa.11 (II). Hlm. 1-5.
- Alhadi, S., Munawaroh, M.L., & Saputra, W.N.E. 2017.“Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta”.Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang.2 (I). Hlm. 26-31.
- Alfina,I. 2014. “Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi SMA Negeri 1 Samarinda”.Jurnal Prodi Psikologi Universitas Mulawarman.2 (II). Hlm. 227-236.
- Azwar,S. 2012. Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- . (2012). Reliabilitas dan Validitas Edisi 4.Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Amini, Zayyana. 2010. “Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Locus Of Control Pada Siswa SMA Bina Taruna Surabaya”Undergraduate thesis. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Chita,R.C.M., David,L., & Pali,C. 2015. “Hubungan Antara Self control dengan Perilaku Konsulmtif Online Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011”. Jurnal E-Biomedik Perhimpunan Ahli Anatomi Indonesia. 3 (I).Hlm 297- 302.
- Dantes, Nyoman. 2012. Metode Penelitian. Yogyakarta : CV. Andi Offset. Erlangga. 2017. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas

VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung tahun Pelajaran 2017/2018”. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Fakultas Tarbiyah Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.

Ermida & Florentina. 2012. “Pelatihan SAT (Self Regulation, Assertiveness, Time Management) dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA” *Jurnal Psikologi Indonesia*. 1 (I). Hlm. 39-46.

Fajarwati, Selfi. 2015. “Hubungan Antara Self control dan Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa BK UNY yang Sedang Menyusun Skripsi”. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY*.4 (VIII). Hlm. 2-10.

Greene,B., Nevid, Jeffrey S., & Rathus, Spencer A. 2005. *Psikologi Abnormal*. Erlangga : Jakarta.

Ghurfron,M.N& Rini. 2010. *Teori –Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Ghuftron, N. M. 2003. “Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua terhadap prokrastinasi akademik”. *Tesis Tidak Diterbitkan*. Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Guftron, Rojil. 2014. “Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Ipa Man Malang I Kota Malang”. *Skripsi S1*. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hurlock, E. 1997. *Perkembangan anak*. (Istiwidayanti & Soedjarwo, pengalih bhs.). Jakarta : Erlangga.

Jiao, Q.G., DaRos-Voseles, D. A., Collins, K. M. T., & Onwuegbuzie, A. J. 2011. “Academic Procrastination And The Performance Of Graduate- Level Cooperative Groups In Research Methods

Courses”. *Journal Of The Scholarship Of Teaching And Learning*, 11 (I). Hlm. 119-138.

Kuhnle, C., Hofer, M., & Kilian, B. 2011. “The Relationship of Self control, Procrastination, Motivational Interference and Regret with School Grades and Life Balance”. *Journal Diskurs Kindheits und Jugendforschung Heft.1 (I)*. Hlm. 31-44.

Latipun. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang Press.

Mulyani. 2016. “Rancangan Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control : Studi Deskriptif terhadap Peserta Didik Kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016”. Thesis. Universitas Pendidikan Indonesia.

Natawijaya, R. 1988. *Peran Guru dalam Bimbingan disekolah*. Bandung: Abordion.

Nazir, Moh. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.

Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta : Ghalia Indonesia. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang : Universitas Negeri Padang.

Ray, J.V. 2011. “Developmental trajectories of self- control: Assessing the stability hypothesis”. Disertasi (tidak diterbitkan), University of South Florida, South Florida.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

----- . 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

- Siaputra, I.B., Sutanto, N & Ursia N.R. 2013. "Prokrastinasi Akademik dan Self control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya". Makara Seri Sosial Humaniora Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. 17 (I). Hlm. 1-18.
- Sukardi. 2007. Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling disekolah (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta.
- , 2010. Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling disekolah. Jakarta : Rineka Cipta.
- Shechtman. 2014. "Group Counseling In The School". Hellenic Journal of Psychology. Vol 11. Hlm. 169.183.
- Suseno, M.N. 2012. Modul Praktikum Statiska Revisi I. Laboratorium Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
- Steel, P. 2007. "The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure". Psychological Bulletin, 133(1), 65- 94.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004).
- Thahir, Andi. Oktaviana, Deska. 2016. "Pendekatan Konseling Behavior dengan Teknik Self control untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar Lampung". Jurnal Bimbingan dan Konseling IAIN Raden Intan Lampung. 3 (I). Hlm. 63-77.
- Waqar, S., Hasan, S., & Shafiq, S. 2016. "Impact of Procrastination and Academic Motivation on Academic Self-Efficacy among University Students". Journal Humanities And Social Science. 21 (VI). Hlm 7-13.
- Ursia, N.R., Siaputra, I.B., Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self- control pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi

Universitas Surabaya. Makara Seri Sosial Humaniora, 17(1), 1-18.

Wibowo,E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.

Yudistiro, 2016.“Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar pada Siswa yang Aktif Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler (Studi pada Siswa SMK Negeri 20 Samarinda Tahun Pembelajaran 2015/ 2016)”.*Jurnal Prodi Psikologi Universitas Mulawarman*.4 (II). Hlm. 425-431.

Zuriah, N. 2006.*Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*.Jakarta : PT. Bumi Aksara.

