

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
SELF-MANAGEMENT DALAM MEREDUKSI PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS IX  
DI SMP NEGERI 1 CILIMUS TAHUN AJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI)  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI)



Disusun Oleh:

**LUSI KURNIA SARI**  
**NIM. 1908306148**

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKH NURJATI CIREBON  
TAHUN 2023 M / 1444 H**

**HALAMAN JUDUL**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
*SELF-MANAGEMENT* DALAM MEREDUKSI PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS IX  
DI SMP NEGERI 1 CILIMUS TAHUN AJARAN 2022/2023**



Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam

LUSI KURNIA SARI  
NIM. 1908306148

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SYEKH NURJATI CIREBON  
2023M / 1444H

## ABSTRAK

**Lusi Kurnia Sari, 1908306148: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Cilimus Tahun Ajaran 2022/2023. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Institut Agama Islam (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.**

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku penundaan untuk memulai mengerjakan maupun menyelesaikan tugas akademik, dengan memilih melakukan aktivitas lain yang tidak menunjang penyelesaian tugas tersebut, yang dilakukannya secara sengaja dan berulang-ulang. Pernyataan ini dilatar belakangi oleh perilaku prokrastinasi akademik yang merupakan fenomena lazim, tetapi mengganggu dalam situasi akademik sebab berdampak negatif. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini, untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Cilimus tahun ajaran 2022/2023.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, melalui metode *pre-eksperimental* dan desain penelitian *one test pre-test and post-test design*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket prokrastinasi akademik melalui model skala *likert*, yang diperoleh dari populasi penelitian 287 siswa, dan sampel penelitian 8 siswa serta dokumentasi penelitian. Kemudian teknik analisis data dengan menggunakan bantuan *statistical program for social science (SPSS) for windows seri 26*, untuk menghitung pengujian persyaratan analisis yang terdiri dari uji normalitas dengan *kolmogorov-smirnov* dan uji homogenitas varians dengan *one way anova*, serta pengujian hipotesis yang terdiri dari uji *paired sampel t-test* dengan *one sample t-test* dan uji gain termormalisasi (*N-gain*).

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa, profil umum prokrastinasi akademik siswa kelas IX SMP Negeri 1 Cilimus tahun ajaran 2022/2023 memperoleh rata-rata skor 53,60 termasuk dalam kategori *rendah*. Kedua program layanan konseling kelompok teknik *self-management* melalui tahapan-tahapan konseling kelompok yakni tahap pembukaan (*Assesment*) tahap peralihan merumuskan *goal setting*, tahap kegiatan (*technique implementation*) dan tahap penutupan (*evaluation termination*) yang didukung oleh tahapan teknik *self-management* yakni *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting* dan *stimulus control*. Kemudian efektivitas layanan konseling kelompok teknik *self-menegement* diketahui nilai *N-gain score* -65.51 nilai tersebut termasuk dalam kriteria *tinggi*, yang artinya efektivitasnya tinggi dan nilai *N-gain* persen -6550.93 nilai tersebut termasuk dalam kriteria nilai *efektif*. Maka dari itu hal ini menunjukkan bahwa efektivitas layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademi siswa kelas IX SMP Negeri 1 Cilimus.

**Kata kunci:** Layanan Konseling Kelompok, Teknik *Self-Management*, Perilaku Prokrastinasi Akademik.

## ABSTRACT

**Lusi Kurnia Sari, 1908306148:** *The Effectiveness of Self-Management Technique Group Counseling Services in Reducing Academic Procrastination Behavior of Grade IX Students at Cilimus 1 Public Middle School 2022/2023 Academic Year. Faculty of Da'wah and Islamic Communication. Islamic Religious Institute (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.*

Academic procrastination behavior is a delaying behavior to start working on or completing academic assignments by choosing to do other activities that do not support the completion of these tasks which are done intentionally and repeatedly. This statement is motivated by the behavior of academic procrastination which is a common phenomenon but disturbing in academic situations because it has a negative impact. Therefore the purpose of this research is to determine the effectiveness of self-management technique group counseling services in reducing the academic procrastination behavior of class IX students at Cilimus 1 Public Middle School in the 2022/2023 academic year.

The research method used in this study used a quantitative approach, through pre-experimental methods and a one-test pre-test and post-test research design. The data collection technique used an academic procrastination questionnaire with a Likert scale model obtained from a research population of 287 students and a research sample of 8 students and documentation. Then the data analysis technique uses the help of the statistical program for social science (SPSS) for windows series 26 to calculate the analysis requirements test which consists of the normality test with kolmogorov-smirnov and the homogeneity test of variance with one way ANOVA and hypothesis testing which consists of paired sample tests t-test with one sample t-test and gain thermomalization test (N-gain)

Based on the research results, it is known that the general profile of academic procrastination in class IX students of Cilimus 1 Public Middle School for the 2022/2023 academic year obtained an average score of 53.60 which is included in the low category. Both self-management technique group counseling service programs go through the stages of group counseling namely the opening stage (assessment) the tranMuyanaonal stage of formulating goal setting, the activity stage (technique implementation) and the evaluation termination stage which is supported by the self-management technique stage namely self-monitoring, self-reward, self-contracting and stimulus control. Then the effectiveness of self-management technique group counseling services is known to have an N-gain score of -65.51, this value is included in the high criteria, which means high effectiveness and the N-gain percent value is -6550.93, this value is included in the criteria for an effective value. This shows that the effectiveness of self-management technique group counseling services is effective in reducing academic procrastination behavior of class IX students of Cilimus 1 Public Middle School.

**Keywords:** *Group Counseling Services, Self-Management Techniques, Academic Procrastination Behavior*

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
*SELF-MANAGEMENT* DALAM MEREDUKSI PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS IX  
DI SMP NEGERI 1 CILIMUS TAHUN AJARAN 2022/2023

Disusun Oleh:

**LUSI KURNIA SARI**  
NIM. 1908306148

Menyetujui,

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I**  
NIP. 19830705 20110 1 1 014



**Bambang Setiawan, M.Pd**  
NIP. 19890706 201801 1 002

Mengetahui,

**Ketua Jurusan BKI**



**Drs. H. Muzaki, M.Ag**  
NIP. 19660720 19990 3 1 001

## NOTA DINAS

### NOTA DINAS

Kepada  
Yth. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam  
IAIN Syekh Nurjati  
Di Cirebon

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi, berikut ini:

Nama : Lusi Kurnia Sari


NIM : 1908306148

Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 1 Cilimus Tahun Ajaran 2022/2023.

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosahkan.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Pembimbing I

  
**Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I**

NIP. 19830705 20110 1 1 014

Cirebon, 27 Februari 2023

Pembimbing II

  
**Bambang Setiawan, M.Pd**

NIP. 19890706 201801 1 002

## PERNYATAAN KEASLIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN

*Bismillahirrahmaanirrahiim*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Lusi Kurnia Sari

NIM : 1908306148

Fakultas / Jurusan : Dakwah dan Komunikasi Islam/Bimbingan Konseling Islam

Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Cilimus Tahun Ajaran 2022/2023.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S1) di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini sebagian maupun keseluruhan isinya merupakan karya plagiat, penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Cirebon, 05 Februari 2023  
Pembuat Pernyataan,





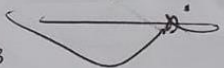


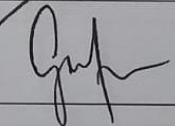
**Lusi Kurnia Sari**  
**NIM. 1908306148**

## LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “ Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Cilimus Tahun Ajaran 2022/2023” oleh Lusi Kurnia Sari, NIM. 1908306148, telah di-*munaqosah*-kan pada Rabu, 08 Maret 2023 di hadapan dewan penguji dan dinyatakan lulus.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI), Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosah	Tanggal	Tanda Tangan
<b>Ketua Jurusan</b> Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1 001	19 - Maret - 2023	
<b>Sekretaris Jurusan</b> Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201101 1 014	19 - Maret - 2023	
<b>Penguji I</b> Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1 001	19 - Maret - 2023	
<b>Penguji II</b> Dra. Hj. Isnin Agustin A, MA NIP. 19630805 198803 2 001	19 - Maret - 2023	
<b>Pembimbing I</b> Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201101 1 014	19 - Maret - 2023	
<b>Pembimbing II</b> Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19890706 201801 1 002	19 - Maret - 2023	

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



**Dr. Siti Fatmah, M.Hum**  
NIP. 19650914199803 2 001

## RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Lusi Kurnia Sari  
Tempat/ Tanggal Lahir : Kuningan, 05 Februari 2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Nama Bapak : Suharto  
Nama Ibu : Nuraeni  
Telp/ HP : 0838-0448-4261  
E-mail : [lusikurniasari05@gmail.com](mailto:lusikurniasari05@gmail.com)

Alamat Lengkap : RT 006/RW 003, Dusun III, Desa Panawuan, Kecamatan Cigandamekar, Kabupaten Kuningan, Provinsi Jawa Barat.

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 2 Panawuan, lulus tahun 2013
2. SMP Negeri 1 Cilimus, lulus tahun 2016
3. SMA Negeri 1 Cilimus, lulus tahun 2019
4. IAIN Syekh Nurjati Cirebon, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, lulus tahun 2023

Riwayat Organisasi Kemahasiswaan:

1. Bendahara 2 Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, periode 2020 – 2021.
2. Bendahara Umum Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, periode 2021 – 2022.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmat serta karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir perkuliahan yakni skripsi, dengan baik dan tepat pada waktunya. Shalawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kepada suri tauladan bagi kita semua Nabi Muhammad SAW, beserta keluarganya dan para sahabatnya serta umatnya yang selalu mengikuti sunnahnya.

Skripsi dengan judul **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Cilimus Tahun Ajaran 2022/2023”** ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan serta untuk memperoleh gelar sarjana sosial di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon. Semoga dengan adanya penelitian terhadap penyusunan skripsi ini, diharapkan dapat menambah wawasan dan khazanah keimuan terkait pengaplikasian bimbingan dan konseling islam di bidang pendidikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari dukungan, bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak, baik secara individu maupun umum. Terutama bimbingan dan pengarahan yang tulus dan sabar dari dosen pembimbing akademik dan guru bimbingan konseling SMP Negeri 1 Cilimus. Oleh karena itu, iringan do'a dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M. Ag., selaku Rektor IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dr. Siti Fatimah, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
3. Drs. H.Muzaki, M.Ag., selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
4. Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam sekaligus sebagai Dosen Pembimbing 1 penulis, yang telah menyediakan

waktunya dalam memberikan bimbingan, dan ilmu yang diberikan untuk kelancaran penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

5. Bambang Setiawan, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 penulis yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan, pengarahan dan bantuan kepada penulis dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Rina Kurnia, M.Pd., selaku Dosen validator eksternal penulis yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan instrumen penelitian.
7. Segenap dosen IAIN Syekh Nurjati Cirebon, khususnya dosen bimbingan konseling islam yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya dengan penuh kesabaran dan tanpa pamrih kepada penulis sehingga penulis mempunyai wawasan dan ilmu pengetahuan yang lebih luas.
8. Ibu Ida Nurhaeda, M.Pd., selaku Kepala Sskolah SMP Negeri 1 Cilimus yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Cilimus sehingga pelaksanaan penelitian berlangsung lancar.
9. Ibu Yanti S.Pd., selaku Guru bimbingan konseling SMP Negeri 1 Cilimus yang senantiasa mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran ketika pelaksanaan penelitian.
10. Bapak/Ibu Guru dan seluruh civitas akademik SMP Negeri 1 Cilimus yang telah terlibat selama kegiatan penelitian penulis.
11. Semua pihak yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca, sehingga dapat menyempurnakan penulisan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang membutuhkan.

***Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh***

Cirebon, 05 Februari 2023



**Lusi Kurnia Sari**

## MOTTO HIDUP

“Allah SWT tidak akan membebani seorang hamba melainkan sesuai dengan kemampuannya”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

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



## PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT yang telah meridhoi dan mempermudah segala proses yang ditempuh dalam penyusunan skripsi ini, penulis mempersembahkan kepada:

1. Saya, Lusi Kunia Sari yang sudah melewati banyak hal dalam penyusunan tugas akhir ini, finally you can do it.
2. Terima kasih kepada Ayah Suharto dan Ibu Nuraeni atas semua perjuangan, pengorbanan dan untaian do'a serta kasih sayang yang tiada hentinya, sehingga saya bisa menuntaskan peran sebagai mahasiswi dengan menyelesaikan skripsi ini.
3. Terima kasih kepada kakak beserta adik saya (Liya, Suhendra dan Lutfi) atas segala bentuk support dan energi positif yang tiada hentinya selalu diberikan.
4. Terima kasih kepada keluarga besar dari Ayah dan Ibu karena selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.
5. Terima kasih kepada sahabat terbaik dari masa kemasa hingga saat ini (Aan, Elis, Irna, Annisa dan Ismi) yang lebih dari 10 tahun ini kalian senantiasa kebersamai dan saling berproses bersama hingga kita sampai di titik ini, kalian yang tiada hentinya saling memberi bantuan dikala saya butuh dan saling mensupport dikala saya rapuh, tetaplah berjalan beriringan untuk sama-sama mengukir cerita dan menggapai cita-cita.
6. Terima kasih kepada "Ai jekeh Nur Azizah" yang selalu kebersamai dan berjuang bersama dalam perjuangan penyusunan skripsi, you are the best partner.
7. Terima kasih kepada SMP Negei 1 Cilimus, tidak banyak yang dapat saya berikan kepada almamater tercinta, namun dengan hasil penelitian saya semoga dapat memberikan manfaat terhadap pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.
8. Teman-teman saya, baik teman seperjuangan BKI D maupun BKI IAIN angkatan 2019 yang telah sama-sama berproses hingga menuntaskan pendidikan ini.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
NOTA DINAS.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN.....	vi
LEMBAR PENGESAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
MOTTO HIDUP.....	xi
PERSEMBAHAN.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Pertanyaan Penelitian.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Secara Teoritis.....	11
2. Manfaat Secara Praktis.....	11
G. Sistematika Penelitian.....	11

BAB II KAJIAN TEORI .....	13
A. Prokrastinasi Akademik .....	13
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	13
2. Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik .....	14
3. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik .....	15
4. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	16
5. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik .....	18
B. Konseling Kelompok .....	19
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	19
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	21
3. Asas-Asas Konseling Kelompok .....	22
4. Tahapan Konseling Kelompok .....	23
C. Teknik <i>Self-Management</i> .....	25
1. Konsep Dasar <i>self-management</i> .....	25
2. Tujuan <i>Self-Management</i> .....	26
3. Teknik Konseling <i>Self-Management</i> .....	27
4. Tahap-Tahap Pengelolaan Diri ( <i>Self-Management</i> ) .....	29
D. Kajian Penelitian Yang Relevan .....	30
E. Kerangka Berfikir .....	34
F. Hipotesis Penelitian .....	35
BAB III METODE PENELITIAN .....	36
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	36
1. Pendekatan Penelitian .....	36
2. Metode Penelitian .....	36
3. Desain Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
1. Tempat Penelitian .....	39
2. Waktu Penelitian .....	39

C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
1. Populasi .....	39
2. Sampel Penelitian.....	40
D. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel .....	41
1. Identifikasi Variable Penelitian.....	41
2. Definisi Operasional Variabel .....	42
E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data .....	46
1. Kuesioner Atau Angket .....	47
2. Dokumentasi .....	48
F. Instrumen Penelitian .....	48
1. Skala Prokrastinasi Akademik .....	48
2. Rancangan Pemberian <i>Treatment</i> .....	50
G. Penimbang Instrumen .....	53
1. Uji Kelayakan Instrumen.....	53
2. Uji Keterbacaan dan Uji Coba Instrument Penelitian .....	54
H. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	55
1. Uji Validitas Instrument .....	55
2. Uji Reliabilitas Instrument.....	57
I. Teknik Analisis Data .....	59
1. Uji Persyaratan Analisis .....	59
a. Uji Normalitas.....	59
b. Uji Homogenitas .....	60
2. Pengujian Hipotesis.....	60
a. Uji Paired Sample <i>T-Test</i> .....	60
b. Uji Gen Termomalisasi ( <i>N-Gain Score</i> ).....	62
J. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik .....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Hasil Penelitian.....	67
1. Profil Umum Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 1 Cilimus .....	67

2. Rancangan Program Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 1 Cilimus .....	76
3. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 1 Cilimus .....	85
B. Pembahasan .....	91
1. Profil Umum Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Cilimus .....	91
2. Rancangan Program Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 1 Cilimus .....	94
3. Efektivitas Program Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 1 Cilimus .....	96
C. Keterbatasan Penelitian .....	99
BAB V PENUTUP .....	101
A. Kesimpulan .....	101
B. Saran .....	102
DAFTAR PUSTAKA .....	103
LAMPIRAN .....	112

IAIN SYEKH NURJATI  
CIREBON

## DAFTAR TABEL

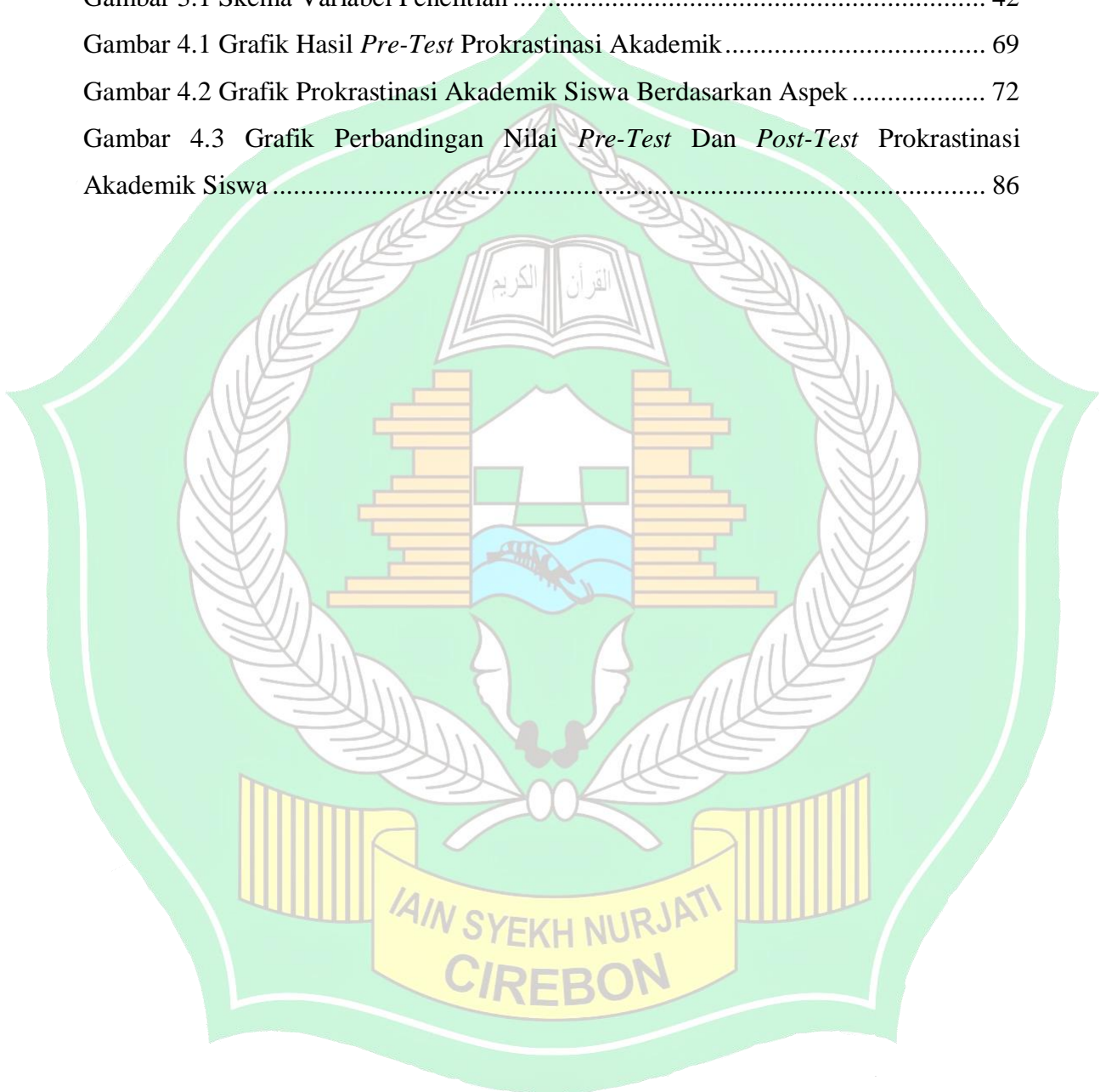
Tabel 3.1 Desain Penelitian .....	38
Tabel 3.2 Populasi Penelitian Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Cilimus .....	40
Tabel 3.3 Definisi Operasional Variabel.....	43
Tabel 3.4 Pola Penyekoran Butir Pernyataan Instrumen Prokrastinasi Akademik ....	47
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrument Prokrastinasi Akademik Siswa (Sebelum <i>Judgement</i> ) .....	49
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrument Prokrastinasi Akademik Siswa (Setelah <i>Judgement</i> ) .....	50
Tabel 3.7 Rancangan Pemberian <i>Treatment</i> .....	51
Tabel 3.8 Rancangan Pemberian <i>Treatment</i> Konselung Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa .....	51
Tabel 3.9 Hasil <i>Judgement</i> Instrument .....	54
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Angket Prokrastinasi Akademik .....	56
Tabel 3. 11 Interpretasi <i>Reliabilitas</i> .....	58
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Angket Prokrastinasi Akademik .....	58
Tabel 3.13 Kategori Pengelompokkan <i>N-Gain Score</i> .....	63
Tabel 3.14 Kategori Tafsiran Efektivitas <i>N-Gain</i> Persen .....	63
Tabel 3.15 Interval Kelas .....	64
Tabel 4.1 Deskripsi Data Prokrastinasi Akademik .....	68
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Profil Umum Prokrastinasi Akademik Siswa .....	69
Tabel 4.3 Distribusi Data <i>Pre-Test</i> Prokrastinasi Akademik Siswa .....	70
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik Siswa Berdasarkan Aspek .	73
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik Siswa Berdasarkan Indikator .....	74
Tabel 4.6 Deskripsi Data <i>Post-Test</i> Prokrastinasi Akademik .....	85
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas <i>One Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i> .....	87
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas <i>One Way Anova</i> .....	88

Tabel 4.9 Hasil Paired Sample *T-Test*..... 89  
Tabel 4.10 Deskripsi Data *Pre-Test*, *Post-Test* Dan *Gain Score* ..... 90  
Tabel 4. 11 Hasil Uji Gain Termomalisasi (*N-Gain*)..... 90



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Penelitian.....	34
Gambar 3.1 Skema Variabel Penelitian .....	42
Gambar 4.1 Grafik Hasil <i>Pre-Test</i> Prokrastinasi Akademik.....	69
Gambar 4.2 Grafik Prokrastinasi Akademik Siswa Berdasarkan Aspek .....	72
Gambar 4.3 Grafik Perbandingan Nilai <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Prokrastinasi Akademik Siswa .....	86



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Keterangan Izin Observasi
2. Surat Keterangan Izin Penelitian
3. Surat Keterangan Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi
4. Surat Balasan Keterangan Izin Penelitian Dari SMP Negeri 1 Cilimus
5. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian Dari SMP Negeri 1 Cilimus
6. Profil Lembaga SMP Negeri 1 Cilimus
7. Angket Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba
8. Penilaian *Judgment* Oleh Pakar Ahli Pengukuran
9. Penilaian *Judgment* Oleh Pakar Ahli Bimbingan dan Konseling Di lingkup Pendidikan
10. Perolehan Nilai Angket Prokrastinasi Akademik Siswa (Sebelum Uji Coba)
11. Perolehan Nilai Validitas Angket Prokrastinasi Akademik Siswa
12. Hasil Perbandingan Uji Signifikansi Antara  $R_{hitung}$  Dengan  $R_{tabel}$  (Tabel Valid Atau Tidak)
13. Hasil Perhitungan Reliabilitas Dari Perolehan Uji Validitas Angket Prokrastinasi Akademik
14. Angket Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba
15. Perolehan Nilai *Pre-Test* Angket Prokrastinasi Akademik Siswa (Setelah Uji Coba)
16. Perolehan Nilai *Post-Test* Angket Prokrastinasi Akademik
17. Dokumentasi Penelitian
18. Dokumentasi Sarana dan Prasarana SMP Negeri 1 Cilimus
19. Dokumentasi Bukti Lembar Penelitian