

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA KELAS VIII DI SMPN 3 CILIMUS KUNINGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
Memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam



ALYA NURKHALIZAH
NIM. 2108306132

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM (FDKI)
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1446 H/ 2025**

ABSTRAK

Alya Nurkhalizah, NIM 2108306132. “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Di Smpn 3 Cilimus Kuningan”

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas yang dapat berdampak negatif terhadap pencapaian akademik siswa. Perilaku ini dapat disebabkan oleh pola pikir, kebiasaan, serta *trait* kepribadian siswa (Ferrari, 1995). Salah satu pendekatan untuk mengatasi masalah ini adalah teknik *self-management*, yaitu kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara mandiri untuk mencapai tujuan tertentu. Teknik ini dapat diterapkan melalui layanan konseling kelompok, yaitu proses pemberian bantuan dalam suasana kelompok kecil yang terbuka dan saling mendukung, dengan tujuan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi profil prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus; (2) merancang layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang sesuai dengan kebutuhan siswa; dan (3) mengetahui efektivitas layanan tersebut dalam mereduksi prokrastinasi akademik. Penelitian menggunakan metode *quasi experimental* dengan desain *pretest-posttest control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus sebanyak 101 siswa. Sampel dipilih dari kelas dengan skor prokrastinasi akademik tertinggi. Penelitian ini mengacu pada Prayitno (1995) yang menyatakan bahwa jumlah ideal anggota konseling kelompok berkisar antara 6 hingga 10 orang, demi menjaga efektivitas dinamika kelompok dan keterlibatan aktif peserta. Hasil uji *Independent Samples T-test* menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah intervensi. Hasil uji N-gain menunjukkan efektivitas pada kategori sedang. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* cukup efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Self-Management*, Prokrastinasi Akademik

ABSTRAK

Alya Nurkhalizah, NIM 2108306132. “The Effectiveness of Group Counseling with Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination of Grade VIII Students at Smpn 3 Cilimus Kuningan”

Academic procrastination is a behavior of delaying the completion of tasks that can have a negative impact on students' academic achievement. This behavior can be caused by students' mindsets, habits, and personality traits (Ferrari, 1995). One approach to overcome this problem is the self-management technique, which is the ability of individuals to manage their thoughts, emotions, and behavior independently to achieve certain goals. This technique can be applied through group counseling services, which is the process of providing assistance in an open and mutually supportive small group atmosphere, with the aim of encouraging behavioral changes in a more positive direction. This study aims to: (1) identify the academic procrastination profile of grade VIII students at SMPN 3 Cilimus; (2) design group counseling services with self-management techniques that are appropriate to students' needs; and (3) determine the effectiveness of these services in reducing academic procrastination. The study used a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The population in this study were all grade VIII students at SMPN 3 Cilimus, totaling 101 students. The sample was selected from the class with the highest academic procrastination score. This study refers to Prayitno (1995) who stated that the ideal number of group counseling members ranges from 6 to 10 people, in order to maintain the effectiveness of group dynamics and active involvement of participants. The results of the Independent Samples T-test showed a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.000 (<0.05), which indicated a significant difference between the experimental and control groups after the intervention. The results of the N-gain test showed effectiveness in the moderate category. Thus, group counseling services with self-management techniques are quite effective in reducing academic procrastination of grade VIII students at SMPN 3 Cilimus.

Keywords: Group Counseling, Self-Management, Academic Procrastination

LEMBAR PERSETUJUAN

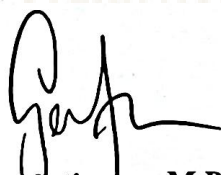
EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII DI SMPN 3 CILIMUS KUNINGAN

Disusun Oleh:

Alya Nurkhalizah
NIM. 2108306132

Menyetujui:

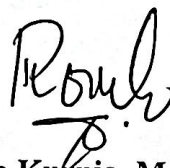
Pembimbing I



Bambang Setiawan, M.Pd.

NIP.19890706 201801 1 002

Pembimbing II

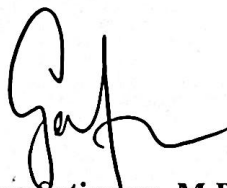


Rina Kurnia, M.Pd

NIP.19900517 201903 2 011

Mengetahui:

Ketua Jurusan BKI



Bambang Setiawan, M.Pd.

NIP.19890706 201801 1 002

NOTA DINAS

Kepada
Yth. Ketua Jurusan BKI
UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon
Di Cirebon

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

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

Nama : Alya Nurkhalizah

NIM : 2108306132

Judul : **EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII DI SMPN 3 CILIMUS KUNINGAN**

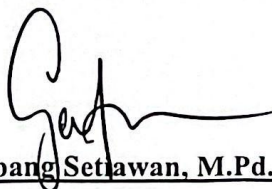
Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosyahkan.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Cirebon, 23 Mei 2025

Pembimbing I



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

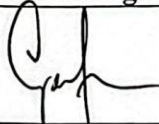
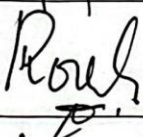
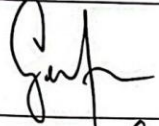
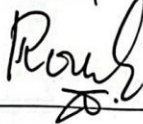
Pembimbing II



Rina Kurnia, M.Pd
NIP.19900517 201903 2 011

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 3 CILIMUS KUNINGAN”**. Oleh Alya Nurkhalizah, NIM 2108306132, telah dimunaqosahkan pada tanggal 10 Juni 2025 dihadapan para penguji dan dinyatakan LULUS. Skripsi ini telah memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI), Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan <u>Bambang Setiawan, M.Pd</u> NIP. 1989070 2018011 1 001	13 - 06 - 2025	
Sekretaris Jurusan <u>Rina Kurnia, M.Pd</u> NIP. 1990517 201903 2 011	13 - 06 - 2025	
Penguji I <u>Herny Novianti, M.Pd</u> NIP. 32117011 981112 1 014	13 - 06 - 2025	
Penguji II <u>Prof. Dr. Hj. Eti Nurhayati, M.Si</u> NIP. 19591213 198603 2 001	13 - 06 - 2025	
Pembimbing I <u>Bambang Setiawan, M.Pd</u> NIP. 1989070 2018011 1 001	13 - 06 - 2025	
Pembimbing II <u>Rina Kurnia, M.Pd</u> NIP. 1990517 201903 2 011	13 - 06 - 2025	

Mengetahui
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam


De Naila Farah, M.Ag
NIP.19770622 201101 2 003

OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Cillimus Kuningan”** ini beserta seluruh isinya merupakan karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya dengan peraturan yang berlaku. Apabila dikemudian hari adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Cirebon, 23 Mei 2025



Alva Nurkhalizah

NIM.2108306132

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap Alya Nurkhalizah, biasa dipanggil Alya. Lahir di Kuningan pada tanggal 2 Desember 2002. Peneliti adalah anak kedua dari dua bersaudara. Peneliti merupakan anak dari ibu Susilowati dan bapak Kari. Alamat lengkap di Desa Cibeureum, Kecamatan Cilimus, Kabupaten Kuningan, RT 006 RW 001 No. 005, Kode Pos 45556

Riwayat Pendidikan:

1. SDN Cibeureum, lulus tahun 2015
2. SMPN 3 Cilimus, lulus tahun 2018
3. MAN 1 Kuningan, lulus tahun 2021
4. UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, lulus tahun 2025

Riwayat Pengalaman Organisasi:

1. Sekretaris PMR MAN 1 Kuningan
2. Sekretaris Organisasi Pondok Pesantren Daarul Ilmi MAN 1 Kuningan
3. Anggota magang LPM (Lembaga Pers Mahasiswa) Fatsoen 2022

MOTTO

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia”

Baskara Putra - Hindia

“Aku membahayakan nyawa ibuku untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya”



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan ridho-Nya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi tepat pada waktunya. Sholawat serta salam semoga selalu terimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta para keluarganya, dan para sahabatnya. Tak lupa pula bentuk rasa syukur peneliti pada-Mu Ya Rabb, karena telah menghadirkan orang-orang baik yang selalu memberikan bantuan, dorongan motivasi, dan doa doanya disekitar peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya yang sederhana ini peneliti persembahkan untuk:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Naila Farah, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon. Serta selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dengan penuh kesabaran dan ketelitian serta memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Ibu Rina Kurnia, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon. Serta selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dengan penuh kesabaran dan ketelitian serta memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Bapak Dr. Ade Hidayat, S.Fil, M.Pd yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk menjadi professional judgment dalam mengoreksi kuesioner dan RPL penelitian ini.

6. Segenap dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, khusus nya Dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam, yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Para Guru dan Staff SMPN 3 Cilimus, yang telah memberikan doa-doa, kesempatan dan mengizinkan dengan tangan terbuka bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan nyaman. Serta ibu Lesti Shopiya, S.Pd. Yang telah banyak membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian di sekolah.
8. Bapak Kari dan ibu Susilowati selaku kedua orang tua peneliti yang telah memberikan dorongan motivasi, kasih sayang, materi serta doa-doanya kepada peneliti.
9. Sahabat-sahabat saya, Siylah, Ian, Nabila serta teman-teman BKI D yang telah memberikan warna di dunia perkuliahan peneliti.
10. Calon suami saya, Thaufik Nugraha, S.Pd yang telah menjadi teman setia dalam perjalanan panjang selama kurang lebih empat tahun masa perkuliahan ini. Terima kasih atas segala bentuk dukungan, doa, semangat, dan kesabaran yang tidak pernah putus, terutama di saat saya merasa lelah, putus asa, dan ingin menyerah.
11. Semua pihak yang telah memberikan bantuan selama penulisan skripsi ini, yang peneliti tidak bisa sebutkan satu persatu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti sampaikan ke hadirat Allah SWT atas segala karunia dan anugerah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Cilimus Kuningan”**. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Mmuhammad saw, beserta para keluarga, dan para sahabat. Semoga kelak kita mendapat syafa’at beliau, aamiin.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak peneliti. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Naila Farah, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon sekaligus Dosen Pembimbing I.
4. Ibu Rina Kurnia, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon sekaligus Dosen Pembimbing II.
5. Bapak Dr. Ade Hidayat, S.Fil, M.Pd selaku professional judgment kuesioner dan RPL.
6. Ibu Lesti Shopiya, selaku guru BK SMPN 3 Cilimus.

7. Para ibu dan bapak dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu, arahan, serta bantuan kepada peneliti semasa perkuliahan sampai penulisan skripsi.

Peneliti menyadari sepenuhnya masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. peneliti menerima saran dan kritis yang konstruktif guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga amal baik Bapak/Ibu yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Aamiin.



Cirebon, 23 Mei 2025

Alva Nurkhalizah

NIM.2108306132

DAFTAR ISI

ABTSTRAK.....	i
ABTSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
OTENTISITAS SKRIPSI.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
DAFTAR BAGAN.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	8
1. Identifikasi Masalah.....	8
2. Pembatasan Masalah.....	8
3. Pertanyaan Penelitian.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat/Kegunaan Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis	10
E. Sistematika Penelitian.....	10
BAB II	12
LANDASAN TEORI.....	12

A.	Prokrastinasi Akademik	12
1.	Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	12
2.	Aspek Prokrastinasi Akademik	15
3.	Faktor penyebab Prokrastinasi Akademik	16
4.	Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	18
B.	Konseling Kelompok	19
1.	Pengertian Konseling Kelompok.....	19
2.	Tujuan Konseling Kelompok.....	20
3.	Asas-asas Konseling Kelompok	22
4.	Tahapan dalam Konseling Kelompok	23
C.	Teknik <i>Self-Management</i>	24
1.	Pengertian <i>Self-Management</i>	24
2.	Tahapan <i>Self-Management</i>	25
3.	Masalah yang dapat ditangani Teknik <i>Self-Management</i>	27
D.	Siswa.....	27
1.	Pengertian Siswa.....	27
2.	Tahapan Perkembangan Siswa	28
3.	Tugas Perkembangan Siswa	30
E.	Penelitian Terdahulu	31
F.	Kerangka Berpikir	36
G.	Hipotesis Statistik	38
BAB III.....		39
METODE PENELITIAN		39
A.	Pendekatan dan Metode Penelitian	39
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	40
1.	Tempat Penelitian	40
2.	Waktu Penelitian	40
C.	Penentuan Populasi dan Sampel	40
1.	Populasi	40
2.	Sampel	41
D.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	42
1.	Variabel Penelitian	42
2.	Definisi Operasional	43

E.	Teknik Pengumpulan Data.....	46
1.	Skala Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	46
2.	Observasi	47
3.	Wawancara Mendalam (Indepth Interview)	47
4.	Dokumentasi.....	47
F.	Instrumen Penelitian	47
1.	Uji Validitas Instrumen	49
2.	Uji Reliabilitas.....	50
G.	Teknik Analisis Data.....	52
1.	Uji Prasyarat	52
2.	Uji Hipotesis.....	53
3.	Kategorisasi Data Instrument	56
BAB IV		57
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		57
A.	Hasil Penelitian	57
1.	Gambaran Umum Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Cilimus.....	57
2.	Rancangan Program Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII di SMPN 3 Cilimus.....	66
3.	Uji Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i> untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII di SMPN 3 Cilimus	73
B.	Pembahasan	82
1.	Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Cilimus.....	82
2.	Gambaran Pelaksanaan Teknik Self-Management di Kelas VIII di SMPN 3 Cilimus.....	85
3.	Kefektifan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa.....	90
C.	Keterbatasan Penelitian.....	91
BAB V.....		93
KESIMPULAN DAN SARAN		93
A.	Kesimpulan	93
B.	Saran	94

DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN.....	101



DAFTAR TABEL

Tabel	Nama Tabel	Halaman
2.1	Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu	35
3.1	Pola Nonequivalent Control Group Design	40
3.2	Jumlah Populasi Penelitian	41
3.3	Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik	48
3.4	Hasil Uji Validitas Kuesioner Prokrastinasi Akademik	50
3.5	Kriteria Realibilitas	51
3.6	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner	52
3.7	Kriteria Pengelompokan N-gain Score	55
3.8	Kategori Interpretasi Efektivitas N-gain score	55
3.9	Pedoman Kategorisasi Prokrastinasi	56
4.1	Deskripsi Data Prokrastinasi Akademik	58
4.2	Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	59
4.3	Hasil <i>Pre-Test</i> Prokrastinasi Akademik	59
4.4	Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Perkelas	61
4.5	Deskripsi Data <i>Pre-test</i> Prokrastinasi Akademik Siswa	63
4.6	Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik Per-Aspek	64
4.7	Perbandingan Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol dengan Kelompok Eksperimen	73
4.8	Perbandingan Data <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol dengan Kelompok Eksperimen	75
4.9	Deskripsi Data <i>Post-test</i> Prokrastinasi Akademik Siswa	76
4.10	Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-test</i> Prokrastinasi Akademik Siswa	77
4.11	Uji Normalitas	78
4.12	Uji Homogenitas Pre-Test	79
4.13	Uji Homogenitas Post-Test	79
4.14	Uji Independent Samples T-test	80
4.15	Uji Independent Samples T-test	81

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Nama Grafik	Halaman
4.1	Hasil Pre-test Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Cilimus	60
4.2	Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Perkelas	62
4.3	Tingkatan Prokrastinasi Akademik Per-Aspek	65
4.4	Perbandingan Data Pre-Test Kelompok Kontrol dengan Kelompok Eksperimen	74
4.5	Perbandingan Data Post-Test Kelompok Kontrol dengan Kelompok Eksperimen	75
4.6	Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Prokrastinasi Akademik	77



DAFTAR BAGAN

Bagan	Nama Bagan	Halaman
2.1	Kerangka Berpikir	36



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kisi-kisi Skala Sebelum Uji Coba
- Lampiran 2 : Kuesioner Sebelum Uji Coba
- Lampiran 3 : Judgment Kuesioner
- Lampiran 4 : Uji Validitas
- Lampiran 5 : Kuesioner Setelah Uji Coba
- Lampiran 6 : Tabulasi Hasil Pre-Test
- Lampiran 7 : Tabulasi Hasil Pre-Test Kelompok Eksperimen
- Lampiran 8 : Tabulasi Hasil Pre-Test Kelompok Kontrol
- Lampiran 9 : Tabulasi Hasil Post-Test Kelompok Eksperimen
- Lampiran 10 : Tabulasi Hasil Post-Test Kelompok Kontrol
- Lampiran 11 : Judgment RPL
- Lampiran 12 : Rancangan Program
- Lampiran 13 : Observasi Partisipasi Siswa