

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN
PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA SMA NEGERI 1 KEDAMEAN**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**Safinatul Ilmiah
NIM 195000068**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING
2023**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN
PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA SMA NEGERI 1 KEDAMEAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
Sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

**Safinatul Ilmiyah
NIM 195000068**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Safinatul Ilmiah kelompok
Judul Skripsi : “Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Kedamean”.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji:

Surabaya, 11 Januari 2023

Pembimbing



Mengetahui,
Kepala Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Dr. Mudhar, M.Si P
NIDN. 072812679

Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0707019003

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Safinatul Ilmiyah dengan Judul Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Kedamean. Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 11 Januari 2023

Dewan penguji:

1. Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd. Ketua 
2. Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., MPd. Anggota 
3. Dr. Mudhar, M.Si. Anggota 

Mengesahkan
Dekan FPP,


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling,


Dr. Mudhar, M.Si.
NIDN. 0728126701

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Rabu tanggal 11 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan Ujian Skripsi dari:

Nama Mahasiswa : SAFINATUL ILMIAH

NIM : 195000068

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS LAYANAN
KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA SMA
NEGERI 1 KEDAMEAN

Penguji I



Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.

Penguji II



Dimas Ardika M, S.Pd.,M.Pd.

Penguji III



Dr. Mudhar, M.Si.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Safinatul Ilmiyah
NIM : 165000068
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Pedagogi Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 11 Januari 2023
Yang Membuat
Pernyataan,



Safinatul Ilmiyah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahilahi Robbil Alamin. Dengan penuh rasa syukur atas kenikmatan yang diberikan oleh Allah SWT, saya persembahkan karya skripsi ini untuk:

1. Allah SWT karena dengan rahmat dan karunianya memberkahi dan menyemangati saya untuk mengerjakan skripsi ini.
2. Kedua orang tua tercinta, mama dan papa yang sudah mencurahkan kasih sayang dan mendedikasikan hidupnya untuk saya,
3. Dosen Pembimbing I dan II, yakni ibu Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd. dan bapak Dimas Ardika S.Pd., M.Pd.
4. Sahabat dan teman saya Elisabeth Lusitania, Dewi Musyarofah, Anggy Rahmadani.
5. Teman teman seperbimbingan dengan saya yakni Putri, Firoh, Yanti, Flora, Bella, Vita.
6. Saya sendiri yang mampu berjuang hingga titik ini.

KATA PENGANTAR

Ucapan syukur kepada Allah Yang Maha Esa yang melimpahkan berkat, rahmat dan karunia-Nya kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas layanan konseling Kelompok dengan teknik *Self-Management* untuk menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 1 Kedamean.”.

Penulisan skripsi ini tentunya masih jauh dari sempurna, sehingga penulis mohon maaf atas segala bentuk kekurangan baik dalam penulisan ataupun dalam penyusunan. Pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih dengan setulus hati kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS. selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M. Kes., selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Dr. Mudhar, M.Si, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
4. Ibu Ayong Lianawati, S.Pd, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing I.
5. Bapak Dimas Ardika, S.Pd, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dengan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terelesaikan.
6. Papa dan Mama tercinta terima kasih atas kasih sayangnya yang begitu besar yang diberikan kepadaku, terima kasih selalu setia dan penuh

kesabaran mendengarkan segala keluh kesah anakmu ini.

7. Adikku tersayang Intan Maiyuni yang selalu mewarnai hari-hariku dengan senyum serta semangat yang tiada hentinya.
8. Teman-teman bimbingan Putri, Firoh, Yanti, Flora, Bella, Vita yang telah bekerja sama dalam menyelesaikan skripsi.
9. Teman-temanku Angkatan 2019 khususnya Dewi, Putri, Altha sejak maba
10. Serta tidak lupa terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah berjuang melawati berbagai ombak permasalahan dan mampu bertahan sampai sejauh ini, kamu hebat.
11. Bagi semua orang yang telah mencurahkan air mata, doa, tawa, dan petuahnya untuk saya.

Penulis tentunya tidak mampu menyelesaikan karya ini tanpa bantuan tersebut. Semoga semua kebaikan yang telah diberikan dapat menjadikan manfaat, baik bagi penulis maupun para pihak yang turut membantu. Amin.

Surabaya, 11 Januari
2023

Safinatul Ilmiyah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACK.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah	8
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Variabel Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II.....	12
LANDASAN TEORI.....	12
A. Kajian Pustaka	12
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	29
C. Kerangka Konseptual.....	31
D. Hipotesis Penelitian	33
BAB III	34
METODE PENELITIAN.....	34
A. Rancangan Penelitian.....	34
B. Populasi, Sampel dan Sampling.....	35
C. Metode Pengumpulan Data.....	37

D. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV	54
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan.....	70
BAB V	83
SIMPULAN DAN SARAN.....	83
A. Simpulan	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	69
Lampiran	74

