

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS
X SMAN 15 SURABAYA**

SKRIPSI



APOLINARIUS DARI SAKA
NIM 175000036

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2021**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS
X SMAN 15 SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

APOLINARIUS DARI SAKA
NIM 175000036

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Apolinarius Dari Saka
NIM 175000036

Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik
Self-Management untuk Mereduksi Perilaku
Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15
Surabaya

Telah disetujui dan diperiksa untuk diuji.

Surabaya, 11 Februari 2021

Mengetahui,

Kapusi Bimbingan dan
& Konseling



Dosen Pembimbing

Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0721106803

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Apolinarius Dari Saka dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Februari 2021.

Panitia Ujian Skripsi:

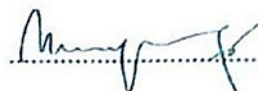
1. Ketua : Aniek Wirastania M.Pd



2. Anggota : Maghfirotul Lathifah M.Pd



3. Anggota : Dra. Moesarofah M.Psi.



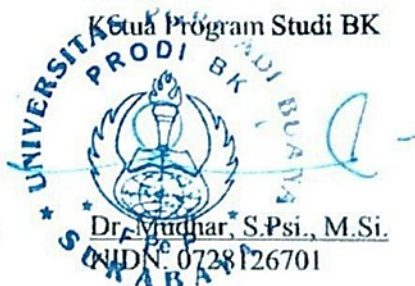
Mengesahkan
Dekan FPEP



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIDN. 0009026702

Mengetahui

Ketua Program Studi BK



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0728126701

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Apolinarius Dari Saka
NIM : 175000036
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

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

Apabila di 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 Februari 2021

Yang Membuat Pernyataan



Apolinarius Dari Saka

MOTTO

“Hidup adalah seni menggambar tanpa penghapus.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Rasa syukurku yang begitu dalam kepada Allah Bapa, skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Bapak dan Ibu yang senantiasa berjuang dan mendoakan kesuksesanku.
2. Perempuan yang saya cintai, Magdalena Ade Sumarni yang selalu memberikan dukungan dan membantu penyelesaian skripsi ini.
3. Keluarga kedua saya Himpunan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.
4. Teman-teman jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 khususnya BK A1 yang telah memberikan motivasi yang tinggi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan limpahan berkat rahmat dan karuniannya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul *“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya”*

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes., Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si., Kaprodi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd., Dosen Pembimbing skripsi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Kedua orangtua dan keluarga yang senantiasa selalu memberikan doa serta dukungan.

Penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi penyempurnaan skripsi ini.

Surabaya, 11 Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal.
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAK INGGRIS	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Variabel Penelitian dan DOV	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori	10
B. Penelitian Yang Relevan	38
C. Kerangka Konseptual	39
D. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel	43
C. Metode Pengumpulan Data	44
D. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	52
B. Pembahasan	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	85
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89

DAFTAR TABEL

	Hal.
1.1. Langkah-langkah <i>self-monitoring</i>	34
1.2. Skor Alternatif Jawaban Angket	45
1.3. Kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian sebelum uji validitas dan realibilitas	46
1.4. Validitas angket Prokrastinasi Akademik	47
1.5. Kisi-kisi angket setelah uji validitas dan realibilitas.....	49
1.6. Koefisien Reliabilitas Uji Coba	49
1.7. Rentang Skor	51
1.8. Hasil Pre-test Prokrastinasi akademik Siswa kelas X.....	53
1.9. Persentase hasil pre-test.....	54
2.0 Hasil Skor Post-test siswa kelas X.....	55
2.1 Jadwal Penelitian	56
2.2 Frekuensi hasil Post-test siswa kelas X	73
2.3 Hasil Skor Post-test Siswa Kelas X.....	73
2.4 Hasil uji wilcoxon perilaku prokrastinasi akademik siswa	75
2.5 Hasil test uji statistik.....	77
2.6 Hasil deskripsi statistik uji wilcoxon	77
2.7 Hasil perbandingan pre-test dan post test prokrastinasi akademik siswa kelas X.....	78

DAFTAR GAMBAR

	Hal.
1.1. Kerangka Konseptual.....	40
1.2. Rancangan Penelitian One Group Pre-test Post-test Design.....	43

DAFTAR GRAFIK

	Hal.
1.1. Hasil Pre-test siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik kategori tinggi	54
1.2. Hasil Pre-test Prokrastinasi Akademik Siswa Tertinggi	55
1.3. Hasil post-test siswa Kelas X	74
1.4. Hasil pre-test dan post test perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X.....	78

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal.
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	91
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian	92
Lampiran 3 Format Revisi Skripsi.....	93
Lampiran 4 Berita Acara Bimbingan Skripsi	94
Lampiran 5 Skala pengukuran Prokrastinasi Sebelum Uji Validitas dan Realibilitas.....	95
Lampiran 6 Skala pengukuran Prokrastinasi Setelah Uji Validitas dan Realibilitas.....	99
Lampiran 7 Uji Validitas Dan Reliabilitas	102
Lampiran 8 Laporan Data Pretest.....	103
Lampiran 9 Form Treatment.....	104
Lampiran 10 Foto Kegiatan.....	113