

**EFEKTIFITAS PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* MELALUI
KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA KELAS IX IPS SMA SINT CAROLUS KUPANG
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana pendidikan**

OLEH:

**ANISIA SARISAFITRI
NIM: 11119036**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA

KUPANG

2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisia Sarisafitri
No. Registrasi : 11119036
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis skripsi dengan judul: Efektivitas Penerapan. Teknik *Self Management* melalui Konseling Kelompok untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Kupang Tahun Pelajaran 2023/2024 adalah benar-benar karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan penyimpangan, maka saya bersedia dituntut secara hukum.

Disahkan,

Kupang, 14 November 2023

Pembimbing

Mahasiswa



Drs. Wens Nagul, M.Pd.Kons
NIDN: 0828116301

Anisia Sarisafitri
1119036

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 7 Desember 2023

Oleh

Pembimbing I



Drs. Wens Nagul, M.Pd.,Kons.
NIDN: 0828116301

Pembimbing II



Drs. Yohanes D. Doni, M.Si
NIDN: 0806080601

Mengetahui
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



P. Dr. Stefanus Lio, SVD, MA
NIDN: 0826127301


Mengesahkan
Dekan FKIP Unwira

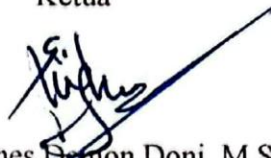



Dr. Madar Aleksius, M.Ed
NIDN: 0829076201

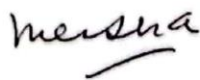
Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Koneeling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan jenjang strata satu pada tanggal 14 November 2023.


Panitia Ujian


Dra. Rosa Mustika Bolor, M.Pd
NIDN: 0807056401
Ketua


Drs. Yohanes Dennon Doni, M.Si
NIDN: 0806080601
Sekretaris


Dra. Maria Erlinda, M.Pd
NIDN: 0815056602
Penguji I


Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
NIDN: 0822066201
Penguji II


Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons
NIDN: 0828116301
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto: “Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, Sebab Ia yang memelihara kamu”. (1 Petrus 5:7)

Persembahan :

Karya Ilmiah ini Kupersembahkan kepada:

1. Orang tua tercinta (Bapak Fransiskus Sandin (Alm.) dan Mama Margaretha P.Merlin, Bapa Philips Mondo, Mama Petronela Nesti, dan Pater Adam.
2. Adik terkasih (Apriko Sandin, Kevin Marilack Sandin, Alviano Sandin, Caca Sandin, Amel Sandin, Tiara Sandin.)
3. Alma mater tercinta Universitas katolik Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti haturkan kepada Tuhan yang Maha Kuasa, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsi ini: Efektivitas penerapan teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Kupang tahun Pelajaran 2023/2024. Masalah yang dikaji dalam penelitian ini: apakah penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Kupang tahun pelajaran 2023/2024?. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus tahun pelajaran 2023/2024.

Proses penyelesaian skripsi ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran, dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan rendah hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Madar Alexsius, M.Ed selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang telah membantu peneliti dalam urusan administrasi penelitian.
2. P. Dr. Stefanus Lio, SVD, MA selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandira yang selalu memotivasi peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Drs.Wens Nagul,M.Pd.Kons selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan demi penyempurnaan dan penyelesaian penelitian dan penulisan skripsi ini.
4. Drs.Yohanes D. Doni, M.Si selaku pembimbing II yang selalu sabar meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam penyelesaian penelitian dan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Marselina Yunita Aso, S.Pd sebagai Pegawai Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan konseling yang telah membantu peneliti dalam urusan administrasi selama proses perkuliahan sampai penelitian ini.
6. Bapak Fredus Kolo Meo, S.Ag selaku Kepala SMA Katolik Sint Carolus yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Ibu Elisabet Keraf, S.Pd dan ibu Maria Fatima Meo, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMA Katolik Sint Carolus yang telah membantu dan mengarahkan peneliti dalam melaksanakan penelitian.
8. Siswa kelas XI IPA, dan XI IPS yang telah membantu peneliti dalam memberikan data dan melaksanakan penelitian.
9. Bapak Fransiskus Sandin (Alm) dan Mama Margaretha P. Merlin, kakak,adik serta seluruh sanak saudara yang selalu mendoakan peneliti, memberikan dorongan dan semangat serta membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung.

10. Teman-teman angkatan 2019 (Bimbingan dan Konseling), terima kasih atas segala bantuan, dukungan dan perhatian kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan, maka kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat diharapkan guna menyempurnakan segala kekurangan dalam skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Kupang, November 2023

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi: Efektivitas penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Tahun pelajaran 2023/2024, Masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus tahun pelajaran 2023/2024?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus tahun pelajaran 2023/2024.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan *pre-experimental design (one group pretest-posttest design)*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket prokrastinasi akademik sebagai instrumen pengumpul data dan pedoman intervensi sebagai instrumen perlakuan. Teknik analisis data menggunakan rumus uji *t*. Hasil analisis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 23,543 sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,776, dengan demikian nilai $t_{hitung} >$ nilai t_{tabel} atau t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus tahun pelajaran 2023/2024.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada: 1) Kepala sekolah diharapkan agar meningkatkan kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling untuk memperlancar kegiatan konseling kelompok melalui teknik *self management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa. 2) Guru Bimbingan dan Konseling, agar dapat memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. 3) Siswa, diharapkan untuk memanfaatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling sehingga dapat mereduksi prokrastinasi akademik.

ABSTRACT

Thesis title: The effectiveness of applying self-management techniques through group counseling to reduce academic procrastination in students of class XI IPS Sint Carolus Catholic High School for the 2023/2024 academic year?. The aim of this research is to determine the effectiveness of applying self-management techniques through group counseling to reduce academic procrastination in class XI IPS students at Sint Carolus Catholic High School for the 2023/2024 academic year. The method used in this research is quantitative descriptive with pre-experimental design (one group pretest-posttest design). The instruments used in this research were the academic procrastination questionnaire as a data collection instrument and intervention guidelines as a treatment instrument. The data analysis technique uses the t test formula. The results of the analysis show that the t_{count} value is 23.543, while the t_{table} value at the 5% significance level is 2.776, so the t_{count} value $>$ t_{table} value. This shows that self-management techniques through group counseling are effective in reducing academic procrastination in class XI IPS students at Sint Carolus Catholic High School for the 2023/2024 academic year. Based on the results of this research, the researcher provides suggestions to: 1.) School principals are expected to increase cooperation with guidance and counseling teachers to facilitate group counseling activities through self-management techniques in reducing academic procrastination in students. 2.) Guidance and Counseling Teachers, to be able to provide group counseling services using self-management techniques to reduce academic procrastination in students. 3). Students are expected to utilize group counseling services with self-management techniques provided by guidance and counseling teachers so that they can reduce academic procrastination.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Definisi Konseptual	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Teori-teori Tentang Variabel Penelitian	9
B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual.....	30
D. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Definisi Operasional Variabel	29
E. Instrumen Penelitian Data Penelitian	30
F. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi.....	31
G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian/Temuan	46

B. Pembahasan.....	50
BAB V PENUTUP	55
A. Simpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN - LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 : Skor Alternatif Jawaban Angket Prokrastinasi Akademik.....	34
Tabel 3.2 : Hasil Uji validitas Angket Prokrastinasi Akademik.....	37
Tabel 3.3 : Hasil Uji Reliabilitas Angket Prokrastinasi Akademik.....	39
Tabel 3.4 : Pedoman Kategorisasi.....	42
Tabel 4.1 : Data Hasil <i>Pretest</i> Prokrastinasi Akademik.....	54
Tabel 4.2 : Data Hasil <i>pretest</i> prokrastinasi akademik.....	55
Tabel 4.3 : Data Hasil <i>posttest</i> prokrastinasi akademik.....	.69
Tabel 4.4 : Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik...	71
Tabel 4.5 : Data Perhitungan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik...	72

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1: Kerangka Konseptual.....	25
Bagan 3.1: Desain Penelitian <i>one group pretest-posttest</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 01 : kisi-kisi Angket Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 02 : Angket Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 03 : Daftar Nama Responden Uji Coba Angket
- Lampiran 04 : Tabulasi Uji Coba Angket Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 05 : Distribusi Nilai r_{tabel} Signifikansi 5% dan 1%
- Lampiran 06 : Pedoman Teknik *Self Management* Melalui Konseling Kelompok
- Lampiran 07 : Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada ketua Program Studi Bimbingan dan konseling.
- Lampiran 08 : Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Ketua Program Studi Bimbingan dan konseling Kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Lampiran 09 : Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kepada Kepala SMA Katolik Sint Carolus Kupang.
- Lampiran 10 : Daftar Nama Responden *Pretest*
- Lampiran 11 : Tabulasi Hasil Skor *Pretest*
- Lampiran 12 : Hasil Uji Validitas Angket Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 13 : Hasil Uji Reliabilitas Angket Prokrastinasi Akademik.
- Lampiran 14 : Lembar Kerja Siswa
- Lampiran 15 : Hasil Evaluasi Pertemuan Pertama Penundaan Untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas

Lampiran 16 : Lembar Kerja Siswa

Lampiran 17: Hasil Evaluasi Pertemuan Kedua Keterlambatan Dalam Mengerjakan Tugas

Lampiran 18 : Lembar Kerja Siswa

Lampiran 19 : Hasil Evaluasi Pertemuan Ketiga Keseimbangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual

Lampiran 20 : Lembar Kerja Siswa

Lampiran 21 : Hasil Evaluasi Pertemuan Keempat Melakukan Aktivitas Yang Menyenangkan.

Lampiran 22 : Tabulasi Hasil Skor *Posttest*

Lampiran 23 : Distribusi Nilai t_{tsbel}

Lampiran 24 : Surat Keterangan Selesai penelitian