

**PENGUNAAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION*
MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI
PROKRASINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH

**CLEMENTIA WILLFRYDA
NIM : 111 16 004**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



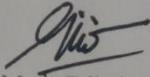
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal, 29 April 2021

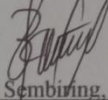
Oleh:

Pembimbing I



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN. 0815056602

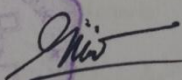
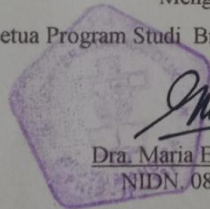
Pembimbing II



Br. Kristinus Sembiring, SVD, M.Pd.
NIDN. 0810118202

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konselling

Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN. 0815056602

Mengesahkan

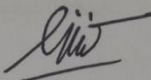
Dekan FKIP Unwira




Dr. Damianus Talok, MA.
NIDN. 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata I pada tanggal,

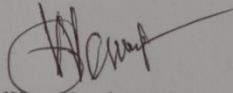
Panitia Penguji



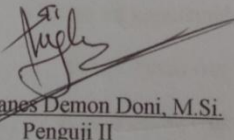
Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
ketua



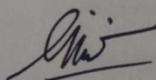
Br. Kristinus Sembiring, SVD, M.Pd.
Sekretaris



Drs. Wens Nagul, M.Pd., Kons.
Penguji I



Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si.
Penguji II



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Lelah itu wajar, tetapi menyerah bukan jalan keluar

(Refleksi Pribadi)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria
2. Kedua orang tuaku tercinta
3. Adik-adikku terkasih
4. Almamater tercinta Unika Widya

Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, bimbingan dan tuntunan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik.

Masalah yang dibahas dalam skripsi yakni (1) mengapa teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik, (2) bagaimana proses penerapan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik dan (3) apakah teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik .

Tujuan penulisan skripsi untuk (1) mengetahui alasan penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik, (2) mengetahui proses penerapan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik dan (3) mengetahui efektifitas teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Proses penulisan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan masukan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan skripsi

2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd sebagai ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling dan sebagai pembimbing I yang telah membantu membimbing dan memberikan dukungan dengan tulus dan ikhlas kepada penulis sejak awal hingga akhir penulisan skripsi
3. Br. Kristinus Sembiring, SVD. M.Pd sebagai pembimbing II yang dengan sabar dan ikhlas membimbing dan memberikan arahan-arahan kepada penulis sejak awal hingga akhir penulisan skripsi
4. P.John G. Salu, SVD, MA sebagai pembimbing akademik yang dengan sabar dan ikhlas telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dari awal perkuliahan hingga saat ini
5. Bapak dan Ibu Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis selama berada di bangku kuliah
6. Orang tuaku tercinta, bapak Fransiskus Sani, mama Ludvina Nandes, adik Elni, adik Elda serta semua keluarga besar, terima kasih atas cinta, doa dan dukungan baik materi maupun moril untuk penulis sejak awal kuliah sampai penulis menyelesaikan perkuliahan
7. Sahabat-sahabatku (Suster Hilde, Suster Beti, Ita Seo, Nian, Jen, Ica, Ory Teresa, Mhalvin, Nale, Egan, Marto, Lexi, Charles, Tery dan Edo) yang selalu ada untuk memberi semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi
8. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

angkatan tahun 2016 yang selalu membantu penulis menyelesaikan skripsi.

9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan dalam proses penyelesaian skripsi.

Penulis telah berusaha secara maksimal untuk menghasilkan tulisan tentang penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik, namun masih banyak kekurangan, oleh karena itu, penulis sangat terbuka menerima saran-saran serta kritik yang bersifat positif dan membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

Kupang, Desember 2020

Penulis

ABSTRAK

Judul skripsi : penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik. Masalah yang dikaji dalam skripsi yakni (1) mengapa teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik, (2) bagaimana proses penerapan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik dan (3) apakah teknik *self instruction* efektif melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Tujuan penulisan skripsi (1) mengetahui alasan penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik, (2) mengetahui proses penerapan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik dan (3) mengetahui efektifitas teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Penulisan skripsi ini menggunakan metode kajian studi kepustakaan dengan menelaah buku-buku, menganalisis artikel penelitian terdahulu yang berkaitan dengan skripsi ini. Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif yakni penulis mengkaji informasi dari buku-buku dan artikel penelitian terdahulu, penulis menganalisis data yang disajikan dalam bentuk kata-kata dan bukan angka. Objek kajian dalam skripsi ini adalah tentang teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok dan prokrastinasi akademik. Penulisan skripsi ini menunjukkan bahwa proses penerapan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui 4 tahap yakni tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dimana dalam tahap ini akan diterapkan tahap-tahap teknik *self instruction* seperti : *cognitive modeling*, *overt external guidance*, *overt self guidance*, *faded overt self guidance*, *covert self instruction* dan tahap pengakhiran. Hasil kajian dan analisis dalam skripsi ini membuktikan bahwa teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok efektif mengurangi prokrastinasi akademik, hal ini didukung oleh artikel penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik *self instruction*, maka terjadi pengurangan prokrastinasi akademik subjek penelitian. Berdasarkan hasil penulisan ini maka penulis memberikan saran kepada: (1) Guru BK : agar meningkatkan keterampilan dalam menerapkan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, (2) Penulis: agar lebih memahami penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

ABSTRACT

Title: The use of self instruction techniques through group guidance to reduce students' academic procrastination. The problems studied in this thesis are (1) why self instruction techniques through group guidance can be used to reduce academic procrastination, (2) how is the process of applying self instruction techniques through group guidance to reduce academic procrastination and (3) whether self instruction through group guidance techniques are effective in reducing academic procrastination. The purpose of writing a thesis (1) knowing the reasons for using self instruction techniques through group guidance to reduce academic procrastination, (2) knowing the process of applying self instruction techniques through group guidance to reduce academic procrastination and (3) knowing the effectiveness of self instruction techniques through group guidance to reduce academic procrastination. The writing of this thesis uses the method of literature study by examining books, analyzing previous research articles related to this thesis. The type of data used is qualitative data, namely the authors review information from books and previous research articles, the authors analyze the data presented in the form of words and not numbers. The object of study in this thesis is about self instruction techniques through group guidance and academic procrastination. The writing of this thesis shows that the process of applying self instruction techniques through group guidance to reduce academic procrastination behavior through 4 stages, namely the formation stage, the intermediate stage, the activity stage where in this stage the stages of self instruction techniques will be applied such as: cognitive modeling, overt external guidance , overt self guidance, faded overt self guidance, covert self instruction and termination stages. The results of the study and analysis in this thesis prove that the self instruction technique through group guidance effectively reduces academic procrastination, this is supported by previous research articles which prove that after being given treatment using self instruction techniques, there is a reduction in academic procrastination of research subjects. Based on the results of this writing, the authors provide suggestions to: (1) Counseling teachers: to improve skills in applying self instruction techniques through group guidance to reduce academic procrastination behavior, (2) Authors: to better understand the use of self instruction techniques through group guidance to reduce academic procrastination.

DAFTAR ISI

	Hal.
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penulisan.....	4
D. Manfaat Penulisan.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	6
A. Teknik <i>Self Instruction</i>	6
1. Pengertian Teknik <i>Self Instruction</i>	6
2. Tujuan Teknik <i>Self Instruction</i>	7
3. Tahap-Tahap Teknik <i>Self Instruction</i>	9
4. Kegunaan Teknik <i>Self Instruction</i>	11
B. Bimbingan Kelompok	12
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	12
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	13
3. Asas-Asas Bimbingan Kelompok	14
4. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	16
C. Prokrastinasi Akademik	19
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	19
2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	20
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	22
4. Dampak Prokrastinasi Akademik	24
D. Hasil Kajian yang Relevan.....	26
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Metode Kajian.....	38
1. Pengertian Studi Kepustakaan.....	38
2. Ciri-Ciri Studi Kepustakaan.....	39
3. Langkah-Langkah Studi Kepustakaan	39

B. Objek Kajian	40
C. Sumber Data.....	40
D. Jenis Data	41
E. Pembahasan Masalah	42
BAB IV PENUTUP	53
A. Simpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Abstrak artikel hasil penelitian tentang konseling kelompok teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* untuk mengurangi prokrastinasi akademik
- Lampiran 2 : Abstrak artikel hasil penelitian tentang penerapan konseling kelompok teknik *self instruction* untuk mengurangi prokrastnasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Muhamadiyah 9 Surabaya
- Lampiran 3 : Abstrak artikel hasil penelitian tentang penggunaan panduan teknik *self instruction* sebagai media untuk meningkatkan disiplin diri siswa SMAN 1 Srengat
- Lampiran 4 : Abstrak artikel hasil penelitian tentang bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self regulation* siswa
- Lampiran 5 : Abstrak artikel hasil penelitian tentang keefektifan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 20 Malang
- Lampiran 6 : Abstrak artikel hasil penelitian tentang keefektifan tenik *self instruction* dalam konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan efikasi diri sosial siswa SMKN 2 Malang