



**MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI KONSELING
BEHAVIORISTIK TEKNIK SELF MANAGEMENT PADA SISWA
KELAS XI SMA NU AL MA'RUF KUDUS**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

**Disusun Oleh
RINA SAFITRI
NIM: 201931047**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2023



**MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI KONSELING
BEHAVIORISTIK TEKNIK SELF MANAGEMENT PADA SISWA
KELAS XI SMA NU AL MA'RUF KUDUS**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Bimbingan dan Konseling**

Oleh

**RINA SAFITRI
NIM 201931047**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul "MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI KONSELING BEHAVIORISTIK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* PADA SISWA KELAS XI SMA NU AL-MA'RUF KUDUS" oleh Rina Safitri NIM 201931047 program studi Bimbingan dan Konseling disetujui untuk diujikan dihadapan Tim Penguji sebagai syarat kelulusan.

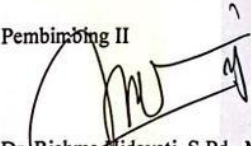
Kudus, 25 Agustus 2023

Pembimbing I



Dr. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIDN. 0610118701

Pembimbing II



Dr. Richma Widayati, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0612028801

Mengetahui,

Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling



Dra. Arista Kiswanto, M.Pd.
NIDN. 0611116401

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Rina Safitri NIM 201931047 ini telah dipertahankan didepan penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 5 September 2023

Tim Penguji



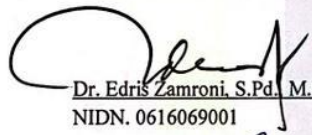
Dr. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIDN. 0610118701

Ketua




Dr. Richma Hidayati, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0612028801

Anggota



Dr. Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0616069001

Anggota



Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.
NIDN. 0629086302

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan



Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.
NIDN. 0629086302

Moto dan Persembahan

Motto

Dua musuh terbesar kesuksesan adalah penundaan dan alasan

Jaya Setiabudi



Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, rahmat, hidayah, rezeki dan semua yang saya butuhkan.
2. Terimakasih juga untuk diriku yaitu Rina safitri, sudah bertahan dan mau berjuang sampaiberada di titik ini.
3. Ibu ku tercinta Sawitriana, terimakasih selalu memberi do'a dan dukungan dalam segala aspek dari awal kuliah sampai dengan selesai.
4. Kakek dan Nenek yang selalu memberi semangat dalam mengerjakan skripsi.
5. Yusuf Mampris, yang selalu memberi dukungan dan nasihat-nasihat yang tak ada henti-hentinya dikala hampir patah semangat.

PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas rahmat yang telah dilimpahkan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas XI SMA NU Al-Ma’ruf Kudus” dapat diselesaikan dengan baik. Peneliti menyadari akan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu bimbingan dan arahan dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan demi hasil penelitian yang lebih baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya terutama kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. Selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Dr. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons. Sebagai dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
4. Dr. Richma Hidayati, S.Pd., M.Pd. Sebagai dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberi masukan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen pengampu Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah mengampu selama masa perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua yang telah memberi dorongan, baik moril maupun materil serta memberi perhatian dan semangat yang besar dalam mendukung kegiatan yang peneliti lakukan.
7. Teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu peneliti dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Peneliti

menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan serta jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi kami juga bagi pembaca pada umumnya.

Kudus, 25 Agustus 2023

Penulis,

Rina Safitri

ABSTRAK

Safitri, Rina. 2023. *“Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Teknik Self Management Pada Siswa Kelas XI SMA NU Al-Ma’ruf Kudus”*. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing (1) Dr. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons. (2) Dr. Richma Hidayati, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Prokrastinasi Akademik, Konseling Behavioristik, Teknik Self Management.*

Tujuan penelitian ini yaitu: 1) Mendiskripsikan penyebab dari prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA NU Al-Ma’ruf. 2) Mendiskripsikan Konseling dengan teknik *self management* dapat mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA NU Al-Ma’ruf Kudus.

Sekolah merupakan suatu lembaga formal yang digunakan sebagai wadah kegiatan pembelajaran. Agar proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik, maka siswa harus memiliki kesadaran akan kewajibannya, yaitu kewajiban belajar. Siswa tidak lepas dari yang namanya belajar dan tugas, situasi belajar yang dihadapi juga penuh tantangan, jika siswa tidak siap dalam menghadapi tuntutan tersebut maka akan membawa kesukaran tersendiri. Seperti menunda mengerjakan tugas, menunda mengumpulkan tugas, dan tidak bisa mengatur waktu belajar. Hal tersebut dinamakan Prokrastinasi akademik. Masalah dalam penelitian ini adalah apa faktor penyebab dari prokrastinasi akademik dan bagaimana konseling behavioristik dengan teknik *self management* dapat mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA NU Al-Ma’ruf Kudus.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan studi kasus yang dilaksanakan di SMA NU AL-MA’ruf Kudus. Subjek dalam penelitian ini ada 2 siswa kelas XI yaitu BKA dan ASP yang mengalami prokrastinasi akademik. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA NU Al-MA’ruf Kudus, sedangkan variabel bebasnya adalah konseling behavioristik dengan teknik *self management*. Teknik pengumpulan data meliputi metode wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa yang menjadi faktor dari penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa itu ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal Faktor yang menyebabkan konseli I BKA mengalami perilaku prokrastinasi akademik yaitu rendahnya motivasi diri untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru sehingga terlambat mengerjakan dan mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Selain itu BKA tidak dapat memprioritaskan kegiatan-kegiatan dan kewajiban yang penting seperti belajar dan mengerjakan tugas. Sedangkan faktor eksternal yaitu kurangnya kontrol orang tua dikarenakan kedua orangtua BKA bekerja, Konseli II ASP, faktor yang menyebabkan konseli mengalami perilaku prokrastinasi akademik yaitu ASP rasa malas serta tidak memahami materi sehingga tidak bisa mengerjakan dan berpotensi terlambatnya pengumpulan tugas. Selain itu ASP memiliki manajemen belajar di rumah yang buruk. Sedangkan faktor eksternal yaitu kurangnya kontrol orang tua dikarenakan

kedua orangtua ASP bekerja, ibunya adalah karyawan pabrik dan ASP juga mempunyai dua adik yang masih kecil sehingga kurangnya perhatian dan pengawasan dari orangtua ASP yang menyebabkan ASP dengan mudahnya untuk tidak mengerjakan tugas-tugasnya di rumah.

Dapat disimpulkan setelah dilakukan proses konseling factor-faktorn yang mempengaruhi konseli BKA dan ASP yaitu adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya motivasi belajar konseli, rendahnya manajemen belajar konseli, sedangkan faktor eksternalnya yaitu rendahnya pengawasan orangtua dalam kegiatan belajar anak di rumah. Dengan adanya konseling pendekatan behavioristic teknik *self management*, masalah prokrastinasi akademik pada konseli BKA dan ASP dapat teratasi. Konseli sangat kooperatif dalam mengentaskan permasalahan yang dialami sehingga proses konseling dapat berjalan dengan lancar.



ABSTRACT

Safitri, Rina. 2023. **"Overcoming Academic Procrastination Through Behavioristic Counseling Self Management Techniques for Class XI Students of SMA NU Al-Ma'ruf Kudus"**. Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Supervisor (1) Dr. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons. (2) Dr. Richma Hidayati, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Academic Procrastination, Behavioristic Counseling, Self Management Techniques.

The objectives of this research are: 1) To describe the causes of academic procrastination among XI th-grade students at SMA NU Al-Ma'ruf. 2) To describe how counseling with self-management techniques can address academic procrastination among XI th-grade students at SMA NU Al-Ma'ruf Kudus.

School is a formal institution used as a platform for learning activities. In order for the teaching and learning process to run smoothly, students must have an awareness of their obligation, which is the duty to learn. Students are inseparable from the concepts of learning and assignments. The learning environment they face is full of challenges. If students are not prepared to meet these demands, it can bring about its own difficulties. Examples include postponing task completion, delaying the submission of assignments, and inability to manage study time. This is referred to as academic procrastination. The problem in this study is to identify the factors causing academic procrastination and to explore how behavioral counseling with self-management techniques can address academic procrastination among 11th-grade students at SMA NU Al-Ma'ruf Kudus.

This type of research is qualitative with a case study conducted at SMA NU Al-Ma'ruf Kudus. There are 2 subjects in this study, who are XI th-grade students named BKA and ASP, both experiencing academic procrastination. The dependent variable in this research is academic procrastination among XI th-grade students at SMA NU Al-Ma'ruf Kudus, while the independent variable is behavioral counseling with self-management techniques. Data collection methods include interviews, observations, and documentation.

Based on the research findings, it can be concluded that there are two factors contributing to the occurrence of academic procrastination behavior among students: internal factors and external factors. For the internal factors, BKA's academic procrastination behavior is caused by low self-motivation to complete assignments given by teachers, leading to delayed completion and submission. Additionally, BKA struggles to prioritize important tasks such as studying and completing assignments. On the other hand, ASP's academic procrastination behavior is influenced by a sense of laziness and lack of understanding of the study material, resulting in potential delays in submitting assignments. ASP also has poor at-home study management. External factors include lack of parental control due to

both BKA's and ASP's parents working. BKA's mother is a factory worker, and ASP has two younger siblings, leading to a lack of parental attention and supervision that makes it easy for ASP to avoid doing assignments at home.

In conclusion, after the counseling process, it can be inferred that factors influencing BKA and ASP include both internal and external aspects. Internal factors encompass low learning motivation and poor study management, while external factors involve inadequate parental supervision in their study activities at home. Through counseling with a behavioristic approach using self-management techniques, the issue of academic procrastination for both BKA and ASP can be addressed. The counsees are highly cooperative in resolving the problems they're facing, which contributes to a smooth counseling process.



DAFTAR ISI

LOGO	i
JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI	iv
Moto dan Persembahan.....	v
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus dan Lokus	4
1.2.1 Fokus Penelitian.....	4
1.2.2 Lokus Penelitian.....	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.5.2 Manfaat Praktis	6
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kajian Teori	7
2.1.1 Prokrastinasi Akademik	7
2.1.2 Konseling Behavioristik.....	13
2.1.3 <i>Self Management</i>	18
2.2 Pelaksanaan Konseling Behavioristik Teknik <i>Self Management</i>	24
2.3 Penelitian Relevan	26
2.4 Kerangka Berpikir.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	31

3.1 Rancangan Penelitian.....	31
3.2 Prosedur Penelitian	32
3.3 Data dan Sumber Data Penelitian	35
3.3.1 Data Penelitian	35
3.3.2 Sumber Data Penelitian.....	35
3.3.3 Karakteristik subjek Penelitian	36
3.4 Pengumpulan Data.....	36
3.4.1 Wawancara.....	37
3.4.2 Metode Observasi	38
3.5 Metode Dokumentasi	44
3.5.1 Pengertian Dokumentasi	44
3.6 Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	47
4.1 Hasil Penelitian	47
4.1.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siswa Siswa Memiliki Perilaku Prokrastinasi Akdemik.....	47
4.1.2 Pelaksanaan Konseling Behavioristik Teknik <i>Self Management</i> pada Konseli I	48
4.1.3 Kesimpulan Kasus Konseli I (BKA).....	73
4.1.4 Pelaksanaan Konseling Teknik <i>Self Management</i> pada Konseli II (ASP).....	74
4.1.5 Kesimpulan Kasus Konseli II (ASP).....	97
4.2 Pembahasan.....	98
4.2.1 Pembahasan Konseli I (BKA).....	99
4.2.2 Pembahasan Konseli II (ASP).....	101
4.3 Temuan-Temuan di Lapangan	104
4.3.1 Kendala-Kendala saat Penelitian	104
4.3.2 Usaha-USaha yang Diakukan Peneliti.....	104
4.3.3 Kemudahan-Kemudahan Selama Proses Penelitian.....	104
BAB V KESIMPULAN.....	105
5.1 Kesimpulan	105
5.1.1 Konseli I BKA	105
5.1.2 Konseli II ASP	106
5.1.3 Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Teknik <i>Self Management</i>	107

5.2 Saran	107
5.2.1 Bagi Siswa	107
5.2.2 Bagi Guru BK.....	108
5.2.3 Bagi Kepala Sekolah.....	108
5.2.4 Bagi Peneliti.....	108
DAFTAR PUSTAKA	109
DAFTAR LAMPIRAN.....	113
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	227



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir 30



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian Konseing Behavioristik Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa NU Al-Ma'ruf Kudus	32
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Observasi	40
Tabel 3. 3 Pedoman Observasi Peneliti terhadap Klien dalam Mengatasi Prokastinasi Akademik Pada Siswa SMA NU Al-Ma'ruf Kudus.....	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Wawancara Sebelum Konseling	113
Lampiran 2 Hasil observasi sebelum konseling.....	125
Lampiran 3 RPL Konseli 1	128
Lampiran 4 Persiapan Konseling Konseli 1 (BKA).....	137
Lampiran 5 Pelaksanaan Konseling Konseli 1.....	140
Lampiran 6 Dokumentasi.....	162
Lampiran 7 Laporan.....	163
Lampiran 8 Hasil Observasi Setelah Konseling Konseli 1	169
Lampiran 9 Penilaian	172
Lampiran 10 Hasil Observasi Sebelum Konseling pada Konseli II.....	178
Lampiran 11 RPL Konseli 2	181
Lampiran 12 Persiapan Konseling Konseli 2.....	190
Lampiran 13 Pelaksanaan Konseling Konseli 2.....	193
Lampiran 14 Dokumentasi.....	207
Lampiran 15 Laporan.....	208
Lampiran 16 Hasil Observasi setelah Konseling	214
Lampiran 17 Penilaian	217
Lampiran 18 Surat Selesai Penelitian	223
Lampiran 19 Pernyataan	224