

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK *SELF REGULATION LEARNING* UNTUK MEREDUKSI
PROKRASINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK
SMA MUHAMMADIYAH 2 METRO**

SKRIPSI



OLEH

QODRUN NADA NURFADHILA

NPM. 19130020

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO
2023**



**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK *SELF REGULATION LEARNING* UNTUK MEREDUKSI
PROKRASINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK
SMA MUHAMMADIYAH 2 METRO**

SKRIPSI

Diajukan

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan

Dalam Menyelesaikan Program Sarjana

QODRUN NADA NURFADHILA

NPM.19130020

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO
2023**

ABSTRAK

Nurfadhila, Qodrun Nada. 2023. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Di SMA Muhammadiyah 2 Metro. Skripsi. Jurusan Ilmu Pendidikan. Program Studi Bimbingan dan Konseling. FKIP Universitas Muhammadiyah Metro. Pembimbing (I) Dr. Agus Wibowo, M.Pd, (II) Dr. Eko Susanto, M.Pd.Kons.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik *Self Regulation Learning*. Prokrastinasi Akademik

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Muhammadiyah 2 Metro. Jenis Penelitian jenis *Pre-Eksperimental Designs* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*, dalam penelitian ini terdapat kegiatan pretest yang akan diberikan pada awal kegiatan penelitian untuk melihat seberapa tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik, kemudian diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning* lalu setelah itu akan diadakan posttest untuk melihat tingkat perbedaan yang muncul. Analisis data dengan paired sampel t test menggunakan bantuan software JASP v.16.4.

Hasil penelitian dan analisis statistik yang dilakukan dengan membandingkan hasil *pre test* dan *pos test* untuk melihat perbedaan skor yang didapatkan terbukti efektif menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Hasil pre test menunjukkan skor rata-rata ($M=4,175$). Sedangkan setelah perlakuan, peserta didik memperoleh nilai skor rata-rata post test ($M=1,599$). Berdasarkan perbandingan nilai pre test dan post tes data memiliki selisih ($M=2,576$). Guru BK perlu memanfaatkan program bimbingan kelompok *self-regulation learning* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa. Orang tua juga harus dilibatkan dalam pelatihan khusus tentang bagaimana mereka dapat membantu memantau belajar anak-anak mereka. Penelitian selanjutnya sebaiknya mengeksplorasi penggunaan *self-regulation learning* dalam berbagai layanan bimbingan dan konseling, termasuk layanan individu untuk siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi.

ABSTRACT

Nurfadhila, Qodrun Nada. 2023. *The Effectiveness of Group Guidance Services Using Self Regulation Learning Techniques to Reduce Academic Procrastination of Students at SMA Muhammadiyah 2 Metro.* Thesis. Department of Education Science. Guidance and Counseling Study Program. FKIP Muhammadiyah Metro University. Supervisor (I) Dr. Agus Wibowo, M.Pd, (II) Dr. Eko Susanto, M.Pd.Kons.

Keywords: Group Guidance, Self Regulation Learning Technique. Academic Procrastination

The purpose of this study was to determine the effectiveness of group guidance services using self-regulation learning techniques to reduce students' academic procrastination at SMA Muhammadiyah 2 Metro.

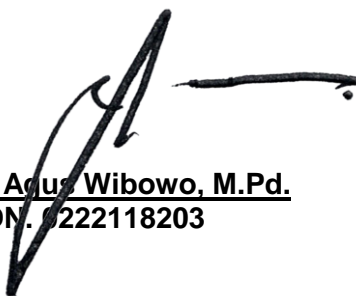
Research type Pre-Experimental Designs with the form of one group pretest-posttest design, in this study there are pretest activities that will be given at the beginning of research activities to see how high the level of academic procrastination experienced by students, then given treatment with group guidance services using self-regulation learning techniques and then after that a posttest will be held to see the level of difference that appears. Data analysis with paired sample t test using JASP v.16.4 software.

The results of the research and statistical analysis conducted by comparing the results of the pre-test and post-test to see the difference in scores obtained proved effective in reducing the level of academic procrastination. The pre-test results showed an average score ($M = 4.175$). Meanwhile, after the treatment, students obtained an average post test score ($M = 1.599$). Based on the comparison of the pre-test and post-test scores, the data has a difference ($M = 2.576$). BK teachers need to develop self-regulation learning group guidance programs to overcome students' academic procrastination. Parents should also be involved in specialized training on how they can help monitor their children's learning. Future research should explore the use of self-regulation learning in various guidance and counseling services, including individual services for students with high levels of academic procrastination. The results of the research and statistical analysis conducted by comparing the results of the pre-test and post-test to see the difference in the scores obtained proved effective in reducing the level of academic procrastination. The pre-test results showed an average score ($M = 4.175$). Meanwhile, after the treatment, students obtained an average post test score ($M = 1.599$). Based on the comparison of the pre-test and post-test scores, the data has a difference ($M = 2.576$). Counseling teachers need to utilize the self-regulation learning group guidance program to overcome students' academic procrastination. Parents also.

PERSETUJUAN


Skripsi oleh **QODRUN NADA NURFADHILA** ini,
Telah diperbaiki dan disetujui untuk diuji

Metro, 2023
Pembimbing I



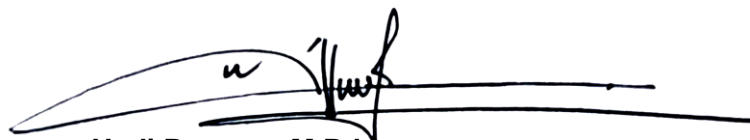
Dr. Agus Wibowo, M.Pd.
NIDN. 0222118203

Pembimbing II



Dr. Eko Susanto, M.Pd.Kons.
NIDN. 0213068302

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling




Hadi Pranoto, M.Pd
NIDN. 0219079101

PENGESAHAN

Skripsi oleh **QODRUN NADA NURFADHILA** ini,
Telah dipertahankan di depan tim penguji
Pada tanggal

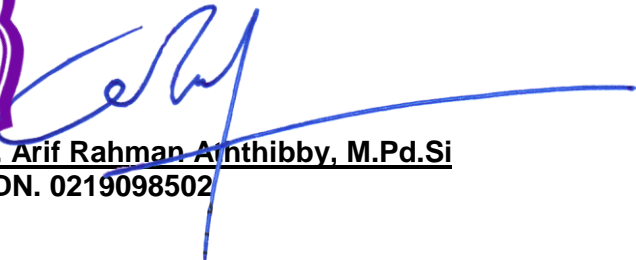
Tim Penguji


_____ Ketua
Dr. Agus Wibowo, M.Pd


_____ Sekretaris
Dr. Eko Susanto, M.Pd. Kons


_____ Penguji Utama
Dr. Yuni Novitasari, M.Pd

Mengetahui
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan
Dekan


Dr. Arif Rahman Anthibby, M.Pd.Si
NIDN. 0219098502



MOTTO

“Jika kamu tidak sanggup menahan lelehnya belajar, maka kamu harus sanggup menahan perihnya kebodohan”

(Imam Syafi'i)

“Menghakimi mutlak-benar dan yang lain salah bukanlah kebijaksanaan”

(Ajahn Brahm)

“Jangan melihat sesuatu dari satu sisi, cobalah untuk melihat sisi lainnya. samping, depan, belakang. Karena yang nampak indah belum tentu indah, dan yang terlihat buruk belum tentu buruk. Pahami dan dengarlah baru beri penilaian”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan rasa bersyukur dan rendah hati serta rasa sayang dan cinta karya ini kupersembahkan kepada

1. Ayahanda Ibunda M.Taufik dan Rohimah tercinta, saya Qodrun Nada Nurfadhila mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya karena kalian telah menjadi orang tua yang sangat luar biasa di dunia ini dan kalian hal yang sangat berharga bagi penulis, terima kasih selalu mencurahkan kasih sayang, limpahan do'a, motivasi, dorongan, semangat kepada penulis tanpa kenal lelah dan sepanjang hayat, serta mengarahkan penulis untuk menjalani hidup lebih baik lagi.
2. Kakekku tersayang dan tercinta Ahmad Fadil Syarif yang telah memberikan semangat dan doa serta dukungan yang tidak pernah henti- hentinya
3. Keluarga besar penulis paman, bibi, tante, oom, kakak-kakak dan adik-adik yang selalu menjadi semangat dan tiada henti mendo'akan yang terbaik untuk penulis.
4. Kakak tersayang Nur Awiyah Fajri yang selalu menyemangati, mendo'akan, dan menghibur penulis.
5. Kepada terkhusus Moe, kucing yang selalu menemani penulis, memberikan kebahagiaan, dan kucing lainnya Encep, Emon, Louis, Koko, Minyi, Camet, Mei-Mei, Bona, Ameng, serta kucing lainnya yang tidak dapat disebutkan lagi yang selalu mengisi hari-hari penulis sehingga terasa lebih berwarna.
6. Kepada kesayangan-kesayangan aku yang tidak pernah tau bahwa aku ada (SRK, Byun Baekhyun, Do kyungsoo, Park Chanyeol, Oh Sehun, Suho, Kai, Bang umin, Chen, dan Lay). Atas inspirasi dan koping masa sulit.
7. Kepada teman-teman dekat ku atas kehadiran canda tawa, dan kenganan yang dapat diceritakan kembali di masa depan, serta berbagai motivasi semangat yang telah kalian berikan.
8. Kepada dosen pembimbing 1 Bapak Dr. Agus Wibowo, M.Pd dan pembimbing 2 Bapak Dr. Eko Susanto, M.Pd.Kons. yang telah membimbing dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
9. Bapak, ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi selama perkuliahan.
10. Teman-teman Mahasiswa Program Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 terimakasih atas semua semangat serta dukungannya.
11. Bapak, Ibu guru terkhusus guru bk dan adik adik di SMA Muhammadiyah 2 khususnya kelas 11 yang tidak dapat disebutkan satu persatu
12. Almamater Universitas Muhammadiyah Metro Tercinta.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji Syukur kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya sehingga penulis mendapatkan kekuatan secara lahir dan batin. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi *Prokrastinasi Akademik* Peserta Didik SMA Muhammadiyah 2 Metro". Sholawat beserta salam tidak lupa penulis junjungkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam menyelesaikan skripsi ini. Adanya kritik dan saran sangat penulis harapkan dari para pembaca untuk menyempurnakan skripsi selanjutnya. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada:

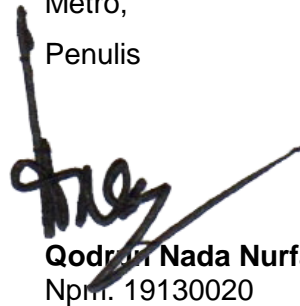
1. Kedua orangtua yang senantiasa mendoakan, memberi kasih sayang, dan dukungan baik moral maupun finansial dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Dr. Nyoto Suseno, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Metro.
3. Dr. Arif Rahman Aththibby, M.Pd.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Metro.
4. Hadi Pranoto, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
5. Dr. Agus Wibowo, M. Pd dan Dr. Eko Susanto, M.Pd.Kons selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan ilmu pengetahuan dalam mengarahkan skripsi.
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan Dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan nasehat selama perkuliahan.
7. Kepala Sekolah, serta jajaran para Guru, yang telah menerima dan mengizinkan peneliti dalam melakukan penelitian.
8. Pegawai FKIP UM Metro serta seluruh pegawai perpustakaan yang telah memberikan fasilitas berupa pinjam buku.
9. Teman seperjuangan angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah sama-sama saling memberikan semangat untuk menyelesaikan susunan skripsi ini.

Penulis berharap semoga Allah SWT. membalas segala amal dan kebaikan mereka serta skripsi ini dapat berguna, Aamiin. Terlepas dari hal ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, sehingga penulis berharap kritik serta saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini, akhir kata.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Metro, 2023

Penulis



Qodriyati Nada Nurfadhila
Npm. 19130020

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Qodrun Nada Nurfadhila

NPM : 19130020

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF REGULATION LEARNING* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK SMA MUHAMMADIYAH 2 METRO”** adalah karya saya sendiri bukan hasil plagiat. Apabila dikemudian hari terdapat unsur plagiat dalam skripsi tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Metro, September 2023
Yang Menyatakan



Qodrun Nada Nurfadhila
NPM. 19130020



UNIT PUBLIKASI ILMIAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
METRO

SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN (*SIMILARITY CHECK*)

Nomor: 788/II.3.AU/F/UPI-UK/2023

Unit Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Metro dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : QODRUN NADA NURFADHILA
NPM : 19130020
Jenis Dokumen : SKRIPSI

Judul:

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK SELF REGULATION LEARNING
UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA
DIDIK SMA MUHAMMADIYAH 2 METRO

Telah dilakukan validasi berupa Uji Kesamaan (*Similarity Check*) dengan menggunakan aplikasi *Turnitin*. Dokumen telah diperiksa dan dinyatakan telah memenuhi syarat bebas uji kesamaan (*similarity check*) dengan persentase $\leq 20\%$. Hasil pemeriksaan uji kesamaan terlampir.

Demikian kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Metro, 26 September 2023
Kepala Unit,

Dr. Eko Susanto, M.Pd., Kons.
NIDN. 0213068302

Alamat:

Jl. Ki Hajar Dewantara No.116
Iringmulyo, Kec. Metro Timur Kota Metro,
Lampung, Indonesia

Website: upi.ummetro.ac.id
E-mail: help.upi@ummetro.ac.id

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN SAMPUL | I |
| LEMBAR LOGO..... | II |
| HALAMAN JUDUL..... | III |
| ABSTRAK..... | IV |
| HALAMAN PERSETUJUAN | V |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | VI |
| HALAMAN MOTTO..... | VII |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | VIII |
| KATA PENGANTAR | IX |
| DAFTAR ISI | XI |
| DAFTAR TABEL | XIII |
| DAFTAR GAMBAR..... | XIV |
| DAFTAR LAMPIRAN | XV |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Kegunaan Penelitian..... | 5 |
| E. Keterbatasan Penelitian | 5 |
| F. Ruang Lingkup Penelitian | 6 |
| BAB II KAJIAN LITERATUR | |
| A. Prokrastinasi Akademik | 7 |
| 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik | 7 |
| 2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik..... | 9 |
| 3. Dampak Prokrastinasi Akademik | 10 |
| 4. Faktor Prokrastinasi Akademik | 11 |
| B. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Regulation Learning</i> | 12 |
| 1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok | 13 |
| 2. Pengertian Teknik <i>Self Regulation Learning</i> | 13 |
| 3. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Regulation Learning</i> | 15 |
| 4. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Regulation Learning</i> | 17 |

| | |
|---|----|
| 5. Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Regulation Learning</i> | 18 |
| C. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik <i>Self Regulation Learning</i> Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik | 19 |
| D. Penelitian Relevan..... | 21 |
| E. Kerangka Berpikir | 24 |
| F. Hipotesis | 25 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian..... | 26 |
| B. Tahapan Penelitian | 27 |
| 1. Teknik Sampling | 27 |
| 2. Tahapan | 28 |
| C. Definisi Operasional Variabel..... | 32 |
| 1. Definisi Istilah | 32 |
| 2. Definisi Operasional Variabel..... | 32 |
| D. Teknik Pengumpulan Data..... | 34 |
| E. Instrument Penelitian | 34 |
| 1. Jenis Instrument | 36 |
| 2. Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik | 36 |
| 3. Penentuan Skoring | 37 |
| 4. Uji Kelayakan Instrument..... | 38 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 42 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Gambaran Umum | 44 |
| B. Tahapan Penelitian | 49 |
| 1. Deskripsi Data | 50 |
| 2. Analisis Data..... | 52 |
| C. Pembahasan | 55 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Simpulan..... | 57 |
| B. Saran..... | 57 |
| DAFTAR LITERATUR | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Formulir Pengajuan Judul Skripsi..... | 61 |
| 2. Lembar Pengesahan Proposal..... | 62 |
| 3. SK Pembimbing Skripsi | 63 |
| 4. Surat Izin Penelitian | 64 |
| 5. Surat Balasan Pelaksanaan Penelitian | 65 |
| 6. Kartu Bimbingan | 66 |
| 7. Surat Permohonan Kelayakan Angket | 71 |
| 8. Instrument Angket Prokrastinasi Akademik 60 Items | 80 |
| 9. Hasil Uji Validasi | 83 |
| 10. Hasil Uji Reliabilitas 60 Items dan 30 Items | 85 |
| 11. Instrument Angket Prokrastinasi Akademik 36 Items | 86 |
| 12. RPL dan Materi Pertemuan Pertama | 88 |
| 13. RPL dan Materi Pertemuan Kedua | 92 |
| 14. Hasil Angket <i>Pre Test</i> | 94 |
| 15. Hasil Angket <i>Post Test</i> | 95 |
| 16. Hasil Uji Analisis Data (Uji normalitas dan uji hipotesis) | 96 |
| 17. Dokumentasi Penelitian. | 97 |