

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan beserta kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa Sebagian atau seluruh isi skripsi ini hasil perbuatan *plagiarisme* atau mencontek karya ilmiah orang lain saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang 30 Desember 2024



Windu Suci Wulandari
NIM: 201520196

ABSTRAK

Nama: **Windu Suci Wulandari** NIM: **201520196**, Judul Skripsi: **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self management* Pada Prokrastinasi Akademik Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Jakarta”** Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah kerap dihadapkan dengan masalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik muncul karena ketidakmampuan santri dalam mengelola waktu, menetapkan prioritas dan kesadaran akan pentingnya menyelesaikan tugas tepat waktu. Tujuan peneliti adalah mampu memberikan kontribusi dalam mengurangi prokrastinasi akademik menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada santri. Prokrastinasi merupakan perilaku negatif dalam menunda-nunda tugas dengan sengaja secara berulang-ulang dengan alasan yang fungsional atau disfungsional. Peneliti mengamati adanya prokrastinasi akademik pada santri dalam menunda mengerjakan tugas, menunda belajar demi mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti membaca novel atau lebih memilih bermain dengan teman sehingga melalaikan tugas. Peneliti membahas efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada prokrastinasi akademik santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Jakarta.

Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif yang menggunakan pendekatan konseling behavioral dengan *one group pretest-posttest design*, dimana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah *treatment* pada santri untuk melihat adanya perubahan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh penulis. Populasi dalam penelitian terdiri dari 25 santri, tetapi hanya 8 santri yang dijadikan sampel penelitian karena 8 santri ini masuk dalam kategori prokrastinasi tinggi, sesuai dengan kriteria yang ditentukan penulis. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *self management*, yang dirancang untuk mengukur kemampuan pengelolaan diri santri dalam konteks akademik. Instrumen ini berupa angket yang terdiri dari 34 butir pernyataan, yang telah dirancang untuk mengetahui aspek terkait prokrastinasi akademik. Data yang diperoleh melalui angket ini yang kemudian dianalisis menggunakan perangkat statistik SPSS versi 30. Analisis data bertujuan untuk mengetahui efektivitas *self management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data yang menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,012, karena nilai signifikansi (Asymp. Sig 2-tailed) tersebut lebih kecil dari batas signifikansi yang telah ditentukan yaitu 0,05 maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikansi antara skor *pretest* dan *posttest* yang diukur sebelum dan sesudah layanan dengan kata lain layanan yang diberikan yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada santri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Jakarta.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, *Self management*, Bimbingan Kelompok.

ABSTRACT

Name: **Windu Suci Wulandari** NIM: 201520196, Thesis Title: ***“The Effectiveness of Group Guidance Services with Self Management Techniques on the Academic Procrastination of Students of Al-Hikmah Islamic Boarding School, North Jakarta”***. Islamic Counseling Guidance Study Program. Faculty of Dawah. Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten.

The students of Al-Hikmah Boarding School are often faced with the problem of academic procrastination. Academic procrastination arises due to the inability of students to manage time, set priorities and awareness of the importance of completing tasks on time. The researcher's goal is to be able to contribute to reducing academic procrastination using group guidance services with *self management* techniques to reduce academic procrastination in students. Procrastination is a negative behavior in deliberately procrastinating tasks repeatedly for functional or dysfunctional reasons. This problem occurs in many researches observing the existence of academic procrastination in students in postponing assignments, postponing learning in order to do other more enjoyable activities such as reading novels or preferring to play with friends so they neglect their assignments. The researcher discussed the effectiveness of group guidance services with self guidance services with self guidance techniques.

This type of research is quantitative that uses a behavioral counselling approach with a one group pretest-posttest design, where measurements are carried out before and after treatment on students to see changes. The sampling technique used in this study is purposive sampling which is sample selection based on the criteria that have been set by the author. The population in the study consisted of 25 students, but only 8 students were included in the category of high procrastination, according to the criteria determined by the author. The research instrument used is a self management scale, which is designed to measure students *self management* ability in an academic context. This instrument is in the form of a questionnaire consisting of 34 statements, which has been designed to find out the relevant aspects of academic procrastination. The data obtained through this questionnaire is then analyzed using the role.

The results showed that the data using the Wilcoxon Signed Ranks Test obtained a significance value of 0,012, because of the significance value (Asym. Sig 2-tailed) is smaller than the predetermined significance limit of 0,05, so the hypothesis proposed in this study is accepted. This shows that there is a significant difference between pretest and posttest scores measured before and after the services provided, namely group guidance with *self management* techniques, are effective in reducing the level at Al-Hikmah Islamic Boarding School Jakarta



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas
Lamp : -
Hal : Ujian Skripsi
a.n Windu Suci Wulandari
NIM: 201520196

Assalamualaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan melakukan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Windu Suci Wulandari** dengan NIM: **201520196** dengan judul: *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self management Pada Prokrastinasi Akademik Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Jakarta*. telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian, atas segala perhatian bapak kami ucapkan terima kasih

Wassalamualaikum Wr. Wb

Serang, 30 Desember 2024

Pembimbing I

Dra. Eni Nur'aeni, M.SI
NIP: 19600808 1991032 002

Pembimbing II

Monalisa, M.Pd
NIDN: 2009109002

PERSETUJUAN MUNAQASYAH

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT PADA PROKRASTINASI AKADEMIK SANTRI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH JAKARTA

Oleh:

Windu Suci Wulandari
201520196

Menyetujui,

Pembimbing I



Dra. Eni Nur'aeni, M.Si
NIP: 19600808 1991032 002

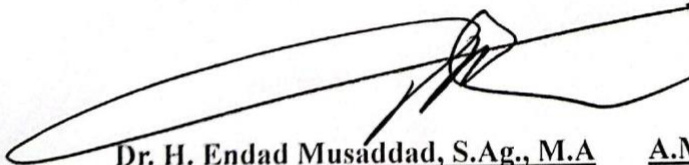
Pembimbing II



Monalisa, M.Pd
NIDN: 2009109002

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A
NIP: 19720626 199803 1 002

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



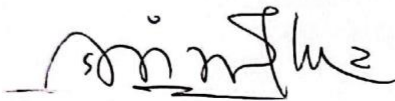
A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A
NIP: 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n Windu Suci Wulandari, NIM 20152019, judul skripsi “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Mangament Pada Prokrastinasi Akademik Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Jakarta” telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 03 Januari 2025. Skripsi in telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Serang, 03 Januari 2025

Ketua
Merangkap Anggota



Hj. Azizah Alawiyah, B. Ed., M.A.

NIP: 197712152011012004

Sekretaris
Merangkap Anggota



Gian Nova Sudrajat Nur, M.Hum.

NIP: 199111062019031011

Anggota,

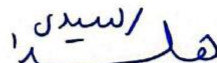
Penguji I



Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M.

NIP: 19650911 199303 1 003

Penguji II



Hilda Rosida, S.S. M.Pd.

NIP: 19831121 201101 2 011

Pembimbing I



Dra. Eni Nur'aeni M.Si

NIP: 19600808 1991032 002

Pembimbing II



Monalisa S.Pd, M.Pd

NIDN: 2009109002

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT serta junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah melimpahkan Rahmat dan kasih kepada saya sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) walaupun skripsi ini jauh dari kata sempurna tetapi penulis sangat bersyukur telah menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang sangat saya cintai dan saya hormati Bapak Suyanto dan Almarhumah Ibu Suhadah yang sangat tulus dalam membesarkan saya, memberikan kasih sayang, cinta, dukungan dan motivasi. Yang senantiasa berdoa tiada henti untuk putri satu satunya hingga saat ini dalam menempuh pendidikan, sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini sampai selesai. Terima Kasih atas semua yang sudah diusahakan semoga kebaikan yang diberikan akan dibalas oleh limpahan rahmat dari Allah SWT. Untuk Bapakku tercinta semoga selalu diberikan kesehatan dan umur panjang untuk selalu ada dalam perjalanan dan pencapaian hidup saya selanjutnya. Aamiin.

Terima kasih juga kepada Dosen Bimbingan Konseling Islam yang sudah Ikhlas dalam mengajarkan ilmu kepada saya terkhusus untuk Dosen Pembimbing yakni Ibu Eni Nur'aeni M.SI dan Ibu Monalisa S.Pd, M.Pd, yang telah sabar dalam membimbing, memotivasi, memberikan ilmu dan memaafkan kesalahan saya selama menjadi anak bimbingan. Semoga semua kebaikan yang sudah diberikan akan dibalas oleh Allah SWT berupa kemaslahatan dan limpahan Rahmat.

MOTTO

“Demi waktu, sesungguhnya manusia itu dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasehati dalam kebenaran dan kesabaran.”

(Q.S Al-Ashr: 1-3)

RIWAYAT HIDUP

Windu Suci Wulandari adalah nama penulis dalam skripsi ini. Penulis lahir pada tanggal 14 Desember 2001 di Jakarta. Penulis merupakan anak kedua dari Bapak Suyanto dan Almarhumah Ibu Suhadah

Penulis menempuh pendidikan formal pada tahun 2008 di SDS Kampung Sawah lulus pada tahun 2014 lalu melanjutkan sekolah di MTsN 5 Jakarta Utara lulus pada tahun 2017, selanjutnya melanjutkan ke MAN 5 Jakarta Utara lulus pada tahun 2020. Pada tahun 2020 penulis melanjutkan pendidikan di UIN SMH Banten program studi Bimbingan Konseling Islam

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya karena telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self management* Pada Prokrastinasi Akademik Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Jakarta”

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah dengan segala kemudahan yang telah dirikan oleh Allah SWT dan dengan segala usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self management* Pada Prokrastinasi Akademik Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Jakarta”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kesalahan dan masih jauh dari kata sempurna. Namun demikian saya berharap semoga adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat yang besar dan berguna khususnya bagi penulis, pembaca dan Masyarakat. Skripsi ini mungkin tidak dapat terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dan nasihat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga dan penghormatan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin., M.Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memimpin dalam perkembangan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, sehingga kampus ini terus menjadi lebih baik daripada sebelumnya.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A., Dekan Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini

3. Bapak A.M Fahrurozi, S. Psi., M.A. ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik dan memotivasi kepada penulis.
4. Ibu Imalatul, M. Pd. Sekretaris Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik dan memotivasi kepada penulis.
5. Ibu Eni Nur'aeni M.SI, Pembimbing I yang telah memberikan masukan, semangat dan motivasi.
6. Ibu Monalisa S.Pd, M.Pd, Pembimbing II yang sudah memberikan semangat, saran dan motivasi
7. Bapak dan Ibu Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN, pengurus perpustakaan umum, staff akademik dan karyawan UIN, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
8. Kedua orang tua saya Bapak Suyanto dan Almarhumah Ibu Suhadah yang telah memberikan dukungan moril dan semangat serta kesabaran.
9. Pimpinan Pondok Pesantren Al-Hikmah yang telah memberikan izin dalam melaksanakan peneliti.
10. Kepada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Rorotan, Jakarta Utara yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Semoga senantiasa diberikan kesehatan.
11. Kepada kakak dan adik sepupu tercinta Novitasari, Anisyah dan Khayla yang selalu menemani dan memberikan motivasi sekaligus menjadi inspirasi bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
12. Kepada sahabat-sahabat seperjuangan Fadilla Saviera, Chistia Carolina, Lutfia Z, Siti Suhlatun, Afiqah Z, Anarini AP, Yunita AL,

Septi Paramita, Syafna MA, Ayu L, Riska J. Terima Kasih atas dukungan positif dan motivasi dalam mengerjakan skripsi ini

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan seluruh kebaikan dari semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari banyaknya kesalahan dan masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan, kemampuan dan pengalaman. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan sarannya yang bersifat membangun guna mencapai kesempurnaan untuk masa yang akan datang berharap kiranya karya tulis ini turut mewarnai khazanah ilmu pengetahuan dan dapat bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Definisi Operasional	9
BAB II	12
KAJIAN TEORI	12
A. Prokrastinasi Akademik	12
B. Bimbingan Kelompok	27
C. Teknik <i>Self management</i>	40

D. Kerangka Berpikir.....	49
E. Hubungan antar Variabel	51
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	52
G. Hipotesis.....	53
BAB III.....	55
METODE PENELITIAN.....	55
A. Jenis Penelitian.....	55
B. Variabel Penelitian.....	56
C. Populasi dan Sampel.....	56
D. Instrumen Penelitian	58
E. Prosedur Penelitian	60
F. Teknik Pengumpulan Data.....	66
G. Teknik Analisis Data.....	66
BAB IV.....	69
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	69
A. Hasil Penelitian	69
1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Santri Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self management</i>	69
2. Tingkat Prokrastinasi Akademik Santri Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self management</i>	74
3. Seberapa Efektif Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self management</i> Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Santri.....	79
B. Pembahasan Hasil Penelitian	81
1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self management</i>	81
2. Tingkat Prokrastinasi Akademik Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self management</i>	84
3. Seberapa Efektif Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self management</i> Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Santri.....	85

BAB V	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN.....	93