

**PENGEMBANGAN PANDUAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA SISWA DI SMK 4 PGRI KEDIRI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan (S.Pd.)**

**Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling**



**OLEH :**

**FITRIANA AYU LESTARI**

**NPM. 18.1.01.01.0019**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2022**

Skripsi oleh:

**FITRIANA AYU LESTARI**

NPM : 18.1.01.01.0019

Judul :

**PENGEMBANGAN PANDUAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA  
SISWA DI SMK 4 PGRI KEDIRI**

Telah disetujui untuk Diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Program Studi BK FKIP UN PGRI Kediri

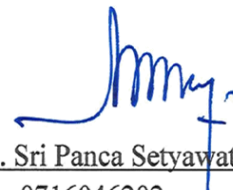
Tanggal: 22 Juni 2022

Pembimbing I,



Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd  
NIDN. 0711039102

Pembimbing II



Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd  
NIDN : 0716046202

Skripsi oleh:  
**FITRIANA AYU LESTARI**  
NPM: 18.1.01.01.0019

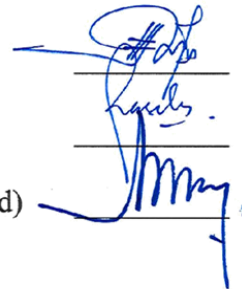
Judul:  
**PENGEMBANGAN PANDUAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
UNTUK MENURUNKAN PROKRASTI NASI AKADEMIK PADA  
SISWA SMK PGRI 4 KEDIRI**

Telah dipertahankan didepan panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Jurusan Bimbingan Dan Konseling  
FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri  
Pada tanggal: 1 Agustus 2022

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia penguji:

1. Ketua : (Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd)
2. Penguji I : (Santy Andrianie, M.Pd)
3. Penguji II : (Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd)



Mengetahui,  
Dekan FKIP



Dr. Mumun Nurmilawati, M.Pd  
NIDN. 0006096801

## **PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Fitriana Ayu Lestari

Kelami : Perempuan

Tempat/Tgl. Lahir : 13 Januari 2000

NPM : 18.1.01.01.0019

Fak/Prodi : FKIP/ Bimbingan dan Konseling

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,  
Yang Menyatakan

**FITRIANA AYU LESTARI**  
NPM: 18.1.01.01.0019

## MOTTO

“Apabila sesuatu yang kau senangi tidak terjadi, maka senangilah apa yang terjadi”

(Ali Bin Abi Thalib)

“Berbaik-baiklah pada Tuhan karena semua ada pada-Nya”

Kupersembahkan karya ini untuk :

- ❖ Kedua orang tua saya Bapak Setu Sartono Dan Ibu Jumini yang telah selalu mendo'akan dan memberi dukungan serta fasilitas kepada penulis untuk selalu semangat dan menjadi orang yang berhasil;
- ❖ Kepada kedua dosen pembimbing Ibu Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd dan Ibu Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd yang telah bersedia meluangkan waktu dan sabar dalam membimbing saya dalam proses menyusun skripsi;
- ❖ Saudara kandung saya yaitu kakak saya Nining Triyanti Lestari, S.Pd juga kedua adik saya yaitu Dimas Akbar Hakiki dan Nadin Aulya Lestari yang telah selalu menghibur dan memberikan semangat kepada penulis;
- ❖ Teman-teman prodi BK seangkatan 2018, *partner* saya Muhammad Syarifudin dan sahabat-sahabatku yang selalu memberikan semangat dan dukungan saat penyusunan skripsi hingga selesai.

## Abstrak

**Fitiriana Ayu Lestari:** Pengembangan Panduan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMK PGRI 4 Kediri, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2022

Kata Kunci: *self management*, prokrastinasi akademik

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil observasi dan wawancara oleh peneliti di SMK PGRI 4 Kediri kepada guru BK diperoleh data bahwa, siswa saat ini lebih suka menghabiskan waktu untuk bersenang-senang daripada mengerjakan tugas sekolahnya, misal bermain HP saat guru memberi penjelasan, bermain game online didalam kelas, membolos sekolah/pelajaran, mengerjakan PR di sekolah sehingga tidak selesai tepat waktu hasilnya yang tidak maksimal Hal ini ditandai dengan beberapa siswa yang menunda tugas karena merasa tidak mampu menyelesaikannya, ada pula yang menganggapnya terlalu mudah, ada juga yang mengharapkan pekerjaan temannya.

Rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMK PGRI 4 Kediri diterima secara teoritis dan praktis sebagai salah satu media BK?

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian *Research and Development* (R&D) dengan menggunakan model pengembangan Borg and Gall yang telah dimodifikasi oleh peneliti menjadi enam tahap yaitu tahap pengumpulan data dan perencanaan, tahap pengembangan produk awal, tahap uji kevalidan produk, revisi produk hasil penialaian uji ahli, uji calon pengguna produk dan penyempurnaan produk akhir.

Penelitian ini menghasilkan produk yang berupa media panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. Produk ini berisi : (1) prosedur teknik *self mangement*; (2) petunjuk umum teknik *self management*; (3) petunjuk khusus teknik *self management*. Produk dari penelitian ini telah melalui tiga tahap uji coba yang meliputi uji ahli materi BK memberi skor tingkat kelayakan sebesar 78%, uji ahli media BK memberi skor tingkat kelayakan sebesar 91% dan uji pengguna produk memberi skor tingkat kelayakan sebesar 83%. Dari keseluruhan maka panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa yang telah dikembangkan termasuk layak dan dapat digunakan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah media pengemabangan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dapat diterima secara praktis dan teoritis sebagai salah satu media BK.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan; (1) kepada guru BK diharapkan produk ini dapat membantu dan mempermudah guru BK dalam melaksanakan konseling kelompok untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. (2) bagi penelitian selanjutnya pengujian buku panduan ini masih baru sampai dengan uji calon pengguna, diharapkan dapat dilanjutkan oleh

peneliti selanjutnya dalam tahapan penelitian pengembangan hingga uji coba lapangan dari penggunaan buku panduan ini.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Pengembangan Panduan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMK PGRI 4 Kediri”.

Skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa adanya bantuan, baik berupa inspirasi dan motivasi dari berbagai pihak. Terimakasih saya ucapkan kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Ibu Dr. Mumun Nurmilawati, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Galang Surya Gumilang, M.Pd. selaku Kaprodi Prodi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri yang sudah memfasilitasi dalam pelaksanaan proses bimbingan skripsi.
4. Ibu Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd selaku dosen pembimbing I skripsi yang selalu memberikan pengarahan dan semangat dalam proses bimbingan skripsi.



5. Ibu Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang selalu dengan sabar meluangkan waktu untuk membimbing demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Kedua orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan fasilitas, semangat, do'a, dan dukungan untuk kelancaran belajar selama ini
7. Serta pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekuranga, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya bagi dunia penelitian.

Kediri,.....

**FITRIANA AYU LESTARI**  
**NPM 18.1.01.01.0019**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR BAGAN .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Rumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Sistematika Penulisan.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Prokrastinasi Akademik .....	10
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	10
2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik .....	11
3. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik .....	12
4. Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik.....	14
B. Teknik <i>Self Management</i> .....	15
1. Pengertian Teknik <i>Self Management</i> .....	15
2. Tujuan Teknik <i>Self Management</i> .....	16
3. Tahap-tahap Teknik <i>Self Management</i> .....	17
4. Hal-hal Yang Diperhatikan dalam Teknik <i>Self Management</i> .....	18

C. Hasil Penelitian Terdahulu .....	19
D. Kerangka Berpikir .....	20

.....

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Model Pengembangan .....	23
B. Prosedur Pengembangan .....	25
1. Tahap Pengumpulan Data dan Perencanaan .....	26
2. Tahap Pengembangan Produk.....	27
3. Tahap Uji Kevalidan Produk.....	28
4. Revisi Produk Hasil Penilaian Uji Ahli .....	29
5. Uji Calon Pengguna Produk.....	29
6. Penyempurnaan Produk Akhir .....	29
C. Lokasi dan Subjek Penelitian .....	30
D. Uji Coba Model/Produk .....	30
1. Desain Uji Kelayakan .....	31
2. Subjek Uji Kelayakan .....	31
E. Validasi Model/Produk .....	33
F. Teknik Pengumpulan Data .....	33
1. Instrumen Pengumpulan Data .....	33
2. Validasi Instrumen .....	42

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	43
1. Deskripsi Hasil Lapangan .....	43
2. Interpretasi Hasil Studi Lapangan.....	44
3. Desain Awal ( <i>draft</i> ) Model .....	44
B. Pengujian Model Terbatas.....	45
C. Validasi Model.....	46
1. Deskripsi Hasil Uji Validasi.....	46
2. Interpretasi Hasil Uji Validasi.....	51
3. Kevalidan Model.....	52
5. Desain Akhir Model.....	52

D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	53
1. Spesifikasi Model.....	53
2. Prinsip-Prinsip, Keunggulan dan Kelemahan Model.....	54
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan .....	58
B. Implikasi .....	58
C. Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN.....	64

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Angket Uji Ahli Materi Aspek Ketepatan.....	34
Tabel 3.2 Angket Uji Ahli Materi Aspek Kesesuaian.....	35
Tabel 3.3 Angket Uji Ahli Materi Aspek Kejelasan.....	35
Tabel 3.4 Angket Uji Ahli Media Aspek Ketepatan .....	36
Tabel 3.5 Angket Uji Ahli Media Aspek Kemenarikan.....	37
Tabel 3.6 Angket Uji Ahli Media Aspek Kejelasan .....	38
Tabel 3.7 Angket Pengguna Produk Aspek Ketepatan .....	38
Tabel 3.8 Angket Pengguna Produk Aspek Kesesuaian .....	39
Tabel 3.9 Angket Pengguna Produk Aspek Kejelasan .....	40
Tabel 3.10 Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik.....	40
Tabel 4.1 Skala Likert .....	46
Tabel 4.2 Kategori Kelayakan.....	47
Tabel 4.3 Data Validasi Ahli Materi .....	48
Tabel 4.4 Data Validasi Ahli Media .....	49
Tabel 4.5 Data Validasi Pengguna .....	50
Tabel 4.6 Hasil Validasi Dari Uji Ahli.....	52
Tabel 4.7 Spesifikasi Model.....	53

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.2 Kerangka Berfikir .....	22
Bagan 3.1Prosedur Pengembangan Borg dan Gall .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Uji Ahli Materi.....	65
Lampiran 2. Lembar Uji Ahli Media .....	70
Lampiran 3. Lembar Uji Pengguna.....	75
Lampiran 4. Skala Prokrastinasi Akademik.....	80
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	84
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian .....	88
Lampiran 7. Surat Keterangan melakukan Penelitian.....	89
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Skripsi.....	90
Lampiran 9. Panduan Teknik <i>Self Management</i> untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Siswa.....	91

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SMK PGRI 4 Kediri kepada guru BK diperoleh data bahwa, siswa saat ini lebih suka menghabiskan waktu untuk bersenang-senang daripada mengerjakan tugas sekolahnya, misal bermain HP saat guru memberi penjelasan, bermain game online didalam kelas, membolos sekolah/pelajaran, mengerjakan PR di sekolah sehingga tidak selesai tepat waktu dan hasilnya yang tidak maksima. Hal ini ditandai dengan beberapa siswa yang menunda tugas karena merasa tidak mampu menyelesaikannya, ada pula yang menganggapnya terlalu mudah, ada juga yang mengaharapkan pekerjaan temannya. Dari hasil pengamatan peneliti siswa saat ini banyak memiliki anggapan yang salah tentang waktu. Siswa beranggapan bahwa waktu yang dimiliki masih banyak dan dapat menyelesaikan tugasnya dengan cepat. Tak hanya itu banyak siswa yang cenderung lebih suka melakukan pekerjaan yang menurut mereka mendatangkan kesenangan sampai akhirnya mengesampingkan tugas utamanya. Perilaku menunda tugas merupakan salah satu bentuk perilaku yang dapat menghambat proses belajar siswa. Perilaku tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik.

Perilaku yang terjadi dikalangan remaja pada akhir-akhir ini sudah sangat mengkhawatirkan, pelanggaran disekolah juga kerap dilakukan oleh siswa dari tingkat



pelanggaran yang tergolong rendah sampai tingkat pelanggaran yang tergolong berat, seperti perkelahian, perilaku menunda tugas (prokrastinasi akademik), mencontek, terlambat datang masuk sekolah, pemalakan, merokok dan bentuk lainnya. Tugas yang pada umumnya harus segera dikerjakan dan dikumpulkan, karena adanya perilaku prokrastinasi yang disebabkan oleh beberapa faktor ini siswa jadi menunda tugas yang diberikan oleh guru. Nawantara, (2016) menjelaskan bahwa, tugas pada umumnya diberikan oleh guru agar siswa dapat mengalami kegiatan belajar di luar kegiatan belajar di sekolah. Siswa yang memiliki komitmen tugas yang tinggi akan sadar bahwa menyelesaikan tugas merupakan tanggung jawab yang mengikatkan diri siswa terhadap tugas tersebut atas kehendaknya sendiri. Sehingga siswa yang mengalami perilaku menunda tugas ini dikatakan memiliki komitmen tugas yang rendah.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan guru BK di SMK PGRI 4 Kediri yang dilakukan oleh peneliti banyak siswa yang kurang mampu dalam mengelola dirinya sendiri.. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku siswa yang kurang mampu membuat jadwal kegiatan apa saja yang dilakukan sehari-hari. Sehingga siswa hanya melakukan kegiatan yang menyenangkan dan menunda pekerjaan yang penting yang seharusnya segera dikerjakan. Triyadi, dkk (2020) menjelaskan bahwa ada beberapa siswa yang terkendala dalam mengerjakan tugas-tugas dikarenakan tidak suka pelajaran tersebut selain itu siswa juga harus menyelesaikan tugas tugas akademiknya seperti mengikuti ulangan harian, ulangan tengah semester, ulangan naik kelas dan ditambah lagi ada siswa yang ikut

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolah. Banyaknya kegiatan dan tugas yang diberikan oleh guru yang merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan nilai maka tugas tersebut tidak terselesaikan tepat waktu. Ketidaktepatan mengerjakan tugas dari kondisi menunda waktu dan penundaan terhadap tugas dan kewajiban yang sedang dihadapi oleh siswa. Penundaan disebut juga prokrastinasi.

Asri (2018), menjelaskan prokrastinasi sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda tugas akademik, selalu atau hampir selalu mengalami problema kecemasan yang diasosiasikan dengan prokrastinasi. Menurut Ulum (2016) dalam Nurhidayatullah dan Erwan (2019) menjelaskan kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik atau tugas sekolah disebut dengan prokrastinasi akademik. Penundaan tersebut akan menimbulkan dampak internal dan eksternal bagi pelaku prokrastinasi. Dampak internal yang ditimbulkan berkaitan dengan penyesalan dan merasa bersalah misalnya ketika siswa merasa bahwa tugasnya tersebut sulit unruk dikerjakan dan takut gagal maka dengan pola pikir demikian membuat siswa menunda tugasnya karena takut salah dan gagal. Sehingga hal tersebut menyebabkan dapatnya teguran dari seorang guru yang berkaitan dengan tugas yang kurang maksimal. Perilaku prokratinasi sendiri disebut sebagai prokrastinator.

Menurut Ferrari, dkk., (1995) dalam Triyono dan Khairi (2018) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik dikategorikan menjadi dua macam, yang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal

yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu, meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Faktor dari dalam individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik antara lain berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Seseorang yang mengalami kelelahan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dari pada yang tidak. Menurut Hidayah, dkk (2014) dalam Triyadi, dkk (2020) menjelaskan bahwa kebiasaan menunda memulai mengerjakan dan menunda menyelesaikan pekerjaan rumah, dan belajar untuk persiapan ulangan/ujian. Prokrastinasi akademik ini mengganggu proses belajar yang akan dilakukan oleh siswa, karena tindakan ini siswa cenderung belajar tidak maksimal karena kurangnya waktu. Beberapa siswa cenderung mencari-cari hal kecil untuk berusaha menyelesaikan tugas harian.

Prokrastinasi akademik ini menimbulkan perilaku perilaku negatif. Apabila hal ini terus meningkat maka akan berpengaruh pada penurunan prestasi belajar siswa, tidak tercapainya perkembangan potensi dengan baik, sehingga bisa saja siswa tidak naik kelas. Kurangnya maksimal pelayanan konseling dan tidak adanya panduan konseling juga sangat mempengaruhi perkembangan pada siswa. Permasalahan yang dialami tidak dapat diatasi dengan maksimal. Sehingga hal ini harus segera ditangani dengan menggunakan konseling dengan teknik *self management*. Teknik *self management* ini merupakan salah satu bagian dari pendekatan behavioral. Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Menurut Komalasari, dkk. (2011) pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan

perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi eektivitas prosedur tersebut). Menurut Komalasari, dkk. (2011) dalam pelaksanaan pengelolaan diri (*self management*) biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan yang dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi.

Menurut penelitan Anita dan Sri (2020) menyimpulkan bahwa teknik *self management* dapat meningkatkan kedisiplinan dan tanggung jawab siswa dalam belajar sehingga dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa, karena teknik *self management* berusaha untuk menghilangkan perilaku lama yang bersifat tidak baik, mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu serta meningkatkan kesadaran dalam diri siswa. Dengan teknik *self management* siswa dapat memonitor dirinya dengan mengetahui dan memahami bentuk perilaku yang akan diubah, siswa dapat menentukan tujuan yang ingin dicapai serta menentukan penguatan untuk memotivasi dalam mencapai tujuannya. Dalam konseling behavior peran Guru BK adalah sebagai guru, mentor, fasilitator dan pemberi dukungan kepada konselinya dalam mengarahkan konseli untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya peran konseli dalam mengikuti teknik *self management* juga diharapkan harus lebih aktif dalam proses konseling. Sehingga dalam proses konseling ini, koselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Koselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga

harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self management* berakhir diharapkan siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan; dapat mempertahankan keterampilannya sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

Dalam hal ini prokrastinasi akademik tentu memerlukan perhatian dari pihak sekolah dan tentunya dari guru BK. Guru BK berperan penting dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa agar tidak berdampak buruk pada masa depan siswa tersebut. Guru BK bertugas memberikan bantuan dan bimbingan yang sesuai dan cocok untuk perilaku prokrastinasi akademik, untuk kemudian dapat memberikan perubahan positif terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Pemberian bantuan dan bimbingan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik ini membutuhkan panduan konseling sebagai pedoman saat melakukan konseling. Namun belum ada panduan konseling yang tersedia, sehingga kurang maksimal dalam pemberian layanan konseling. Dengan menggunakan panduan konseling agar konseling dapat terlaksana dengan baik. Berdasarkan uraian latar belakang masalah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul *“Pengembangan Panduan Teknik Self Management untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMK PGRI 4 Kediri”*.

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan yan ada bisa diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kebanyakan siswa bermain HP saat guru menjelaskan dikelas.
2. Beberapa siswa sering menunda pekerjaan atau tugas akademik mereka sehingga mendapat teguran dari guru mata pelajaran.
3. Beberapa siswa sering terlambat maupun tidak mengumpulkan tugasnya
4. Beberapa siswa kurang bisa dalam mengatur dirinya sendiri, seperti tidak bisa membuat jadwal tugas dan kegiatan yang dilakukan sehari-hari.
5. Belum tersedianya panduan konseling di sekolah, sehingga guru BK kurang maksimal dalam memberikan layanan konseling untuk siswa.

### **C. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pengembangan panduan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa I SMK PGRI 4 Kediri dapat diterima secara teoritis dan praktis sebagaisalah satu media BK?

### **D. TUJUAN PENGEMBANGAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pengembangan panduan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK PGRI 4 Kediri dapat diterima secara teoritis dan praktis.

## **E. SISTEMATIKA PENULISAN**

Secara garis besar penelitian pengembangan ini memiliki sistematika penulisan yang terbagi menjadi lima bab antara lain:

Pada bab I dipaparkan mengenai latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah dan tujuan dari penelitian pengembangan dan sistematika penulisan yang berisi pengorganisasian penulisan penelitian.

Pada bab II dipaparkan mengenai landasan teori yang relevan mengenai prokrastinasi akademik dan teknik *self management* yang akan digunakan untuk menjelaskan kerangka acuan komprehensif sehingga dapat memecahkan masalah dan mengemabangkan produk berupa buku panduan.

Pada bab III dibahas mengenai metode pengembangan yang meliputi model pengembangan, prosedur pengembangan, lokasi dan subjek penelitian, uji kelayakan model/produk, validasi model/produk, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini.

Pada bab IV berisi hasil dan pembahasan yang meliputi hasil penelitian, pengujian model terbatas, valiidasi model dan pembahasan hasil penelitian.

Pada bab V merupakan bagian dari penutup penelitian yang berisikan simpulan, implikasi dan saran dari hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asri, D. N. 2018. *Prokrastinasi Akademik*. Madiun Jawa Timur: Unipma Press.
- Ghufron, M. N. 2013. *Hubungan Kontrol Diri dan Presepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik*. Tesis. Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. (diterbitkan).
- Kartadinata. I dan Sia. Tjundjing. 2008, Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu, *Jurnal Psikologi*. Universitas Surabaya. Anima
- Komalasari, G, Wahyuni, dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Lestari, D.S dan Astuti D.A. 2020. Teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Universitas PGRI Madiun
- Muhammad. Ilyas, dan Suryadi. 2017 Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) *Boarding School* Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-nida Jurnal Pemikiran Islam*. Edisi Juni 2017 Vol. 41 No. 1.
- Nawantara. R. D. 2016. Perbedaan Komitmen Tugas Siswa dalam Penerapan Teknik *Refarming* dan *Self Intruction*. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. Tersedia Online. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/view/8216>. Diunduh tanggal 10 Juni 2021
- Nurhidayatullah dan Erwan 2019. Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 2 Makassar. *Jurnal Educandum*. Tersedia online <https://blamakassar.e-journal.id/educandum/article/download/221/175/>. Diunduh tanggal 1 Juli 2021



Nurzaakiyah, S., dan Nandang Budiman. 2011. Teknik *Self-Management* dalam Mereduksi *Body Dysmorphic Disorder*. *Jurnal Penelitian*: UPI Bandung. Tersedia online diakses dari <http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR>

Ratna, L., 2013. *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Budi Utama

Riduwan. 2015. *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Saputra, R, Purwanto, E . dan Awalya 2017. Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* dan *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

Schraw, G. Wadkins, T., dan Olafson, L. 2007. *Doing the things we do : a grounded theory of academic procrastination*. *Journal of Educational Psychology*. Tersedia online. [https://vt.instructure.com/files/317681/download?download\\_frd=1](https://vt.instructure.com/files/317681/download?download_frd=1). Diunduh tanggal 7 Juni 2021.

Solomon, L.J. dan Rothblum, E.D. 1984. *Academic procrastination: Frequency and Cognitive-behavior correlates*. *Journal of Counseling Psychology*. Tersedia online [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkozje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1990047](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkozje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1990047). Diunduh tanggal 15 Juni 2021.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RdanD*. Bandung: Alfabeta

Sukmadinata. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan* . Bandung : Remaja Rosdakarya.

Triyadi, R., Rakhmawati, D. dan Hartini, T. 2020. Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Tersedia online <http://journal.umpr.ac.id/index.php/suluh/article/view/1311>. Diunduh tanggal 15 Juni 2021.

Triyono, dan Khairi 2018. Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Al Qalam*. Tersedia online <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/517>. Diunduh tanggal 7 Juni 2021.