

***SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA PESERTA DIDIK KELAS X PONDOK
PESANTREN AN-NUR REMBANG
TAHUN AJARAN 2016/2017**



SKRIPSI

**Oleh :
MUHAMAD DANIVUL HAQ
K3111041**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2017**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Danivul Haq

NIM : K3111041

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengatakan bahwa skripsi saya berjudul “***SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS X PONDO PESANTREN AN-NUR REMBANG TAHUN AJARAN 2016/2017**” ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Di samping itu, sumber informasi yang dikutip dari peneliti lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 27 April 2017
Yang membuat pernyataan

Muhamad Danivul Haq

***SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA PESERTA DIDIK KELAS X PONDOK
PESANTREN AN-NUR REMBANG
TAHUN AJARAN 2016/2017**

Oleh :

MUHAMAD DANIVUL HAQ

K3111041

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling.**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

2017

PERSETUJUAN

Nama : Muhamad Danivul Haq

NIM : K3111041

Judul skripsi : *Self-Management* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas X Pondok Pesantren An-Nur Rembang Tahun Ajaran 2016/2017

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Persetujuan Pembimbing,

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Siti S. Fadhilah, M.Pd
NIP. 19540812 19820 3 2001

Dra. Chadidjah H. A., M.Pd
NIP. 19530209 19801 0 2001

PENGESAHAN

Nama : Muhamad Danivul Haq
NIM : K3111041
Judul skripsi : *Self-Management* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik *Kelas X* Pondok Pesantren An-Nur Rembang Tahun Ajaran 2016/2017

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas *Sebelas* Maret Surakarta pada hari tanggal 27 April 2017. Skripsi telah direvisi sesuai balikan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Nama Penguji	Tanda Tangan
Ketua : Dr. Asrowi, M.Pd
Sekretaris : Rian Rokhmad Hidayat, M.Pd
Anggota I : Dr. Siti S. Fadhilah, M.Pd
Anggota II : Dra. Chadidjah H. A., M.Pd

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret,

Kepala Program Studi
Bimbingan dan Konseling,

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M. Pd.
NIP 196101241987021001

Dr. Asrowi, M. Pd.
NIP. 195506181985031002

ABSTRAK

Muhamad Danivul Haq. K3111041. **SELF-MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PROKRASINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS X PONDOK PESANTREN AN-NUR REMBANG TAHUN AJARAN 2016/2017.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, April 2017.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan teknik *self-management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X Pondok Pesantren An-Nur Rembang tahun ajaran 2016/2017.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *Quasi Eksperimental Design* dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design* yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian masing-masing kelompok terdiri dari 10 peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan angket interaksi sosial. Analisis data menggunakan Uji *Mann Whitney* dengan bantuan *IBM SPSS Statistic 23*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari uji *Mann Whitney* adalah 0,003 dengan signifikansi sebesar 0,05 sehingga $0,003 < 0,05$. Jadi terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang telah diberikan *treatment* berupa teknik *self-management* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest* kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* berupa teknik *self-management*.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah dengan teknik *self-management* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X Pondok Pesantren An-Nur Rembang tahun ajaran 2016/2017.

Kata kunci : *Self-management*, Mereduksi, Prokrastinasi Akademik.

ABSTRACT

Muhamad Danivul Haq. K3110411. SELF MANAGEMENT TO REDUCE THE ACADEMIC PROCRASTINATION ON FIRST YEAR STUDENT OF AN-NUR REMBANG ISLAMIC BOARDING SCHOOL ON 2016/2017 ACADEMIC YEAR. Skripsi, Surakarta. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Desember 2017.

The aim of this researched is tested the effectiveness of self management technique to reduce the academic procrastination on first year student of an-nur rembang islamic boarding school on 2016/2017 academic year.

This researched is an experimental researched Quasi Experimental Design with Nonequivalent Control Group Design planed which consist of experiment group and control group. The researched subject each group consist of 10 student. Data collected with social interaction form. Data analyted with Man Whitney test wit IBM SPSS Statistic 23 help.

The analysis result showed that from Mann Whitney is 0,003 with 0.05 significance, so $0,003 < 0,05$. There is a difference between experiment group which given self management technique treatment and control group which not given treatment, there is difference between pretest score and posttest score of experiment group after given self management technique treatment.

The conclusion of this researched is that self management technique is effective to reduce the academic procrastination on first year student of an-nur rembang islamic boarding school on 2016/2017 academic year.

Keywords: Self management, Reduce, Academic Procrastination.

MOTTO

Barangsiapa yang suka melambat-lambatkan pekerjaannya maka tidak akan dipercepat hartanya

(HR. Muslim)

Jangan beri kesempatan pada diri sendiri untuk menunda-nunda sesuatu yang harus dilakukan. Pastikan untuk segera bertindak seperti yang anda putuskan

(Andrie Wongso)

Alwaajibatu aktsaru minal auqoot (kewajiban yang dibebankan pada kita itu lebih banyak dari pada waktu yang kita miliki).

(Hasan Al-Banna)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- Ayah dan ibundaku tercinta yang selalu menjadi motivasi hidupku untuk terus maju.
- Untuk semua keluarga besarku yang selalu memotivasi dan mendoakanku setiap waktu.
- Almamater UNS

Terima kasih atas ilmu dan pengalaman yang berharga sebagai bekal untuk mengarungi kehidupan.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat, hidayah serta dorongan tekad dan kemauan keras, maka tersusunlah skripsi ini dengan judul “*Self-Management* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas X Pondok Pesantren An-Nur Rembang Tahun Ajaran 2016/2017”

Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Selanjutnya, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M. Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta beserta jajaran pimpinan fakultas dan staf karyawan atas kemudahan birokrasi yang diberikan.
2. Dr. Asrowi, M. Pd. Selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memotivasi peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi.
3. Dr. Siti S. Fadhilah, M. Pd Selaku Pembimbing I yang selalu memberikan motivasi, bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dra. Chadidjah H. A., M. Pd Selaku Pembimbing II yang selalu memberikan motivasi, bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ketua Yayasan Pondok Pesantren An-Nur Rembang yang telah memberikan ijin dalam melakukan penelitian.
6. Bapak Ibu guru BK di SMK Umar Fatah yang telah memberikan kemudahan dalam pengambilan data-data penelitian.
7. Teman-teman BK angkatan 2011 (Sandy, Mita, Nury, Rifqi, Agung, Arya, Cahyo, Adit, Dicky dan teman-teman BK angkatan 2011) yang memberikan dukungan dengan saling mengisi satu sama lain.
8. Teman-teman yang lain yang telah membantu dalam terselesaikannya skripsi ini (Mas Drajat, Mas Jawandi, Dewi, Ipul, Fery Hap).
9. Bellia Kurniawati Putri, seseorang yang selalu menjadi tempat untuk berbagi cerita, pengalaman, semangat dan motivasi.

10. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

Peneliti menyadari bahwa terdapat keterbatasan dalam penulisan skripsi sehingga skripsi masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran sangat diperlukan dalam rangka menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik. Meskipun demikian, peneliti berharap semoga skripsi ini membawa kebermanfaatan bagi pembaca.

Surakarta, 27 April 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	6
1. <i>Self-Management</i>	6
a. Pengertian <i>self-management</i>	6
b. Tujuan <i>Self-management</i>	8
c. Prosedur <i>Self-Management</i>	9
2. Prokrastinasi Akademik	14
a. Pengertian Prokrastinasi Akademik	14

b. Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik.....	16
c. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik.....	17
d. Dampak Prokrastinasi Akademik.....	19
3. Karakter Peserta Didik	20
4. <i>Self-management</i> untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	21
B. Hasil Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	24
D. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Tempat dan Waktu Penelitian	25
1. Tempat Penelitian.....	25
2. Waktu Penelitian	25
B. Metode dan Rancangan Penelitian	26
1. Metode Penelitian.....	26
2. Rancangan Penelitian	26
C. Subjek Penelitian	26
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Validasi Instrument Penelitian	29
1. Uji Validitas	29
2. Uji Reliabilitas.....	29
G. Teknik Analisis Data	29
H. Prosedur Penelitian	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil Penelitian.....	31
1. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	31
a. Persiapan Penelitian.....	31
2. Deskripsi Data	32
a. Data <i>Pretest</i>	33
b. Pelaksanaan <i>Treatment</i>	35

c. Data <i>Posttest</i>	36
d. Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol	38
3. Hasil Uji Hipotesis	41
a. Hasil Analisis Data	41
b. Interpretasi Hasil Uji Hipotesis	43
B. Pembahasan	44
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	47
A. Simpulan.....	47
B. Implikasi	47
C. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka Berpikir	24
3.1. Rincian Waktu dan Jenis Kegiatan	25
4.1. Histogram Skor <i>Pretest</i> Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	34
4.2. Histogram Skor <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	37
4.3. Histogram Peningkatan Skor Setiap Subjek Kelompok Eksperimen.....	39
4.4. Histogram Peningkatan Skor Setiap Subjek Kelompok Kontrol	40
4.5. Histogram Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Rancangan Penelitian	26
3.2. Skor Skala Likert.....	27
3.3. Kisi-Kisi Angket Prokrastinasi Akademik.....	28
4.1. Skor <i>Pretest</i> Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	33
4.2. Deskripsi Skor <i>Pretest</i>	34
4.3. Skor <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	37
4.4. Deskripsi Data Skor <i>Posttest</i>	38
4.5. Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Gain Score</i> Prokrastinasi Akademik Peserta Didik antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol	39
4.6. Hasil <i>Pretest</i> Skor Prokrastinasi Akademik Peserta Didik antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol	42
4.7. Hasil <i>Posttest</i> Skor Prokrastinasi Akademik Peserta Didik antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pedoman dan Hasil Wawancara Studi Pendahuluan.....	52
2. Angket Validasi.....	54
3. Hasil Skor Validasi	57
4. Hasil Validitas Instrument dengan SPSS 23	63
5. Hasil Reliabilitas	65
6. Angket <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	66
7. Hasil Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	69
8. Hasil Skor <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	73
9. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	77
10. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	78
11. Presensi Pelaksanaan Teknik <i>Self-management</i> untuk mereduksi Prokastinasi Akademik Pada Kelompok Eksperimen	79
12. Hasil Penugasan Pertemuan Pertama	83
13. Hasil Penugasan Pertemuan Kedua.....	84
14. Dokumentasi	85
15. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	86
16. Surat Keputusan Dekan.....	87
17. Surat Izin Menyusun Skripsi.....	88
18. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	89