

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA
DIDIK SMP NEGERI 8 PANGKALPINANG**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)

Oleh:

Salsabila Putri

2215070

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

TAHUN 2026



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.ac.id Kode Pos: 33173

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : B-83/BKPI/5.5/PP.00.9/01/2026**

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Salsabila Putri
NIM : 2215070
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Negeri 8 Pangkalpinang

Hasil cek plagiasi sebesar 24%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 21 Januari 2026
Ka.Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila Putri

Nim : 2215070

Fakultas : Tarbiyah

Program studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Negeri 8 Pangkalpinang” ini adalah hasil karya saya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 07 Januari 2026

Peneliti



Salsabila Putri

NIM. 2215070



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya Petaling KM. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep.
Bangka Belitung 33173

E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di- tempat

Assalamu'alaikum wr. wb.


Setelah beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Salsabila Putri
NIM : 2215070
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Negeri 8 Pangkalpinang


Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikianlah Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pembimbing I


Dr. Nikmarjal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

Bangka , 13 Januari 2026
Pembimbing II


Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIPPPK. 199002212023212036



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung BANGKA 33173
E-mail: kumas@iainsababel.ac.id Website: www.iainsababel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Di Bangka

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan baik dari segi isi, Bahasa, serta teknik penulisan. Maka, kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Salsabila Putri
NIM : 2215070
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Negeri 8 Pangkalpinang

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya ducapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Konsultasi 1

Komariah, S.Psi., M.Pd
NIP. 199105212020122026

Bangka, 1 Juni 2026

Konsultan 2

Saiful Anwar, M.Pd.I
NIP. 198012032023211006



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasabel.ac.id, Website: www.iainsasabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 092.B9/FT/PP.00.9/06/2026
Skripsi dengan judul: Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Negeri 8 Pangkalpinang

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Salsabila Putri
NIM : 2215070
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Selasa, tanggal 19 Mei 2026 dengan nilai A (90.70), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Nikharrijal, M.Pd
NIP. 19861128 201801 1 001

Penguji I,

Komariah, S.Psi. M.Pd
NIP. 19910521 202012 2 026

Ketua Panitia

Dwi Haryanti, M.Pd.I
NIP. 19900519 201503 2 009

Pembimbing II,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Penguji II,

Saiful Anwar, M.Pd.I
NIPPPK. 19801203 202321 1 006

Bangka, 08 Juni 2026

Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. Subhan S.Pd.I, M.S.I
NIP. 19740302 200604 1 001



MOTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al Baqarah: 286)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya
sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah milik mereka
yang senantiasa berusaha”

-BJ Habibie-

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi, tak ada mimpi yang patut untuk
diremehkan, lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan
selayaknya yang kau harapkan”

-Maudy Ayunda-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usahaku serta cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku.

Untuk karya yang sederhana ini dengan segala kerendahan hati peneliti persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tersayang, ayah dan mak terima kasih atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun ayah dan mak tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan, namun selalu memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Besar harapanku semoga ayah dan mak sehat selalu, panjang umur, dan menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan diraih pada masa yang akan datang, dan doaku selalu menyertai kalian.
2. Kepada adik saya satu-satunya, Harpendi yang selalu membuat peneliti termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh positif, serta berusaha menjadi panutannya di masa yang akan datang kelak.
3. Almamater tercinta IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Fakultas Tarbiyah.

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENURUNKAN
PROKRASINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK SMP NEGERI 8
PANGKALPINANG**

Salsabila Putri

2215070

Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstrak

Prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Pangkalpinang ditandai dengan kebiasaan menunda penyelesaian tugas sekolah, rendahnya pengelolaan waktu belajar, serta kurangnya tanggung jawab akademik. Kondisi tersebut berdampak pada keterlambatan pengumpulan tugas dan kurang optimalnya pencapaian hasil belajar peserta didik. Penelitian ini untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik peserta didik dan keefektifan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik SMP Negeri 8 Pangkalpinang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dalam bentuk *quasi eksperimental* dengan tipe *nonequivalent control group design*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan observasi. Populasi sebanyak 100 responden dan sampel sebanyak 18 responden dibagi 2 kelompok yaitu 9 peserta didik pada kelompok eksperimen, 9 peserta didik pada kelompok kontrol dengan teknik *purposive sampling*. Sedangkan Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat, uji hipotesis *Independent Sample T-Test* dan uji *N-Gain* dengan bantuan program SPSS versi 26.

Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor rata-rata pada kelompok eksperimen menurun secara signifikan dari 108,33 (*pretest*) menjadi 64,88 (*posttest*) setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan tetap berada pada skor tinggi 107,55. Selanjutnya analisis menggunakan *Independent Sample T-Test* membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan *mean difference* sebesar 42,667. Hasil uji gain score dengan nilai sebesar 137,44%. Hal ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *self management* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik.

Kata-Kata Kunci: *Bimbingan kelompok, teknik self management, prokrastinasi akademik*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang telah membawa umat manusia dari kegelapan menuju cahaya pengetahuan yang berkembang pesat.

Skripsi ini berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Negeri 8 Pangkalpinang”. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud dan terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Janawi, M.Ag, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Bapak Dr. Subri, S.Pd.I, M.S.I selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd, selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sekaligus pembimbing I, atas kesediaannya memberikan saran dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Saiful Anwar M.Pd.I selaku penasehat akademik yang selalu membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Nurul Faqih Isro'i, M.Pd, selaku pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, sabar dalam memberikan pengarahan dan bimbingan selama proses pembuatan skripsi hingga terselesainya penulisan karya tulis ilmiah ini. Peneliti berterima kasih atas saran dan masukan untuk perbaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang telah mengajarkan apa arti perjuangan, khususnya dosen Fakultas Tarbiyah.
7. Kepala sekolah, seluruh guru dan staf pegawai di SMP Negeri 8 Pangkalpinang.
8. Ibu Sri Yulita Dwi, S.Psi, selaku guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMP Negeri 8 Pangkalpinang yang telah banyak membantu, mengarahkan dan memberi kemudahan dalam penelitian.
9. Peserta didik SMP Negeri 8 Pangkalpinang yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
10. Seluruh keluarga tercinta yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan.
11. Teman-teman BKPI C 2022 yang memberikan banyak pengalaman, pelajaran dan dukungan untuk terus berjuang bersama-sama dalam perkuliahan dari awal sampai akhir.

12. Kepada Gita teman saya dari kecil hingga saat ini, teman seperjuangan, teman satu kos, teman makan, teman tidur, dan teman berkeluh kesah di dunia perkuliahan. Terima kasih telah saling memberikan dukungan, saling menasehati, saling mengingatkan dan selalu sabar mendengarkan ocehan saya.
13. Semua pihak lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu terima kasih atas bantuan, doa, dan dukungannya.
14. Terakhir, kepada diri sendiri. Terima kasih Salsabila Putri seorang perempuan yang berusia 23 tahun sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan bertahan sampai saat ini, sudah kuat melewati segala lika-liku yang terjadi dikehidupannya hingga sekarang, yang selalu kuat atas keraguan orang lain. Terima kasih juga karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin. Penulis sangat bangga kepada dirinya sendiri, mari bekerja sama untuk lebih berkembang menjadi pribadi yang lebih baik lagi untuk hari ini, lusa, dan selamanya.

Bangka, 07 Januari 2026

Peneliti



Salsabila Putri

NIM. 2215070

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT KETERANGAN PLAGIASI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS KONSULTAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	7
E. Telaah Pustaka.....	7
F. Rancangan Sistematis.....	12
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Bimbingan Kelompok	14
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	14

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	15
3. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok.....	15
4. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	16
5. Proses Layanan Bimbingan Kelompok.....	17
B. Teknik <i>Self Management</i>	18
1. Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	18
2. Tujuan Teknik <i>Self Management</i>	19
3. Manfaat Teknik <i>Self Management</i>	20
4. Tahapan Teknik <i>Self Management</i>	20
C. Prokratinasi.....	21
1. Pengertian Prokrastinasi.....	21
2. Aspek-aspek Prokrastinasi.....	22
3. Jenis-jenis Prokrastinasi.....	24
4. Faktor-faktor Prokrastinasi.....	25
D. Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik.....	27
E. Hipotesis dan Definisi Operasional.....	28
1. Hipotesis.....	28
2. Definisi Operasional.....	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Uji Instrumen Penelitian.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	44

BAB IV PEMBAHASAN.....

A. Hasil Penelitian.....	48
--------------------------	----

B. Pembahasan	71
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Desain Penelitian.....	33
Tabel III. 2 Populasi Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 8 Pangkalpinang ..	35
Tabel III. 3 Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi	39
Tabel III. 4 Skor Pernyataan <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable</i> Skala Prokrastinasi akademik	41
Tabel III. 5 Hasil Uji Validitas Butir Item.....	43
Tabel III. 6 Kategorisasi Tafsiran Efektivitas <i>N-Gain</i>	47
Tabel IV. 1 Rumus Kategori Data	48
Tabel IV. 2 Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik	49
Tabel IV. 3 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	50
Tabel IV. 4 Kategorisasi Skor <i>Pretest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	50
Tabel IV. 5 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	63
Tabel IV. 6 Hasil Uji Normalitas	65
Tabel IV. 7 Hasil Uji Homogenitas	66
Tabel IV. 8 <i>Independent Sample T-Test</i>	67
Tabel IV. 9 Hasil Uji Group <i>Indepedent Sample T-Test</i>	69
Tabel IV. 10 Kategori Tafsiran Nilai <i>N-Gain Score</i>	70
Tabel IV. 11 Hasil Perbandingan <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Gain Score</i>	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) BK	84
Lampiran 2 Angket Uji Coba Prokrastinasi Akademik.....	91
Lampiran 3 Angket penelitian Prokrastinasi Akademik.....	95
Lampiran 4 Tabulasi Data Responden	98
Lampiran 5 Tabulasi Hasil Uji Validitas	101
Lampiran 6 Tabulasi Data <i>Pretest Posttets</i>	106
Lampiran 7 SK Pembimbing.....	108
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	116
Lampiran 9 Balasan Surat Izin Penelitian.....	117
Lampiran 10 Kartu Bimbingan	118
Lampiran 11 Dokumentasi.....	123
Lampiran 12 Riwayat Hidup.....	126