

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DENGAN
MENGUNAKAN NILAI-NILAI BUDAYA BANJAR
UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA KELAS XI SMA
NEGERI 1 KARANG INTAN
KABUPATEN BANJAR**

**OLEH
NADIA SYIFA AISYA**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2022 M/ 1443 H**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DENGAN
MENGUNAKAN NILAI-NILAI BUDAYA BANJAR
UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA KELAS XI SMA
NEGERI 1 KARANG INTAN
KABUPATEN BANJAR**

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan
Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh
Nadia Syifa Aisya
170102060131**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
BANJARMASIN
2022 M/1443 H**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nadia Syifa Aisya

NIM : 170102060131

Tempat/Tgl. Lahir : Sungai Alang, 13 Nopember 1998

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Jika dikemudian hari terbukti merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain secara keseluruhan atau Sebagian besar, maka skripsi dan gelar saya diperoleh batal demi hukum.

Banjarmasin, 26 Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan,



Nadia Syifa Aisya

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : Efektivitas Teknik *Self-Management* dengan Menggunakan Nilai-Nilai Budaya Banjar untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Karang Intan Kabupaten Banjar

Ditulis oleh : Nadia Syifa Aisya

NIM : 170102060131

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Program : Strata Satu (S-1)

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Tahun Akademik : 2021/2022

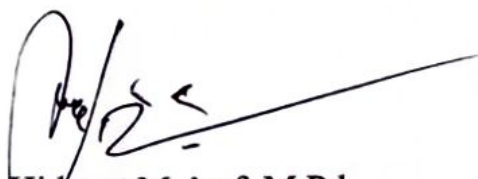
Tempat/tanggal Lahir : Sungai Alang, 13 Nopember 1998

Alamat : Desa Sungai Alang, RT.02, RW.01, Kec. Karang Intan, Kab. Banjar.

Setelah diteliti dan diadakan perbaikan seperlunya, kami dapat menyetujuinya untuk dipertahankan di depan Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin.

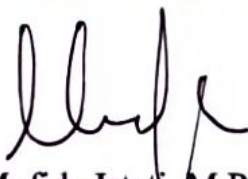
Banjarmasin, 26 Januari 2022

Pembimbing
Bidang Konten dan Metode,



Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd
NIP. 196907301995031004

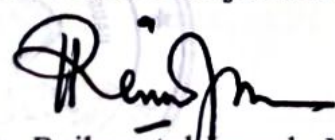
Pembimbing
Bahasa dan Penulisan,



Mufida Istati, M.Pd
NIP. 198907212015032002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin



Dra. Raihanatul Jannah, M.Pd
NIP. 196912011994032005

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: Efektivitas Teknik *Self-Management* Dengan Menggunakan Nilai-Nilai Budaya Banjar untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Karang Intan Kabupaten Banjar, ditulis oleh Nadia Syifa Aisya, 170102060131, telah diujikan dalam Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 16 Februari 2022

Dinyatakan : Lulus

Nilai : 78,9 (B+)



Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin

Dr. H. Hamdan, M.Pd
NIP. 196604051993031005

TIM PENGUJI:

Nama	Tanda Tangan
1. Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd (Ketua)	1
2. Helma Nuraini, S.Psi, M.Pd (Anggota)	2
3. Mufida Istati, M.Pd (Anggota)	3

ABSTRAK

Nadia Syifa Aisya. 2022. Efektivitas Teknik *Self-Management* Dengan Menggunakan Nilai-Nilai Budaya Banjar Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Karang Intan Kabupaten Banjar, di bawah pembimbing konten dan metodologi: Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd dan pembimbing Bahasa dan penulisan: Mufida Istati, M.Pd.

Kata Kunci: Teknik *Self-Management* Nilai-Nilai Budaya Banjar, Prokrastinasi Akademik.

Berdasarkan hasil penelitian berupa wawancara yang dilakukan kepada guru Bimbingan dan Konseling bahwa terdapat 6 siswa dari 31 siswa di kelas XI MIPA 2 yang mengalami Prokrastinasi akademik yang tinggi, prokrastinasi akademik dalam pembelajaran daring seperti siswa tidak aktif dalam pembelajaran daring, siswa tidak mengerjakan tugas, siswa menunda mengumpulkan tugas, siswa kesulitan dalam mengambil keputusan mengenai tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu, dan siswa tidak bisa mengatur waktu dengan baik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode eksperimen dengan desain *Single Subject Research*, (A-1, B, A-2). Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi perilaku, wawancara dan dokumentasi yang kemudian akan dianalisis dengan menggunakan lembar observasi perilaku.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan Bahwa Teknik *Self-Management* Menggunakan Nilai-Nilai Budaya Banjar Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa menunjukkan perubahan perilaku pada baseline-1 (A1) prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi yaitu skor 5, pada tahap intervensi (B) menunjukkan penurunan dari skor 5 menjadi skor 3 dan pada baseline-2 (A2) perilaku prokrastinasi akademik siswa menunjukkan penurunan dari skor 2,6 menjadi skor 1,6.

KATA PERSEMBAHAN

Ucapan syukur alhamdulillah dan terimakasih kepada Allah Swt, yang telah memberikan rahmat dan hidayah serta petunjuk kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orangtua saya, Bapak, Ibu dan adik saya, yang selalu mendoakan dengan sepenuh hati, memberikan kasih dan sayang, yang tidak pernah Lelah untuk menasihati saya, yang selalu memberikan dukungan dan motivasi agar saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih bapak dan ibu atas semua yang telah engkau berikan semoga diberi Kesehatan dan Panjang umur agar dapat menemani Langkah kecilku bersama adikku selvia Azizah menuju Kesuksesan.

Dosen Pembimbing yang telah membimbing dan membantu saya, memberikan petuah, semangat dan ilmu yang bermanfaat. Kini setelah masa perjuangan itu berlalu, aku bersyukur menjadi salah satu anak bimbinganmu. Sekali lagi ku ucapkan terimakasih untuk semua ilmu yang telah kalian berikan.

Teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih karena sudah membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini, yang tidak pernah Lelah menyemangati saya untuk terus melangkah maju untuk menyelesaikan skripsi ini.

Untuk saya sendiri, terimakasih diri karena sudah mampu bertahan hingga dititik ini, terimakasih diri yang tidak pernah menyerah, jatuh lalu bangkit lagi, hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.

Untuk kampus saya, UIN Antasari Banjarmasin, terimakasih telah menjadi tempat saya untuk belajar dan menuntut ilmu.

MOTTO

Penderitaan karena disiplin, lebih baik daripada penderitaan karena penyesalan.

Mario Teguh

KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Swt. karena berkat rahmat-Nya dan karunia-Nya lah sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal ini. Shalawat serta salam tak lupa tercurah kepada Nabi Muhammad Saw, beserta keluarga, sahabat dan pengikut beliau hingga akhir zaman.

Berkat Taufik dan Hidayah Allah Swt., akhirnya penulis bisa dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik *Self-Management* dengan Menggunakan Nilai-Nilai Budaya Banjar untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Karang Intan Kabupaten Banjar” pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Penulis meyakini bahwa kesempurnaan itu hanyalah milik Allah Swt., jadi apabila dalam penulisan proposal ini terdapat banyak kesalahan, kekurangan dan kekeliruan maka penulis mengharapkan bimbingan dan arahan dari berbagai pihak agar dapat diperbaiki dan mendapat hasil yang lebih baik. Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan ini banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, baik berupa bimbingan, dukungan maupun motivasi sehingga dapat menyelesaikan proposal ini. Oleh sebab itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Hamdan, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan persetujuan terhadap judul proposal skripsi ini.
2. Ibu Dra. Raihanatul Jannah, M.Pd selaku Ketua Jurusan BKPI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang telah membantu dalam proses penyelesaian proposal skripsi ini.

3. Bapak Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd selaku pembimbing bidang konten dan metodologi yang senantiasa meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta pengarahan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
4. Ibu Mufida Istati, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing bidang Bahasa dan Teknik penulisan yang senantiasa meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta pengarahan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan pengalaman yang tak ternilai harganya.
6. Kepala perpustakaan Universitas dan pengelola Perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin serta pegawai terkait yang telah banyak membantu penulis dalam melengkapi literatur yang diperlukan.
7. Ibu Hj. Ayu Herlina Rustam, M.Pd, selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Karang Intan, serta dewan guru yang telah mengizinkan dan membantu peneliti untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi.
8. Ibu Esthi Endah Ayuningtyas, S.Sos. I, selaku guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Karang Intan yang telah memberikan bantuan dalam memudahkan penelitian pada penyusunan skripsi ini.

Atas segala bantuan, bimbingan, arahan dan partisipasinya semoga mendapat pahala kebaikan yang berlipat ganda dar Allah Swt,. Semoga proposal ini bermanfaat bagi kita semua, aamiin yaa rabbal'alaamiin.

Banjarmasin, 26 Januari 2022

Penyusun,

Nadia Syifa Aisya
170102060131

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional	7
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Alasan Memilih Judul	9
F. Signifikansi Penelitian	10
G. Penelitian Terdahulu	11
H. Sistematika Penulisan	16

BAB II LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik	18
1. Pengertian Prokrastinasi	18
2. Pengertian Prokrastinasi Akademik	20
3. Karakteristik Prokrastinasi Akademik	22
4. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	24
5. Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik	26
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	27
7. Dampak Prokrastinasi Akademik	32
B. Teknik <i>Self Management</i> dengan Menggunakan Nilai-Nilai Budaya Banjar	33
1. Pengertian <i>Self Management</i>	33
2. Teknik Konseling <i>Self Management</i>	34
3. Tujuan Teknik <i>Self Management</i>	36
4. Manfaat Teknik <i>Self Management</i>	37
5. Tahap-Tahap Pengelolaan Diri (<i>Self Management</i>)	38
6. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Self Management</i>	39

	7. Prosedur Teknik <i>Self Management</i> dengan Menggunakan Nilai-Nilai Budaya Banjar.....	40
C.	Nilai-Nilai Budaya Banjar.....	45
	1. Suku Budaya Budaya	45
	2. Nilai Budaya.....	46
	3. Nilai-Nilai Falsafah Hidup Dalam Semboyan Orang Banjar.....	48
BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	54
	B. Populasi dan Sampel Penelitian	57
	C. Data dan Sumber Data.....	58
	D. Teknik Pengumpulan Data	60
	E. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	62
	F. Prosedur Penelitian.....	65
BAB IV	LAPORAN HASIL PENELITIAN	
	A. Gambaran Singkat Lokasi Penelitian	67
	1. Latar Belakang Berdirinya SMA Negeri 1 Karang Intan	67
	2. Visi dan Misi SMA Negeri 1 Karang Intan.....	67
	3. Fasilitas SMA Negeri 1 Karang Intan	69
	4. Jumlah Seluruh Siswa SMA Negeri 1 Karang Intan.....	70
	B. Penyajian Data.....	70
	C. Analisis Data	71
	1. Deskripsi Baseline-1	71
	2. Deskripsi Pelaksanaan Intervensi	75
	3. Deskripsi Baseline-2	90
	4. Data Baseline-1 (A-1)	94
	5. Data Intervensi (B)	94
	6. Data Baseline-2 (A-2)	95
	7. Kecenderungan Stabilitas	99
	8. Jejak Data	105
	9. Level Stabilitas dan Rentang.....	105
	10. Level Perubahan	106
	11. Interpretasi Hasil Analisis Data.....	108
BAB V	PENUTUP	
	A. Simpulan.....	110
	B. Saran.....	111
	DAFTAR PUSTAKA	112
	LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	115
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	162

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Nilai dalam semboyan gawi manuntung.....	48
Tabel 2.2 Nilai dalam semboyan Sarabakawa	50
Tabel 2.3 Nilai dalam semboyan waja sampai kaputing.....	52
Tabel 3.1 pedoman observasi	60
Tabel 4.1 Fasilitas SMA Negeri 1 Karang Intan.....	69
Tabel 4.2 Jumlah Siswa SMA Negeri 1 Karang Intan	70
Tabel 4.3 Pemerolehan Frekuensi pada tahap (A-1).....	94
Tabel 4.4 Pemerolehan Frekuensi pada tahap Intervensi (B)	95
Tabel 4.5 pemerolehan frekuensi pada tahap (A-2)	95
Tabel 4.6 Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	96
Tabel 4.7 Kecenderungan Arah Perilaku prokrastinasi akademik	99
Tabel 4.8 Analisis dalam kondisi	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Perilaku Prokrastinasi Akademik	97
Gambar 4.2 Menghitung Stabilitas Baseline (A-1)	100
Gambar 4.3 Menghitung Stabilitas Intervensi (B)	102
Gambar 4.4 Menghitung Stabilitas Baseline (A-2).....	104

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Riset kepada Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.....	116
Lampiran 2. Surat Riset kepada Kepala SMA Negeri 1 Karang Intan	117
Lampiran 3. Surat Riset.....	118
Lampiran 4. Surat Rekomendasi	119
Lampiran 5. Surat Rekomendasi dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.....	120
Lampiran 6. Surat Diizinkan Penelitian di SMA Negeri 1 Karang Intan	121
Lampiran 7. Surat Selesai Riset di SMA Negeri 1 Karang Intan.....	122
Lampiran 8. Terjemahan Q.S Al-Munafiqun ayat 10	123
Lampiran 9. Pedoman Observasi Peilaku Prokrastinasi Akademik.....	123
Lampiran 10. Data Hasil Observasi A1, B, A2.....	124
Lampiran 11. Rencana Pelaksanaan Layanan.....	124
Lampiran 12. Panduan Konseling Kelompok	135
Lampiran 13. Hasil Wawancara	147
Lampiran 14. Foto-Foto Penelitian	151
Lampiran 15. Riwayat Hidup	162