

SKRIPSI
EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-CONTROL* UNTUK MEREDUKSI
PROKRASTINASI MAHASISWA PEKERJA *PART-TIME* DI KABUPATEN
CILACAP



Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

Disusun oleh

Nama : Hanafiyah Nur Liza Rahmadani
Nim : 212411020
Program Studi : Bimbingan Konseling

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL-GHAZALI CILACAP TAHUN 2026

164 Rev Hanafiyah Nur Liza Rahmadani 212411020-1
Hanafiyah Rahmandani.docx



ORIGINALITY REPORT

19%	18%	8%	7%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.stkipppgrisumenep.ac.id Internet Source	3%
2	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
3	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	1%
4	repository.upstegal.ac.id Internet Source	1%
5	repository.ub.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Fakultas Keperawatan Student Paper	1%
7	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
8	repository.ubpkarawang.ac.id Internet Source	<1%
9	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1%

51	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	<1 %
52	files01.core.ac.uk Internet Source	<1 %
53	id.scribd.com Internet Source	<1 %
54	mediandaterkini.blogspot.com Internet Source	<1 %
55	repository.syekhnurjati.ac.id Internet Source	<1 %
56	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
57	repository.uinsu.ac.id Internet Source	<1 %
58	repository.unugha.ac.id Internet Source	<1 %
59	repository.uma.ac.id Internet Source	<1 %
60	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes On
Exclude bibliography On



Exclude matches

< 5 words

SURAT KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hanafiyah Nur Liza Rahmadani

NIM : 212411020

Fakultas/ prodi : Keguruan dan ilmu pendidikan / BK

Tahun : 2026

Judul skripsi : EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-CONTROL* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI MAHASISWA PEKERJA *PART-TIME* DI KABUPATEN CILACAP

Menyatakan bahwa skripsi ini benar benar orisinil atau asli buatan sendiri, tidak ada unsur menjiplak atau di buatkan. Jika kemudian hari di temukan adanya indikasi salah satu unsur di atas, maka saya bersedia dicabut gelar kesarjanaannya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa ada unsur paksaan.

Cilacap, 27/02/2026

Yang membuat

Pernyataan,



Hanafiyah Nur Liza Rahmadani

NIM.212411020

PERSETUJUAN

Nama : Hanaffiyah Nur Liza Rahmdani

Nim : 212411020

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-CONTROL* UNTUK
MEREDUKSI PROKRASTINASI MAHASISWA PEKERJA *PART-TIME* DI
KABUPATEN CILACAP

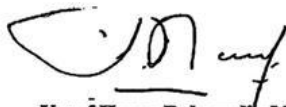
Skripsi ini telah disetujui untuk di seminarkan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al
Ghazali Cilacap

Cilacap, 27/02/2026

Persetujuan pembimbing

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Yusuf Hasan Baharudin M.Pd.I
NIDN. 0629019101

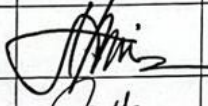
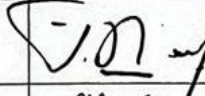
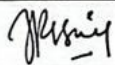


Aris Naeni Dwiyantri M.Pd.
NIDN. 0620018902

PENGESAHAN

Nama : HANAFIYAH NUR LIZA RAHMADANI
NIM : 212411020
Judul : Efektivitas Teknik *Self-Control* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Mahasiswa Pekerja *Part-Time* Di Kabupaten Cilacap

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Rabu, tanggal 4, bulan Maret, tahun 2026 dengan hasil LULUS. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang & Penguji 1	Dr. Lumaurredlo, M.Pd.		10/03/26
Penguji 2	Nasrul Umam, M.Pd.I		11/03/26
Sekretaris	Faishal Ridlwan, M.Pd.		10/03/26
Pembimbing	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.		10/03/26
Ass. Pembimbing	Aris Naeni Dwiyantri, M.Pd.		10/03/26

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Tanggal : 11 MAR 2026

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah skripsi Hanafiyah Nur Liza Rahmadani

Lam :

Kepada

Yth. Dekan FKIP

Universitas Nahdlatul Ulama

Al Ghazali Cilacap

Di Cilacap

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, makakonsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Hanafiyah Nur Liza Rahmadani

Nim : 212411037

Fakultas/prodi : FKIP/BK

Judul skripsi : EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-CONTROL* UNTUK
MEREDUKSI PROKRASTINASI MAHASISWA PEKERJA *PART-TIME* DI
KABUPATEN CILACAP

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata satu (S-1).

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Cilacap, 09 Maret 2026



Nasrul Umam, M.Pd.I
NIDN. 2109078902

MOTTO

‘Tidak ada usaha yang mengkhianati hasil, walau pelan namun pasti seperti semut yang kecil yang memiliki ambisi membangun Kerajaan walau pun dengan resiko terinjak itu adalah pilihan’

(HANA 2026)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan *Bismillahirrahmanirrahim* dan rasa syukur skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua ku tercinta bapak hartono dan ibu subariyah yang selalu memberikan semangat dan mengusahakan untuk anak anaknya dan sekaligus kake noto suwanto dan nenek Sulastri yang tak pernah lupa untuk mengasahi penulis.
2. Kepada adik ku terkasih Kamal Nur Shofi Yusuf Yang juga tak lupa selalu memberikan semangat dan dukungan terhadap penulis di dalam Menyusun skripsi.
3. Untuk diriku sendiri yang telah berusaha sehat dan kuat untuk menyelesaikan tugas akhir ini
4. Untuk teman teman sejawat yang mana berperan sebagai pendukung dan pemberi motivasi.

ABSTRAK

Hanafiyah Nur Liza Rahmdani, 212411020, 2026. EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-CONTROL* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI MAHASISWA PEKERJA *PART-TIME* DI KABUPATEN CILACAP. Cilacap: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama AlGhazali Cilacap, bulan Maret tahun 2026.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari konseling kelompok melalui teknik *self-control* untuk mereduksi Prokrastinasi mahasiswa pekerja partime di kabupaten Cilacap. Prokrastinasi merupakan sikap menunda menyelesaikan tugas tepat waktu, sedangkan pekerja partime yakni pekerja paruh waktu, Pendekatan penelitian ini yakni *kuantitatif eksperimen* variabel penelitian terkait yakni prokrastinasi dan variabel bebas yakni *self-control*.

Desai penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian ini yaitu kelompok eksperimen yang merupakan mahasiswa pekerja *parttime*. populasi yang digunakan ialah 50 mahasiswa, sedangkan teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yang berjumlah 8 mahasiswa pekerja *partime*. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang memperoleh perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi *academic* mahasiswa pekerja *partime* di kabupaten Cilacap sebelum dilakukan *treatment* adalah tinggi yaitu 69 dan setelah dilakukan tretmen hasil *posttest* adalah 34. Maka dapat di simpulkan bahwa teknik *self-control* efektif di dalam menurunkan prokrastinasi pada mahasiswa pekerja *parttime* dapat di buktikan dengan hasil T hitung 8,802 dan T tabel 0,3

Kata kunci: konseling kelompok, *self-control*, prokrastinasi *academic*, mahasiswa, Mahasiswa pekerja *partime*

ABSTRACT

Hanafiyah Nur Liza Rahmdani, 212411020, 2025. THE EFFECTIVENESS OF SELF-CONTROL TECHNIQUES TO REDUCE PROCRASTINATION IN PART-TIME STUDENTS IN CILACAP REGENCY. Cilacap: Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al-Ghazali University, Cilacap, March 2026.

The purpose of this study was to determine the effect of group counseling using self-control techniques on reducing procrastination in part-time student workers in Cilacap Regency. The research approach was a quantitative experiment, with the related research variable being procrastination and the independent variable being self-control.

The research design was a one-group pretest-posttest. The subjects were the experimental group, consisting of part-time student workers. The population used was 50 students, while the sampling technique used was purposive sampling, with 8 part-time student workers. The experimental group received the treatment.

The results of the study showed that academic procrastination among part-time working students in Cilacap Regency was high before treatment, namely 69, and after treatment, the post-test result was 34. Therefore, it can be concluded that self-control techniques are effective in reducing procrastination in part-time working students, as evidenced by the calculated T value of 8.89802 and the T table of 0.398.

Keywords: group counseling, self-control, academic procrastination, students, part-time working students

KATA PENGANTAR

Puji Syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang mahapengasih dan maha penyayang yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam tidak lupa penulis haturkan kepada junjungan Nabi agung Muhammad SAW yang selalu penulis harapan syafa'atnya di hari kiamat. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak. Selain itu, penulis juga mengucapkan terimakasih atas dorongan dan keterlibatan berbagai pihak dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. A Luthfi Hamidi M.Ag, Rektor Universitas Nahdlatul Ulama AL-Ghazali (UNUGHA) Cilacap, beserta seluruh jajaran Civitas akademik UNUGHA Cilacap.
2. Dr. Khulaimata Zalfa, S.Psi, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I, kaprodi Bimbingan dan konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap. sekaligus Dosen Pembimbing I yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, arahan dan senantiasa sabar dalam membimbing penulis di dalam menyusun skripsi ini
4. Aris Naeni Dwiyanti M.Pd. selaku Dosen pembimbing II yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, arahan dan senantiasa sabar dalam membimbing penulis di dalam menyusun skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali (UNUGHA) Cilacap, yang telah memberikan bekal ilmu yang manfaat bagi penulis.
6. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini, mudah-mudahan tidak mengurangi penghormatan dan penghargaan penulis.

Akhirnya penulis hanya dapat berdo'a semoga amal dan kebaikan semua pihak yang penulis sebutkan di atas diterima oleh Allah SWT dengan iringan doa **Jazakumullahu Khairati Wa Sa'adatiddunya Wal Akhirah**. Amin

Penulis menyadari bahwa di dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan semoga pula dapat memberikan manfaat kepada pembaca.

Cilacap, 20 Februari 2026

Hanafiyah Nur Liza Rahmdani

DAFTAR ISI

COVER.....	1
PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	12
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Prokrastinasi <i>Akademik</i>	Error! Bookmark not defined.
B. <i>Self-control</i>	Error! Bookmark not defined.
C. Konseling kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
D. Mahasiswa	Error! Bookmark not defined.
E. Mahasiswa pekerja <i>part-time</i>	Error! Bookmark not defined.
F. HASIL PENELITIAN RELEVAN	Error! Bookmark not defined.
G. KERANGKA PIKIR.....	Error! Bookmark not defined.
H. HIPOTESISI	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan waktu penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik dan Instrumen pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
E. Validitas dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
F. Analisis data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.

A. Deskripsi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
C. PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
D. KETERBATASAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
Daftar Pustaka	Error! Bookmark not defined.