

**PENERAPAN TEKNIK POMODORO UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT PROKRASTINASI
AKADEMIK MAHASISWA**

(*Single Subject Research* Pada Mahasiswa Aktif Prodi BK Angkatan 2015
FIP UNJ)



Oleh:
ANIYATUSSAIDAH
171515206
BIMBINGAN DAN KONSELING

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN SIDANG SKRIPSI**

Judul : Penerapan Teknik Pomodoro untuk Menurunkan
Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa
(*Single Subject Research* Pada Mahasiswa Aktif
Prodi BK Angkatan 2015 FIP UNJ)

Nama Mahasiswa : Aniyatussaidah
Nomer Registrasi : 1715155206
Jurusan/Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian : 6 Februari 2020

Pembimbing I

Dr. Wirda Hanim, M.Psi.
NIP. 196203101986022001

Pembimbing II

Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons
NIP. 197211231998022001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggung Jawab)*		03-03-2020
Dr. Anan Sutisna, M.Pd. (Wakil Penanggung Jawab)**		19-2-20.
Dra. Michiko Mamesah, M.Psi. (Ketua Penguji)***		19 Februari 2020
Dr. Happy Karlina M, M.Pd., Kons. (Anggota)****		19 Februari 2020
Wening Cahyawulan, M.Pd. (Anggota)*****		18 Februari 2020

Catatan:

- * Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** Wakil Dekan I
- *** Ketua Penguji yang ditunjuk oleh Ketua Jurusan/Program Studi
- **** Anggota Penguji dan Ketua Jurusan/Program Studi
- ***** Anggota penguji selain pembimbing dan Ketua Jurusan/Program Studi

PENERAPAN TEKNIK POMODORO UNTUK MENURUNKAN TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA (*Single Subject Research* Pada Mahasiswa Aktif Prodi BK Angkatan 2015 FIP UNJ)

(2020)

Aniyatussaidah

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik pomodoro dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK Angkatan 2015 Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Penelitian ini adalah penelitian subjek tunggal (*single subject research*) desain A-B. A adalah kondisi *baseline* yaitu kondisi yang belum diberikan intervensi dan B adalah kondisi intervensi dengan penerapan teknik pomodoro. Responden berinisial DD, diambil dengan metode *purposive sampling*. Prokrastinasi akademik yang dialami oleh DD yaitu menulis proposal skripsi. Perilaku tersebut ditandai dengan perilaku DD yang sudah menunda menulis proposal skripsi selama hampir 1 tahun. Teknik pomodoro diterapkan melalui kegiatan konseling individual dengan pendekatan *behavioral*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik pomodoro mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan proposal skripsi. Penerapan teknik dilakukan dalam waktu 6 sesi, dengan total jumlah pomodoro yang digunakan sebanyak 68 pomodoro (P) selama rentang waktu 15 hari. Nilai rata-rata persentase prokrastinasi akademik mengalami penurunan. Pada fase *baseline* nilai rata-rata presentase 86% (kategori tinggi), dan pada fase intervensi menjadi 63% (kategori rendah). Hal ini ditandai dengan A (*Antecedent*)= DD sudah memiliki perencanaan untuk menyelesaikan proposal skripsinya, B (*Behavior*)= DD telah menyelesaikan proposal skripsinya selama 15 hari, dan proposal tersebut akan dikonsultasikan kepada dosen pembimbing secara bertahap berdasarkan bab nya, C (*Consequence*)= DD dapat merasa tenang, tidur lebih nyenyak, dan termotivasi dalam mengerjakan proposal skripsi.

Kata Kunci: Teknik Pomodoro, Prokrastinasi Akademik Mahasiswa, Penulisan Proposal Skripsi

**THE IMPLEMENTATION OF POMODORO TECHNIQUES TO REDUCE
STUDENT ACADEMIC PROCRASTINATION LEVELS (Single Subject
Research of Active Students, Guidance and Counseling Study Program
2015 year, Faculty of Education, Universitas Negeri Jakarta)**

(2020)

Aniyatussaidah

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of the implementation of the pomodoro technique in reducing the level of academic procrastination in active students 2015 year, Guidance and Counseling study program, Faculty of Education, Universitas Negeri Jakarta (UNJ). This research is a single subject research A-B design. A is a baseline condition which is a condition that has not been given an intervention and B is an intervention condition with the implementation of the pomodoro technique. DD (initial name) is respondent for this reasearch, taken with the method of purposive sampling. Academic procrastination experienced by DD is writing thesis proposals. This behavior is marked by DD's behavior which has delayed writing thesis proposals for almost 1 year. The pomodoro technique is applied through individual counseling activities with a behavioral approach. The results showed that the Pomodoro technique was able to reduce the level of academic procrastination in completing a thesis proposal. The technique was implemented in 6 sessions, with a total number of pomodoro used as many as 68 pomodoro (P) over a span of 15 days. The average percentage of academic procrastination has decreased. In the baseline phase the average value was 86% (high category), and in the intervention phase it was 63% (low category). This is indicated by A (Antecedent) = DD already has plans to complete the thesis proposal, B (Behavior) = DD has completed the thesis proposal for 15 days, and the proposal will be consulted with the supervisor in stages based on his chapter, C (Consequence) = DD can feel calm, sleep better, and be motivated in writing thesis proposal.

Keywords: Pomodoro Technique, Student Academic Procrastination, Writing Thesis Proposal.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Aniyatussaidah
No. Registrasi : 1715155206
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Penerapan Teknik Pomodoro untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (*Single Subject Reseach* Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2015 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta) adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Oktober 2018 - Januari 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulisan orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, Februari 2020

Yang Membuat Pernyataan



Aniyatussaidah

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aniyatussaiadah
NIM : 1715155206
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : anis.darnios@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Penerapan Teknik Pomodoro untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Single Subject Research Pada Mahasiswa Atahip Prodi BK Angkatan 2015 FIP UNJ)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 Maret 2020

Penulis

(Aniyatussaiadah)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas kuasa-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Penerapan Teknik Pomodoro untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik (Single Subject Research Pada Mahasiswa Aktif Prodi BK Angkatan 2015 FIP UNJ). terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi dari awal hingga akhir. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sofia Hartati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah berkenan mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mendapatkan pengalaman yang baru melalui penelitian ini.
3. Ibu Dr. Wirda Hanim, M.Psi dan Ibu Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons selaku dosen pembimbing I dan II yang selalu memberikan kepercayaan, dukungan, serta arahan pada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
4. Mahasiswa Aktif Prodi BK Angkatan 2015 FIP UNJ yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
5. DD yang telah bersedia meluangkan waktunya, dan kesediaannya untuk menjadi subjek utama dalam penelitian ini.
6. Keluarga dan teman-teman yang telah memberi bantuan berupa dukungan dan doa sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan sangat dibutuhkan. Akhir kata semoga penelitian ini dapat berguna untuk banyak pihak khususnya pada bidang bimbingan dan konseling. Sekali lagi peneliti mengucapkan terima kasih, dukungan serta masukan sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Jakarta, Februari 2020

Peneliti



Aniyatussaidah



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	17
C. Pembatasan Masalah	18
D. Perumusan Masalah	18
E. Kegunaan Penelitian	18
BAB II KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR	17
A. Deskripsi Teoritis	17
1. Prokrastinasi Akademik di kalangan Mahasiswa	17
2. Teknik Pomodoro	34
3. Seminar Proposal Penelitian Skripsi	42
4. Konseling Individu	46
5. Pendekatan Behavioral	47
B. Hasil Penelitian yang Relevan	52

C. Kerangka Berpikir.....	54
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	56
A. Tujuan Penelitian	56
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	56
C. Metode dan Desain penelitian.....	56
1. Metode Penelitian	56
2. Desain Penelitian.....	57
D. Prosedur Eksperimen.....	59
E. Subjek Penelitian	64
F. Teknik Pengumpulan Data.....	65
G. Variabel, Definisi Konseptual dan Operasional Penelitian	65
1. Variabel Penelitian.....	65
2. Definisi konseptual.....	66
3. Definisi Operasional.....	67
H. Kisi-kisi Instrumen.....	70
I. Uji Validitas dan Reliabilitas	76
1. Uji Validitas Instrumen	76
2. Uji Reliabilitas	77
J. Analisis Data	79
1. Analisis Dalam Kondisi	79
2. Analisis Antar Kondisi	82
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN	84
A. Deskripsi Data.....	84
B. Teknik Analisis Data	95
1. Analisis Dalam Kondisi	95
2. Analisis antar kondisi	137
C. Pembahasan Proses Konseling.....	141
D. Hasil dan Pembahasan.....	155

E. Keterbatasan.....	166
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	167
A. Kesimpulan	167
B. Implikasi.....	168
C. Saran	168
DAFTAR PUSTAKA.....	170
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	251



DAFTAR BAGAN

Bagan 2 1 Kerangka Berpikir	55
-----------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Alat Pengumpul Data	65
Tabel 3 2 Butir Pernyataan Valid dan Tidak Valid	77
Tabel 3 3 Tabel Koefisien Reliabilitas Guilford	79
Tabel 4 1 Tingkat Prokrastinasi Akademik DD	85
Tabel 4 2 Pedoman Konversi Kategori	86
Tabel 4 3 Nilai rata-rata persentasi pada aspek prokratinasi akademik Mahasiswa saat diberikan intervensi	90
Tabel 4 4 Panjang Kondisi	96
Tabel 4 5 Variabel yang diubah	137



DAFTAR GRAFIK

Grafik 3 1 Pola Desain A-B	58
Grafik 4 1 Hasil Baseline (A)	85
Grafik 4 2 Nilai rata-rata persentase per aspek sebelum pelaksanaan intervensi	89
Grafik 4 3 Nilai rata-rata persentase keseluruhan baseline	90
Grafik 4 4 Rata-rata persentase aspek selama sesi intervensi	91
Grafik 4 5 Perbandingan nilai rata-rata persentase aspek keseluruhan prokrastinasi akademik fase baseline	94
Grafik 4 6 Frekuensi Pomodoro pada setiap sesi intervensi	95
Grafik 4 7 Kecenderungan arah pada aspek keyakinan individu akan kemampuan mengerjakan tugas dibawah tekanan	97
Grafik 4 8 Kecenderungan Arah Aspek Pengalihan Perhatian	99
Grafik 4 9 Kecenderungan Arah Aspek Faktor Sosial	107
Grafik 4 10 Kecenderungan Arah Aspek Manajemen Waktu	109
Grafik 4 11 Kecenderungan Arah Aspek Inisiatif Pribadi	112
Grafik 4 12 Kecenderungan Arah Aspek kemalasan	117
Grafik 4 13 Banyak data poin keseluruhan fase baseline (A) dan Intervensi (B)	122
Grafik 4 14 kecenderungan jejak data	132

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Pomodoro Timer37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian.....	175
Lampiran 2 Permohonan Judgement Alat Ukur	176
Lampiran 3 Pernyataan Judgement Alat Ukur	177
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas	180
Lampiran 5 Instrumen Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	182
Lampiran 6 Tabulasi Skor Hasil Instrumen Studi Pendahuluan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BK Angkatan 2015 FIP UNJ	187
Lampiran 7 Ancangan Konseling dan Laporan Konseling	188
Lampiran 8 Tabulasi Skor Hasil Instrumen Prokrastinasi Akademik Subjek (Fase A-B).....	236
Lampiran 9 Pomodoro's Plan (Rencana perilaku yang ingin dicapai dalam menggunakan teknik pomodoro).....	237
Lampiran 10 Pomodoro Act (Kegiatan Pomodoro yang telah dicapai saat sesi intervensi)	239
Lampiran 11 Riwayat Aplikasi Pomodoro Timer	248