

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK  
MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK  
SISWA SMA NEGERI 4 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**SRI MULIANA  
NIM. 160213098**

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2020 M/ 1441 H**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 4 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Pendidikan  
Bimbingan dan Konseling

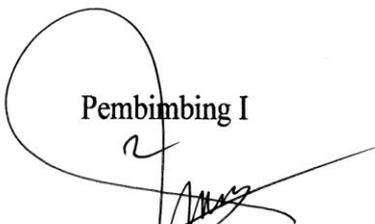
Oleh

**SRI MULIANA**  
NIM. 160213098

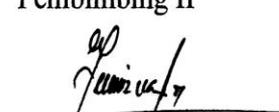
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui oleh:

Pembimbing I

  
Mashuri, S.Ag., MA  
NIP.197103151999031009

Pembimbing II

  
Evi Zuhara, M. Pd  
NIDN.2012038901

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK  
MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK  
SISWA SMA NEGERI 4 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Pada Hari/Tanggal :

Jum'at, 4 Desember 2020 M  
19 Rabiul Akhir 1442 H

**Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi**

Ketua,

  
**Mashuri, S.Ag., MA**  
NIP.197103151999031009

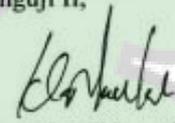
Sekretaris,

  
**Irman Siswanto S.Pd. I**

Penguji I,

  
**Evi Zuhara, M. Pd**  
NIDN.2012038901

Penguji II,

  
**Maulida Hidayati M.Pd**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh

  
**Dr. Muslim Razali, SH., M. Ag**  
NIP. 195903091989031001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Muliana

NIM : 160213098

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi data dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 2 Desember 2020  
Yang Menyatakan,



Sri Muliana  
NIM. 160213098

## ABSTRAK

Nama : Sri Muliana  
NIM : 160213098  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh  
Tebal Skripsi : 77 Halaman  
Tanggal Skripsi : 4 Desember 2020  
Pembimbing I : Mashuri S. Ag.,MA,  
Pembimbing II : Evi Zuhara M. Pd  
Kata Kunci : Teknik *self management*, Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik pada remaja merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda pekerjaan atau menyelesaikan tugas dalam ranah pendidikan yang dilakukan secara berulang sehingga menjadi sebuah kebiasaan. Individu yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik memiliki kebiasaan menunda dalam menyelesaikan tugas sehingga menimbulkan keterlambatan dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. Penelitian bertujuan mengetahui teknik *self management* efektif mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 4 Banda Aceh. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen *One Group Pretest-Posttest Design*. Data dikumpulkan melalui observasi dan penyebaran angket *skala likert* kepada siswa kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh. Teknik analisis menggunakan uji normalitas *shapiro wilk* dan uji T *paired samples t-test*. Adapun populasi penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh berjumlah 59 siswa, sedangkan sampel sebanyak 6 siswa yang dipilih melalui *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan teknik *self management* memiliki signifikansi terhadap prokrastinasi akademik siswa yang ditandai dengan perubahan skor rata-rata *pretest* sebesar 120,8333 menjadi 77,1667 pada *posttest* dan selisih antara keduanya 43,6667 artinya, terjadi penurunan pada prokrastinasi akademik siswa setelah diberi perlakuan menggunakan teknik *self management*. Penelitian menunjukkan teknik *self management* efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi. Shalawat beriring salam peneliti sanjung sajikan kehadiran Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat beliau yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kealam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Akhirnya, peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh”**

Suatu kebahagiaan bagi peneliti dapat menyelesaikan skripsi. Penyusunan skripsi untuk memenuhi sebagian tugas dan syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Penyusunan dan penulisan skripsi tidak terlepas dari adanya bimbingan, dukungan, partisipasi dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karenanya dalam kesempatan ini sudah sewajarnya peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. H. Warul Walidin AK, M. A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

2. Dr. Muslim Razali, Sh., M. Ag, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti untuk melakukan penelitian.
3. Dr. Chairan M. Nur. M.Ag, selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
4. Bapak Mukhlis, S.T, M. Pd selaku Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-raniry Banda Aceh
5. Bapak Mashuri, S. Ag.,MA, selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing peneliti selama penyusunan skripsi berlangsung.
6. Evi Zuhara, M. Pd, selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, pikiran, saran dan kritik untuk membangun dan memberi motivasi kepada peneliti dengan sabar yang merupakan bekal dan modal yang berharga bagi peneliti selama penyusunan skripsi.
7. Ibu Qurrata A'yuna, M.Pd, Kons, selaku Pembimbing Akademik (PA) yang memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada peneliti dalam perkuliahan dari awal semester sampai sekarang.
8. Irman Siswanto S. Pd.I yang selalu setia membantu peneliti dalam pembuatan surat dalam penyusunan skripsi dan membantu mengayomi peneliti dalam penyusunan skripsi.
9. Seluruh dosen program Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan membantu pembuatan skripsi.

10. Bakhtiar S. Pd selaku kepala sekolah di SMAN 4 Banda Aceh yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
11. Wahyuni S. Psi selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 4 Banda Aceh yang memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data penelitian.
12. Seluruh siswa di Banda Aceh kelas X yang telah bekerjasama pada penelitian.
13. Teristimewa untuk ayahanda tercinta Ngadino, Ibunda tercinta Mariati, abang Agus Setiawan serta adik Lusia Ninda Astuti dan Rahmah Elysia yang telah membantu peneliti dengan segenap cinta dan kasih sayang, memberikan perhatian, dukungan, motivasi serta do'a tiada henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan dalam menyelesaikan skripsi.

Peneliti menyadari penyusunan skripsi masih jauh dari kata sempurna karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki peneliti. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan adanya saran dan masukan bahkan kritik membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi dapat bermanfaat bagi para pembaca dan pihak-pihak khususnya dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling.

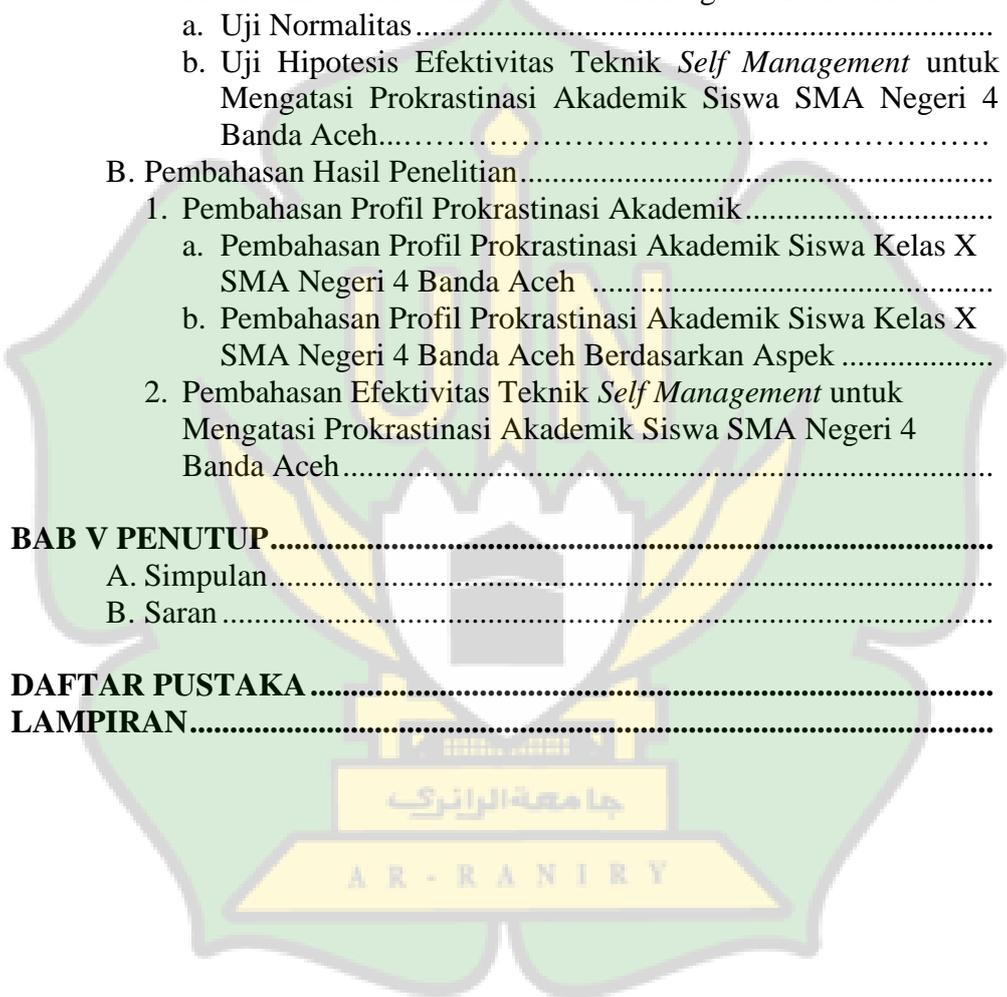
Banda Aceh, 2 Desember 2020  
Penulis,

Sri Muliana

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Hipotesis Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Definisi Operasional.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
A. Teknik <i>Self Management</i> .....	12
1. Pengertian <i>Self Management</i> .....	12
2. Tujuan <i>Self Management</i> .....	14
3. Manfaat Teknik <i>Self Management</i> .....	14
4. Teknik Konseling <i>Self Management</i> .....	15
5. Tahap-tahap Pengelolaan Diri ( <i>Self Management</i> ).....	18
6. Hal-hal yang Diperhatikan dalam Teknik <i>Self Management</i> .....	19
B. Prokrastinasi Akademik .....	20
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	20
2. Prokrastinasi Akademik dalam Kajian Islam.....	22
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	24
4. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik .....	25
5. Bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik .....	26
6. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik .....	28
7. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Rancangan Penelitian .....	31
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
C. Instrumen Pengumpulan Data .....	32
D. Teknik Pengumpulan Data .....	41
E. Analisis Data .....	42

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Hasil penelitian .....	45
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	45
a. Profil Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA N 4 Banda Aceh .....	49
b. Profil Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA N 4 Banda Aceh Berdasarkan Aspek.....	51
2. Efektivitas Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh .....	54
a. Uji Normalitas .....	55
b. Uji Hipotesis Efektivitas Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh.....	56
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	60
1. Pembahasan Profil Prokrastinasi Akademik.....	60
a. Pembahasan Profil Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh .....	60
b. Pembahasan Profil Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh Berdasarkan Aspek .....	62
2. Pembahasan Efektivitas Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh.....	66
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>72</b>
A. Simpulan.....	72
B. Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Desain One Group <i>Pretest-Posttest</i> Design.....	31
Tabel 3.2	: Jumlah Populasi Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh ....	32
Tabel 3.3	: Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik .....	34
Tabel 3.4	: Pola Skor Pilihan Respon .....	35
Tabel 3.5	: Hasil Pertimbangan Angket Prokrastinasi Akademik.....	36
Tabel 3.6	: Rumus Validitas Instrumen.....	37
Tabel 3.7	: Hasil Uji Validitas Butir Item .....	38
Tabel 3.8	: Daftar Validitas Instrumen.....	38
Tabel 3.9	: Rumus Reliabilitas Instrumen.....	40
Tabel 3.10	: Kategori Reliabilitas Instrumen .....	40
Tabel 3.11	: Reliability Statistics .....	41
Tabel 3.12	: Rumus Uji T <i>Paired Samples T-Test</i> .....	44
Tabel 4.1	: Profil SMA Negeri 4 Banda Aceh .....	47
Tabel 4.2	: Profil Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh .....	49
Tabel 4.3	: Profil Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun Ajaran 2020/2021 Berdasarkan Aspek....	51
Tabel 4.4	: Hasil Uji Normalitas .....	55
Tabel 4.5	: Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik .....	56
Tabel 4.6	: Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik.....	57
Tabel 4.7	: Hasil Perhitungan Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	57
Tabel 4.8	: Uji T Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik .....	58
Tabel 4.9	: Uji T Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Aspek.....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 : Instrumen Penelitian Setelah *Judgment*
- Lampiran 5 : Angket Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 6 : Hasil Validitas Instrumen
- Lampiran 7 : Hasil Instrumen
- Lampiran 8 : Data *Pretest* dan *Posttest* Keseluruhan
- Lampiran 9 : Profil Umum Pernyataan Prokrastinasi Akademik Siswa Berdasarkan Aspek
- Lampiran 10 : Hasil Uji Normalitas Instrumen
- Lampiran 11 : Hasil Perhitungan Uji T *Pretest* dan *Posttest*
- Lampiran 12 : Hasil Perhitungan Uji T Peraspek
- Lampiran 13 : Hasil Pengamatan Observer
- Lampiran 14 : Riwayat Hidup



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Remaja berasal dari kata *adolescere* yang berarti proses pertumbuhan menuju dewasa. Tahapan masa remaja didefinisikan sebagai tahap perkembangan transisi yang membawa individu dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Awal masa remaja berlangsung dari umur 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada umur 18 sampai 22 tahun yaitu usia matang secara hukum.<sup>1</sup> Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang menarik untuk difokuskan karena remaja mengalami keadaan yang penuh gejolak dan dikuasai oleh dinamika-dinamika untuk mengarahkan diri dalam menentukan arah perjalanan hidupnya.<sup>2</sup>

Remaja diharapkan mampu meningkatkan kualitas yang berkaitan dengan kemampuan, wawasan dan tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik untuk mencapai prestasi belajar yang baik. Salah satu unsur yang menentukan kualitas belajar yang baik adalah mematuhi pedoman umum proses pembelajaran yaitu keteraturan dalam memenuhi tugas-tugas akademik, berkonsentrasi dalam menyelesaikan sesuatu, tertib dalam belajar serta keteraturan dan disiplin dalam menggunakan waktu.<sup>3</sup> Remaja memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas belajar dengan menerapkan kedisiplinan, tidak hanya disiplin dalam mematuhi peraturan yang ada di sekolah, akan tetapi juga dituntut untuk dapat memantau

---

<sup>1</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 205.

<sup>2</sup> Gunarsa, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2003), h. 125.

<sup>3</sup> Darmadi, *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*, (Yogyakarta: Deepublish, 2017), h. 322-333.

dan mengevaluasi setiap tingkah laku dalam menggunakan waktu belajar secara efektif dan efisien serta dapat mengendalikan diri dari aktivitas yang bersifat menghibur.

Secara umum dalam melaksanakan proses pembelajaran, siswa sering mengalami permasalahan serta hambatan. Permasalahan yang sering terjadi seperti kondisi sekolah, rasa tidak nyaman terhadap guru dalam mengajar dan tugas yang terlalu banyak sehingga memicu siswa melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dilakukan secara terus menerus, baik dalam proses mengerjakannya maupun menyelesaikannya. Fenomena kebiasaan menunda-nunda menyelesaikan suatu tugas akademik dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik.<sup>4</sup>

Prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa cenderung disebabkan karena rasa malas dan adanya keyakinan tidak rasional pada diri individu. Keyakinan tidak rasional disebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsi tugas akademik, misalnya setiap tugas harus diselesaikan dengan sempurna dan sebagai sesuatu yang berat atau tidak menyenangkan sehingga menimbulkan penilaian yang negatif atas kemampuan yang dimilikinya.<sup>5</sup> Prokrastinasi akademik memiliki dampak positif yaitu dapat mengatasi *stress* dan *bad mood* akibat tuntutan tugas serta memiliki waktu luang untuk melakukan aktivitas lain seperti berkumpul

---

<sup>4</sup> M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), h. 151.

<sup>5</sup> M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori...*, h. 152.

dengan teman dan keluarga. Namun saat mendekati batas penyelesaian tugas, tingkat *stress* dan konsekuensi dampak negatif prokrastinasi meningkat.<sup>6</sup>

Pada kenyataannya, perilaku prokrastinasi akademik sangat sering dijumpai pada kalangan siswa. Sebagai gambaran meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik yaitu individu lebih menyukai melakukan aktivitas yang bersifat menyenangkan daripada memulai untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Selain melakukan aktivitas menyenangkan, individu sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* tugas yang telah ditentukan. Tidak sedikit siswa memilih menunda tugas karena menunggu siswa lain mengerjakannya dan berakhir pada menyontek sehingga kelas menjadi tidak kondusif.

Hasil observasi awal yang telah dilakukan di SMA Negeri 4 Banda Aceh ditemukan beberapa siswa yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik seperti penundaan dalam penyelesaian catatan, terlambat mengumpulkan tugas, menunda menyelesaikan kuis yang diberikan guru, mengerjakan tugas rumah (PR) yang akan dikumpulkan di kelas dan bermain handphone saat proses belajar mengajar (PBM) berlangsung. Penundaan tugas siswa tidak hanya dilakukan pada satu mata pelajaran saja namun pada beberapa mata pelajaran lainnya. Permasalahan prokrastinasi akademik merupakan problem utama dalam ranah pendidikan karena akan mengganggu proses belajar mengajar yang efektif.

---

<sup>6</sup> Bethari Noor Julianda, "Prokrastinasi dan Self Efficacy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 1, No. 1, 2012. Diakses pada tanggal 26 Januari 2020 dari situs: <http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download>.

Fenomena yang terjadi pada siswa terkait perilaku prokrastinasi akademik tidak dapat dianggap hal yang biasa dan diabaikan begitu saja, karena akan menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik. Prokrastinasi akademik sangat mempengaruhi hasil belajar akademik rendah, menurunnya kondisi kesehatan dan kualitas hidup individu. Salomon dan Rothblum mengatakan kerugian akibat prokrastinasi akademik sangat beragam seperti tugas tidak terselesaikan, tidak memperoleh hasil memuaskan, menimbulkan kecemasan pada diri bahkan mengarah pada depresi, terbuangnya waktu secara percuma, tingkat kesalahan yang tinggi karena individu merasa tertekan dan menurunnya rasa percaya diri pada individu.<sup>7</sup>

Mengenai permasalahan prokrastinasi yang terjadi di sekolah, perlu adanya berbagai *treatment* guna menyadarkan siswa akan dampak yang ditimbulkan dari prokrastinasi akademik bagi pembentukan kepribadian dan hasil belajar siswa. Pihak sekolah atau guru BK/Konselor sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa mengentaskan permasalahan yang dialami. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan siswa yaitu dengan layanan konseling. Layanan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan guru BK/Konselor terhadap individu guna mengentaskan permasalahan yang dialami, sehingga individu mampu mencapai perkembangan yang optimal.<sup>8</sup> Dalam penerapan layanan konseling,

---

<sup>7</sup> Salomon, L.J & Rothblum, E.D, "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates", *Journal of Counseling Psychology*, Vol.30, No.1, 1984, h. 509.

<sup>8</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 18.

konselor dapat mengaplikasikan teknik khusus untuk mengentaskan permasalahan klien salah satunya teknik *self management*.

Teknik *self management* atau yang lebih dikenal dengan pengelolaan diri merupakan salah satu teknik khusus dalam bimbingan dan konseling yang diadopsi dari pendekatan kognitif behaviorial dan berupaya membantu individu untuk membangun kebiasaan-kebiasaan baru yang bersifat realita. Pada teknik *self management* terdapat kekuatan psikologi yang memberi arah untuk menentukan pilihan dengan menetapkan prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).<sup>9</sup>

Gantina menyebutkan keberhasilan konseling dengan teknik pengelolaan diri (*self management*) berada di tangan konseli. Konselor hanya berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta menjadi motivator bagi konseli.<sup>10</sup> Dalam pelaksanaan teknik *self management* konseli dituntut aktif dan dapat bekerja sama selama proses konseling berlangsung agar tujuan yang diinginkan tercapai yaitu mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien dan lain-lain) dan dapat meningkatkan kedisiplinan dan kemampuan bahasa/komunikasi.

Yospina dan Hendra Pribadi pernah melakukan penelitian tentang “*Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Self Management*”

---

<sup>9</sup> Gantina, D Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2014), h. 225.

<sup>10</sup> Gantina, D Singgih, *Konseling dan...*, h. 181.

*Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 3 Tarakan*". Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dan menggunakan analisis data dengan uji anava campuran. Hasil penelitian menunjukkan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 3 tarakan.<sup>11</sup>

Abdullah, Muh. Mansyur Thalib dan Munifah juga pernah melakukan penelitian tentang "*Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management di SMA Negeri 2 Palu*". Penelitian yang dilakukan Abdullah, dkk, merupakan jenis penelitian tindakan (*action research*) yang menunjukkan tingkat keberhasilan dari pelaksanaan layanan kelompok dengan teknik *self management*, frekuensi perilaku prokrastinasi akademik sebelum dilakukan konseling berada pada kategori tinggi sebesar 31,95%, dan setelah dilakukan tindakan persentase berkurang sebesar 19,62% dan 13, 59%.<sup>12</sup>

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan, peneliti menemukan beberapa persamaan dengan apa yang hendak diteliti. Persamaan terletak pada variabel dependen dan independennya yaitu menjadikan prokrastinasi akademik sebagai variabel X dan teknik *self management* sebagai variabel Y. Namun

---

<sup>11</sup> Yospita, dkk, "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 3 Tarakan", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, Vol. 1, No. 1, 2019. Diakses pada tanggal 26 Januari 2020 dari situs:<http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/jbkb/article/download>.

<sup>12</sup> Abdullah, dkk, "Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management di SMA Negeri 2 Palu", *Jurnal Konseling Dan Psikoedukasi*, Vol. 1, No. 2, Desember 2016, h. 1-14.

memiliki perbedaan pada layanan konseling yang digunakan, jenis penelitian, teknik analisis dan tempat penelitian.

Peneliti menyimpulkan teknik *self management* dapat meningkatkan kedisiplinan dan tanggung jawab siswa dalam belajar sehingga dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa, karena teknik *self management* berusaha untuk menghilangkan perilaku lama yang bersifat tidak baik, mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu serta meningkatkan kesadaran dalam diri siswa. Dengan teknik *self management* siswa dapat memonitor dirinya dengan mengetahui dan memahami bentuk perilaku yang akan diubah, siswa dapat menentukan tujuan yang ingin dicapai serta menentukan penguatan untuk memotivasi dalam mencapai tujuannya.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “*Efektivitas Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian adalah: “Apakah teknik *Self Management* efektif mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 4 Banda Aceh?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah teknik *Self Management* efektif mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 4 Banda Aceh.

#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang bersifat sementara dan masih harus dibuktikan dengan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.<sup>13</sup>

Ho : Teknik *self management* tidak efektif untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA N 4 Banda Aceh.

Ha : Teknik *self management* efektif untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA N 4 Banda Aceh.

#### E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang ingin dicapai adalah :

##### 1. Manfaat secara teoritis

Memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia pendidikan dalam rangka mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa di sekolah, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Serta sebagai pijakan dan rujukan referensi bagi pembaca maupun peneliti lainnya

##### 2. Manfaat secara praktis

a. Bagi penulis, dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang pentingnya pemahaman mengenai akibat dari prokrastinasi akademik dan mengaplikasikan teknik *self management* untuk mengatasinya.

b. Bagi guru atau pendidik, dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang ciri anak yang melakukan prokrastinasi akademik sehingga dapat

<sup>13</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 213.

langsung diberikan layanan konseling menggunakan teknik *self management*

- c. Bagi siswa, penelitian diharapkan dapat memberikan kesadaran akan pentingnya kebiasaan belajar yang baik untuk meningkatkan prestasi belajar di sekolah sehingga tidak menerapkan kebiasaan menunda dan malas dalam mengerjakan tugas sekolah.

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan pengertian yang dijadikan pedoman untuk melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan seperti penelitian. Oleh karena itu, definisi operasional sering disebut definisi kerja karena dijadikan pedoman untuk melaksanakan suatu penelitian atau pekerjaan tertentu.<sup>14</sup> Pada penelitian variabel yang dijadikan pedoman untuk melakukan penelitian terbagi menjadi 4 yaitu efektivitas, teknik *self management*, prokrastinasi akademik dan siswa.

### 1. Efektivitas

Efektivitas adalah perubahan yang terjadi karena proses belajar yakni berdaya guna, artinya perubahan yang terjadi membawa pengaruh, makna dan manfaat tertentu bagi siswa.<sup>15</sup> Efektivitas yang dimaksud peneliti adalah semua usaha atau tindakan yang membawa hasil, yaitu berhasil tidaknya teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 4 Banda Aceh.

<sup>14</sup> Widjono Hs, *Bahasa Indonesia Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian di Perguruan Tinggi*, (Jakarta: Grasindo, 2007), h. 120.

<sup>15</sup> Muhibin Syah, *Psikologi Pendidikan Suatu Pendekatan Baru*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1995), h.116.

## 2. Teknik *Self Management*

Teknik *self management* adalah suatu teknik yang mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi untuk mencapai hal-hal yang baik, mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.<sup>16</sup> Teknik *self management* yang dimaksud adalah pendekatan yang menekankan kepada kemauan dan motivasi siswa dalam memantau dan mengevaluasi setiap tingkah laku negatif yang tanpa sadar telah tertanam pada diri siswa, terutama dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

## 3. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda dalam bidang akademik mulai dari mengerjakan dan menunda menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), membuat laporan, dan belajar untuk persiapan ulangan atau ujian yang diukur dengan menghitung hari keterlambatan mulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik.<sup>17</sup> Prokrastinasi akademik yang dimaksud adalah kebiasaan siswa dalam mengerjakan tugas akademik seperti keterlambatan mengumpulkan tugas, melalaikan penyelesaian kuis yang diberikan guru dan banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas yang bersifat menghibur sehingga mempengaruhi kedisiplinan siswa dalam mengatur waktu belajar siswa.

---

<sup>16</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Gadjha Mada University Press, 2000), h. 77.

<sup>17</sup> Nur Hidayah & Adi Amoko, *Landasan Sosial Budaya dan Psikologi Pendidikan Terapannya di Kelas*, (Malang: Gunung amudera, 2014), h. 81.

#### 4. Siswa

Siswa adalah individu yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis. Sebagai individu yang tengah mengalami pertumbuhan dan perkembangan, siswa memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju arah titik optimal kemampuan fitrahnya.<sup>18</sup>

Siswa yang dimaksud dalam penelitian adalah siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang tidak baik dan memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik tinggi dengan ciri-ciri melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, mengalami keterlambatan dan kelambanan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. Artinya, siswa yang memerlukan bimbingan dan bantuan agar dapat memiliki kemampuan belajar yang baik dan mengatasi perilaku prokrastinasi akademik yang ada.

---

<sup>18</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), h. 39.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Teknik *Self Management*

##### 1. Pengertian *Self Management*

*Self management* merujuk kepada suatu teknik dalam terapi kognitif behavior berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjaran diri (*self reward*). Konsep yang sering dipertukarkan pakaikan dengan metode administrasi diri, kendali diri dan regulasi diri.<sup>19</sup>

*Self management* bukanlah pengetahuan semata, melainkan suatu cara hidup atau kebiasaan yang dilakukan secara terus menerus dalam kehidupan, yang terpenting adalah bagaimana membangun kebiasaan-kebiasaan baru dan bergerak dari zona nyaman (*comfort zone*) untuk membangun realita baru bagi kehidupan. Perubahan dapat dihasilkan melalui tanggung jawab dan pembiasaan diri dengan mengontrol setiap tingkah laku kearah yang lebih positif.<sup>20</sup>

Menurut Hamzah B Uno, *self management* adalah perilaku individu yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan dapat mengontrol tingkah laku menjadi mandiri, lebih

---

<sup>19</sup> Andi Mappire A.T, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), h. 207.

<sup>20</sup> Nathanael Sitanggang, dkk, *Strategi Meningkatkan Kualitas Lulusan Melalui Ketepatan Manajemen*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2019), h. 50-51.

independen dan lebih mampu memprediksi masa depannya sendiri. Dengan mengatur setiap tingkah laku, kehidupan individu akan lebih tertata sehingga untuk mengambil setiap tindakan dalam merancang masa depan akan lebih mudah.<sup>21</sup>

Soekadji sebagaimana dikutip oleh Mochamad Nursalim menjelaskan teknik *self management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur pelaksanaan *self management* subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur yang telah dirancang dan mengevaluasi akuntabilitas prosedur.<sup>22</sup>

Gagasan dasar dari penilaian *self management* adalah perubahan dapat dihadirkan dengan mengajar individu dalam menggunakan keterampilan menangani dan mengendalikan situasi (*Coping Skill*) dalam mengatasi masalah yang dipandang sebagai hambatan dan tantangan yang bersifat merugikan. Dalam teknik *self management* membiasakan siswa untuk mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khususnya yang ingin dikendalikan atau diubah. Individu sering mengalami kegagalan untuk mencapai tujuannya, karena kurang memiliki keterampilan

---

<sup>21</sup> Hamzah B Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), h. 219.

<sup>22</sup> Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2014), h. 150.

atau harapan yang tidak realistis untuk berubah.<sup>23</sup>

Dapat disimpulkan *self management* merupakan serangkaian teknik untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan dengan menekankan kepada tanggung jawab klien untuk mengatur, memahami, memantau dan mengevaluasi setiap perilaku, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan menciptakan proses kemandirian.

## **2. Tujuan Self Management**

Tujuan dari teknik pengelolaan diri (*self management*) adalah untuk memperdaya konseli sehingga dapat menguasai dan mengelolah perilaku sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong dan memotivasi pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal yang baik dan benar.<sup>24</sup> Individu diharapkan dapat mempola pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkan dan menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku tidak terkendali.

## **3. Manfaat Teknik Self Management**

Dalam penerapannya, tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan siswa. Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi siswa. Adapun manfaat dari pengelolaan diri (*self management*) yaitu sebagai berikut:

- a. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan

---

<sup>23</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), h. 205.

<sup>24</sup> Lilis Ratna, *Teknik-teknik Konseling*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2013), h. 59.

dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal

- b. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan kepuasan dalam diri dan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- c. Dengan meletakkan tanggung jawab kepada diri sendiri, maka individu akan menganggap perubahan yang terjadi atas usaha dan keyakinan dalam diri sehingga perubahan akan bertahan lama.
- d. Individu akan memiliki kemampuan untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak bergantung pada konselor untuk berurusan dengan masalah yang dialami (dalam pengambilan keputusan).<sup>25</sup>

#### **4. Teknik Konseling *Self Management***

Perbedaan utama antara teknik manajemen diri dan teknik lainnya adalah konseli mengasumsikan tanggung jawab utama untuk mengatur dan melaksanakan program yang telah dirancang secara teratur dan konsisten.<sup>26</sup> Gunarsa menyatakan bahwa teknik *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> Lilis Ratna, *Teknik-teknik...*, h. 59.

<sup>26</sup> Lilis Ratna, *Teknik-teknik...*, h. 60.

<sup>27</sup> Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan...*, h. 225.

a. Pemantauan diri (*Self Monitoring*)

Pemantauan diri (*Self Monitoring*) merupakan suatu proses siswa mengamati dan memantau dengan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan situasi lingkungan. Dalam proses pemantauan diri, siswa biasanya mengamati dan mencatat perilaku bermasalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*actecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

b. *Reinforcement* yang positif (*self reward*)

*Reinforcement* yang positif digunakan untuk membantu siswa mengatur dan memperkuat perilaku melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri digunakan untuk memperkuat atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Penerapan *Self reward* perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti: (1) menyajikan penguah seketika; (2) memilih penguah yang tepat; (3) memilih kualitas penguah; (4) mengatur kondisi situasi; (5) menentukan kuantitas penguah dan (6) mengatur jadwal penguah.<sup>28</sup>

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

*Self contracting* adalah kontrak atau perjanjian konseli dengan diri sendiri membuat perencanaan untuk merubah tingkah laku. Beberapa langkah dalam *Self contracting* yaitu:

- 1) Siswa membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya.

---

<sup>28</sup> Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi...*, h. 156-157.

- 2) Siswa meyakini dan bertanggung jawab dengan semua yang ingin diubahnya
- 3) Siswa bekerjasama dengan teman/keluarga untuk melaksanakan program *self management*.
- 4) Siswa akan menanggung resiko dengan program yang dirancang atau dilakukannya
- 5) Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

d. *Stimulus control*

*Stimulus control* adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya yang membuat terlaksananya tingkah laku. *Stimulus control* menekankan pada penataan kembali atau memodifikasi lingkungan sebagai syarat khusus atau respon tertentu.<sup>29</sup>

Menurut Nathanael, dkk, *self management* juga mempunyai beberapa strategi yang terdiri dari :

- a) Penghargaan diri, diterapkan dengan memberikan pujian kepada diri sendiri apabila telah berhasil melakukan sesuatu dengan benar dan berikan penghargaan bagi diri sendiri saat berhasil melaksanakan suatu tugas yang tergolong sulit (telah mencapai sasaran).
- b) Hukuman diri, gunakan kecaman atau hukuman terhadap diri sendiri setelah bertindak dalam cara yang tidak tepat sehingga akan

<sup>29</sup> Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan...*, h. 230.

menimbulkan kesadaran dalam diri.

- c) Pengawasan diri, dilakukan untuk memperhatikan dan mengontrol setiap perilaku dan tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang di sekitar.
- d) Penetapan sasaran diri, tetapkanlah sasaran yang realiti untuk setiap pekerjaan/tugas yang akan di selesaikan, termaksud sub-sasaran yang akan dicapai. Dengan menerapkan sasaran individu dapat mengetahui kegiatan yang diprioritaskan.<sup>30</sup>

##### **5. Tahap-tahap Pengelolaan Diri (*Self Management*)**

Menurut Soekarji sebagaimana yang dikutip Komalasari, pengelolaan diri (*self management*) dilaksanakan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap monitor diri, konseli dengan sengaja mengamati tingkah laku bermasalah serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

- b. Tahap evaluasi diri

Pada tahap evaluasi konseli membandingkan hasil catatan lalu dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli, perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program.

---

<sup>30</sup> Nathanael Sitanggang, dkk, *Strategi Meningkatkan....*, h. 52.

- c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman

Konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri.<sup>31</sup>

## 6. Hal-hal Yang Diperhatikan dalam Teknik *Self Management*

Ratna menjelaskan dalam merancang program penguatan tingkah laku, klien harus memiliki tujuan yang ingin dicapai sehingga klien memiliki rasa percaya diri dalam membentuk tingkah laku yang baru. Dalam pelaksanaan teknik *self management*, biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksanakannya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan...*, h. 182.

<sup>32</sup> Lilis Ratna, *Teknik-teknik...*, h. 60.

## B. Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu “*procrastination*” yang terdiri dari kata “*pro*” yang berarti mendorong untuk maju atau bergerak maju dan “*crastinus*” yang berarti keputusan hari selanjutnya. Apabila digabungkan akan menjadi “menunda sesuatu sampai hari selanjutnya”.<sup>33</sup>

Menurut Jannah dan Muis prokrastinasi akademik sebagai penundaan yang dilakukan dalam merespon tugas akademik, baik menunda dalam memulai maupun mengerjakan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kerja aktual, dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.<sup>34</sup>

Sedangkan Ferrari mengatakan prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan, (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah pada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya

---

<sup>33</sup> M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori...*, h. 150.

<sup>34</sup> Jannah,dkk, “Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan”, *Jurnal BK UNIESA*, Vol. 4, No. 3, 2014, h. 4.

keyakinan-keyakinan yang irasional, (3) prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait dan dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.<sup>35</sup>

Schouwenburg sebagaimana yang dikutip Prawitasari mengatakan penundaan dapat dimaknai sebagai kecanduan ketika imbalan dan hukuman diterima akibat penundaan masih dinilai positif daripada tidak menunda. Sebagai contoh ketika perilaku penundaan yang dilakukan seseorang dianggap sebagai ciri kesibukan, maka seseorang akan terus melakukan penundaan agar dipandang sebagai seseorang yang sibuk dan banyak dibutuhkan.<sup>36</sup>

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan para ahli tentang prokrastinasi, dapat disimpulkan prokrastinasi adalah kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda pekerjaan atau menyelesaikan tugas dalam ranah pendidikan yang bersifat akademik yang dilakukan secara berulang sehingga menjadi sebuah kebiasaan.

Prokrastinasi terbagi menjadi dua jenis yaitu prokrastinasi non akademik dan prokrastinasi akademik. Dalam penelitian memfokuskan pada penundaan pekerjaan dalam ranah pendidikan atau yang sering disebut dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah

---

<sup>35</sup> M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori...*, h. 150-151.

<sup>36</sup> Prawitasari dan John E, *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin*, (Jakarta: Erlangga, 2012), h. 91.

kebiasaan menunda mulai dari mengerjakan dan menunda menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), membuat laporan dan belajar untuk mempersiapkan ulangan/ujian. Individu dapat dikatakan melakukan prokrastinasi akademik apabila memiliki kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam mengerjakannya. Prokrastinasi akademik diukur dengan menghitung hari keterlambatan mengerjakan, menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas-tugas akademik.<sup>1</sup>

### 1. Prokrastinasi Akademik dalam Kajian Islam

Agama islam adalah agama yang sangat menganjurkan umatnya untuk selalu menghargai waktu dan bersungguh-sungguh dalam melakukan segala sesuatu, seperti firman Allah SWT dalam Al-qur'an surah Al-Ashr ayat 1-3 yang menjelaskan tentang manusia dalam kerugian kecuali yang beriman baik dan mampu memanfaatkan waktu:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “Demi masa. Sungguh, manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.” (QS. Al-Ashr: 1-3).<sup>2</sup>

Ayat di atas menjelaskan bahwa manusia yang tidak dapat menggunakan masanya dengan sebaik-baiknya termasuk golongan yang merugi. Melalui surah Al-Ashr diisyaratkan bahwa pengelolaan waktu yang

<sup>1</sup> Nur Hidayah & Adi Atmoko, *Landasan Sosial...*, h. 81.

<sup>2</sup> Departemen Agama RI, *Al-qur'an dan Terjemahannya*, (Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang, 2015), h. 1284.

tidak baik mengakibatkan kehancuran dan kebinasaan. Manusia yang bijak akan selalu mengalokasikan waktu yang dimiliki untuk memperteguh keimanan, beramal saleh, dan saling mewasiatkan kebenaran serta saling mewarisi kesabaran.<sup>3</sup> Islam sebagai ajaran yang sempurna telah memerintahkan umatnya untuk selalu menghargai waktu yang dimiliki dan tidak menunda pekerjaan juga tercermin dalam sebuah hadist yang berbunyi:

عن سويد بن نصر، عن عبد الله بن المبارك، عن جعفر بن برقان عن زياد بن  
الجرّاح عن عمرو بن ميمون، قال: قال رسول الله عليه وسلم لرجل وهو  
يعظه: ((إِغْتِنِمَّ حَمْسًا قَبْلَ حَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ شَقَمِكَ وَ  
غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ حَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

“Dari Suyd bin Nasr, dari Abdullah bin Al-mubarak, dari Ja’far bin Burqon dari Ziyad bin Jarrah dari Amr bin Maimun berkata: telah bersabda Rasulullah Saw pergunakanlah lima kesempatan sebelum lima kesempatan : “masa mudamu sebelum masa tuamu, dan masa sehatmu sebelum masa sakitmu, dan masa kayamu sebelum masa miskinmu, dan masa sempatmu sebelum masa sempitmu, dan masa hidupmu sebelum masa matimu.<sup>4</sup>

Hadist di atas menjelaskan bahwa seorang muslim dianjurkan untuk tidak menunda-menunda dalam melakukan suatu pekerjaan, segeralah selesaikan suatu tugasmu apabila masih memiliki banyak waktu dan pergunakan waktumu sebaik-baiknya untuk hal yang berguna bagi hidupmu.

<sup>3</sup> Allamah Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur’an: Sebuah Tafsir Sederhana Menuju Cahaya Al-qur’an*, Terjemahan Rahardian M.S, (Jakarta: Al-huda, 2006), h. 295.

<sup>4</sup> Lil Imam Abi Abdurrahman Ahmad bin Syu’aib an-Nasai, *Assunah al-Kubro*, (Beirut Lebanon: Resalah), h. 400.

### 3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari sebagaimana dikutip oleh Ghufron, mengatakan prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya. Indikator prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi empat kelompok yaitu:

a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan penundaan menyadari tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi siswa cenderung menunda-nunda untuk mengerjakannya sampai tuntas.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, artinya lambannya kinerja seseorang dalam melakukan suatu tugas menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Siswa yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk

melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Siswa cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dirancang oleh dirinya sendiri. Seseorang biasanya merencanakan waktu untuk mengerjakan tugas, akan tetapi pada saat waktunya tiba siswa tidak juga melakukan sesuai dengan yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator cenderung dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan untuk dirinya seperti membaca ( koran, majalah atau buku cerita lainnya), menonton, mengobrol, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga banyak menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

#### 4. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Ferrari membagi prokrastinasi menjadi dua kategori yaitu:

- a. *Functional procrastination*, yaitu penundaan dalam mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Prokrastinasi fungsional biasanya dilakukan untuk mengumpulkan data-data penting, referensi dan informasi lain yang terkait dengan tugas primer (tugas yang penting). Dalam kenyataannya,

untuk mengumpulkan data-data memang membutuhkan waktu yang tidak pasti sesuai dengan jenis informasi yang akan dicari.

- b. *Disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak memiliki tujuan yang berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Prokrastinasi disfungsiional dibagi yaitu: (1) *decisional procrastination* adalah suatu penundaan yang terkait dengan pengambilan keputusan. Prokrastinasi dilakukan sebagai bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi tertentu. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang, (2) *avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* yaitu suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation* yaitu keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang dan *impulsiveness*.<sup>41</sup>

## 5. Bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik

Istilah yang sering digunakan para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas terbagi 2 yaitu prokrastinasi akademik dan non akademik. Dalam hal ini yang menjadi subjek adalah siswa sekolah sehingga selanjutnya dalam penelitian menekankan pada perilaku prokrastinasi akademik. Solomon dan

---

<sup>41</sup> M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori...*, h. 155-158.

Rothblum membagi enam prokrastinasi akademik pada siswa yaitu sebagai berikut:

- a. Tugas mengarang, contohnya antara lain keengganan dan penundaan pelajar dalam melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan, dan tugas menulis lainnya.
- b. Tugas menghadapi ujian, contohnya siswa melakukan penundaan belajar ketika menghadapi ujian, baik ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuis-kuis, maupun ujian yang lain.
- c. Tugas membaca perminggu, contohnya antara lain penundaan dan keengganan siswa membaca buku referensi yang berhubungan dengan tugas sekolahnya.
- d. Kerja tugas administratif, meliputi penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan materi pelajaran, membayar SPP, mengisi daftar hadir (presensi) sekolah, presensi praktikum, dan lain-lain.
- e. Menghadiri pertemuan, antara lain penundaan dan keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan lainnya
- f. Tugas akademik pada umumnya, yaitu penundaan pelajar dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik lainnya secara umum.<sup>42</sup>

John W Santrock mengatakan prokrastinasi memiliki berbagai bentuk, yaitu individu mengabaikan tugas dengan harapan tugas akan pergi,

---

<sup>42</sup> M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori...*, h. 157-158.

meremehkan setiap pekerjaan yang terlibat dalam tugas, mengharapkan dari sumber-sumber lain yang memiliki kemampuan tinggi dan selalu menghabiskan waktu berjam-jam pada permasalahan komputer atau menjelajahi internet seperti bermain game online dan bermain media sosial.<sup>43</sup>

## 6. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

Teori yang membahas perkembangan prokrastinasi akademik diantaranya :

### a. Psikodinamik

Penganut teori psikodinamik beranggapan pengalaman masa kanak-kanak mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Orang yang pernah mengalami kegagalan akan suatu tugas cenderung melakukan prokrastinasi akademik ketika dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Individu akan teringat kepada pengalaman kegagalan dan perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami.

### b. Behavioristik

Penganut psikologi behavioristik beranggapan perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku yang tidak dikehendaki. Seseorang yang merasa sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan,

---

<sup>43</sup> John W Santrock, *Psikologi Pendidikan Edisi 3*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), h. 235.

cenderung akan mengulangi perbuatannya. Sukses yang pernah dirasakan akan dijadikan *reward* untuk terus mengulangi perilaku yang sama pada masa yang akan datang. Perilaku prokrastinasi akademik juga dapat muncul pada kondisi tertentu. Kondisi yang rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.

c. Kognitif dan behavioral-kognitif

Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki seseorang. Keyakinan irasional dapat disebabkan karena salah mempersepsikan tugas sekolah. Seseorang memandang tugas sebagai suatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*). *Fear of failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal. Seseorang menunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut apabila mendatangkan penilaian negatif atas kemampuannya. Akibatnya, seseorang akan terus menerus melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas yang dihadapinya.<sup>44</sup>

## 7. Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua yaitu:

- a. Faktor Internal yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu, meliputi :

---

<sup>44</sup> M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori...*, h. 163-166.

- 1) Kondisi fisik individu, faktor dari dalam yang turut mempengaruhi prokrastinasi pada individu adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang. Tingkat intelegensi tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan irasional yang dimiliki seseorang.
  - 2) Kondisi psikologis individu, kepribadian *locus of control* sangat mempengaruhi seberapa banyak orang melakukan prokrastinasi. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu dalam belajar, akan semakin rendah potensi untuk melakukan prokrastinasi.
- b. Faktor Eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor eksternal sendiri terbagi meliputi:
- 1) Gaya pengasuhan orang tua, tingkat pengasuhan orang tua yang otoriter akan menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis. Sedangkan pengasuhan orang tua dengan gaya otoritatif akan menghasilkan anak yang bukan prokrastinasi.
  - 2) Kondisi lingkungan, seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung berada pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan. Seseorang cenderung akan rajin mengerjakan tugas apabila ada yang mengawasi dirinya. Namun sebaliknya, individu yang rendah pengawasan akan membuat mereka lebih bebas dalam mengerjakan tugas.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori...*, h. 163-166.

### BAB III

## METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian dirancang dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yakni suatu pendekatan penelitian berupa data yang diperoleh berbentuk angka atau bilangan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono, pendekatan kuantitatif merupakan suatu pendekatan dengan perolehan datanya berupa angka-angka dan menggunakan statistik.<sup>46</sup> Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu dalam kondisi yang dikendalikan. Penelitian menggunakan metode *eksperimental* dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Desain *One Group Pretest-Posttest* tidak memiliki kelompok perbandingan (*control group*) sehingga peneliti hanya melihat perbandingan dari pemberian angket pada saat *Pretest* dan *Posttest*.<sup>47</sup> Secara sederhana, desain penelitian yang digunakan dapat digambarkan pada tabel 3.1

**Table 3.1**  
**Desain *One Group Pretest-Posttest* Design**

O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
----------------	---	----------------

Keterangan :

O<sub>1</sub> : *Pretest* (Sebelum diberi perlakuan teknik *self management*)

O<sub>2</sub> : *Posttest* (sesudah diberi perlakuan teknik *self management*)

X : *Treatment* (perlakuan)

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 7.

<sup>47</sup> Juliansyah Noor, *Metodelogi Penelitian*, (Jakarta: Kencana: 2013), h. 115.

## B. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Sugiyono menjelaskan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.<sup>48</sup> Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh berjumlah 59 siswa.

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Populasi Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh**

No	Kelas	Populasi
1	X IPA 1	30
2	X IPA 2	29
<b>Total</b>		<b>59</b>

Pertimbangan memilih kelas X karena pada jenjang SMA usia siswa merupakan masa remaja yang sedang beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan sistem akademik sekolah . Beberapa siswa kelas X memiliki kesulitan dalam mengikuti sistem akademik yang menyebabkan rendahnya pemahaman tentang materi yang disampaikan oleh guru sehingga memerlukan bimbingan guna mencapai kemampuan belajar yang baik.

### 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau bertindak sebagai perwakilan dari populasi sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat digeneralisasikan

<sup>48</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 119.

pada populasi.<sup>49</sup> Penarikan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu penarikan sampel yang dilakukan dengan memilih subjek berdasarkan pertimbangan yang ditetapkan peneliti.<sup>50</sup> Adapun yang menjadi sampel penelitian adalah 6 orang yang memiliki hasil skor perilaku prokrastinasi akademik tertinggi dari kelas X dan berdasarkan rekomendasi guru BK SMA Negeri 4 Banda Aceh.

### C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang hendak diamati.<sup>51</sup> Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah angket yang berbentuk *skala likert*. *Skala likert* merupakan sejumlah pernyataan positif dan negatif mengenai objek sikap, persepsi, pendapat seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>52</sup> Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran tentang kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa.

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkapkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa dikembangkan dari aspek-aspek perilaku prokrastinasi akademik siswa. Kisi-kisi dari instrumen disajikan pada tabel

3.3

---

<sup>49</sup> Hamid Darmadi, *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 55.

<sup>50</sup> Husaini Usman & Purnomo Setiady, *Pengantar Statistika*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h. 182.

<sup>51</sup> Sugianto, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Bandung, Alfabeta, 2009), h. 118.

<sup>52</sup> Hamid Darmadi, *Metode Penelitian...*, h. 81.

**Tabel 3.3**  
**Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik**  
**(Sebelum Uji Coba)**

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>F</i>	<i>Un</i>	
Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulai atau mengerjakan tugas	Melakukan penundaan dalam memulai menyelesaikan tugas akademik	3,4	1,2,5,6	6
		Melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas sampai selesai	9, 10, 11, 12	7, 8	6
	Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas akademik	14, 17, 18, 19, 20, 21, 22	13, 15, 16	10
		Tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki dalam mengerjakan tugas akademik	25, 26, 27, 28, 29, 31	23, 24, 30	9
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Kesulitan dan keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditentukan	33, 35, 36, 37, 38	32, 34, 39	8
		Ketidaksesuaian antara rencana	40, 43,	41, 42, 44, 46	7

		dengan target menyelesaikan tugas akademik	45		
	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	Melakukan aktivitas lain yang bersifat menyenangkan	51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 60	47, 48, 49, 50, 59	14

Tabel 3.3 menunjukkan dari empat aspek prokrastinasi akademik terdapat 60 pernyataan yang terdiri dari 34 item *favorable* dan 26 item *unfavorable*. Butir pernyataan *favorable* pada alternatif jawaban siswa diberi skor 1 sampai 4. Apabila siswa menjawab sangat setuju (SS) diberi skor 4, setuju (S) diberi skor 3, tidak setuju (TS) diberi skor 2 dan sangat setuju (SS) diberi skor 1. Sedangkan untuk pernyataan bersifat *unfavorable* diberi skor 1 untuk sangat setuju (SS), 2 untuk setuju (S), 3 untuk tidak setuju (TS) dan 4 untuk sangat setuju (SS).<sup>53</sup> Semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa. Sebaliknya semakin rendah alternatif jawaban siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa. Ketentuan pemberian skor pada tingkat prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat pada tabel 3.4

**Tabel 3.4**  
**Pola Skor Pilihan Respon**

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Sangat Sering (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

<sup>53</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, h. 135.

Sebelum suatu instrumen digunakan, maka instrumen penelitian melakukan tahapan validitas. Validitas dilakukan oleh satu dosen ahli untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk dan isi. Masukan dari dosen ahli dijadikan dasar dalam penyempurnaan alat pengumpul data. Hasil pertimbangan menunjukkan terdapat 60 item yang dapat digunakan dan dilanjutkan dengan uji validitas dan reliabilitas instrumen menggunakan *SPSS versi 22*. Hasil pertimbangan dari dosen ahli ditampilkan pada tabel 3.5.

**Tabel 3.5**  
**Hasil Pertimbangan Angket Prokrastinasi Akademik**

Hasil Pertimbangan Pakar	Nomor Item	Jumlah
Memadai	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60	60

### 1. Validitas Instrumen

Validitas instrumen adalah kemampuan instrumen untuk mengukur dan menggambarkan keadaan suatu aspek sesuai dengan maksud untuk apa instrumen dibuat. Validitas instrumen berhubungan dengan apakah suatu instrumen yang dibuat mampu menggambarkan ciri-ciri, sifat atau aspek yang akan diukur sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.<sup>54</sup> Semakin tinggi nilai validitas soal menunjukkan semakin valid instrumen yang akan digunakan. Pengolahan data

<sup>54</sup> Hamid Darmadi, *Metode Penelitian...*, h. 117-118.

dilakukan dengan bantuan bantuan *SPSS versi 22* dengan menggunakan rumus korelasi *pearson product moment* yang terdapat pada tabel 3.6.

**Tabel 3.6.**  
**Rumus Validitas Instrument**

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N\sum x^2 - (\sum x)^2)(N\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi  
 $N$  : Banyaknya subjek uji coba  
 $\sum x$  : Jumlah seluruh skor X  
 $\sum y$  : Jumlah seluruh skor Y  
 $\sum XY$  : Jumlah perkalian X dan Y.<sup>55</sup>

Hasil perhitungan validitas instrumen akan dianalisis menggunakan tabel koefesien korelasi jika  $r$  hitung  $\geq r$  tabel dengan taraf signifikansi 5% maka instrumen dapat dinyatakan valid. Namun sebaliknya, apabila  $r$  hitung  $\leq r$  tabel dengan taraf signifikansi 5% maka instrumen dinyatakan tidak valid.<sup>56</sup> Pengujian validitas dilakukan terhadap 60 item pernyataan dengan jumlah responden 30 siswa. Dari 60 item pernyataan diperoleh 43 item yang valid dan 17 item yang tidak valid. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut:

<sup>55</sup> Subaca, *Statistik Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), h. 148.

<sup>56</sup>Riduwan & Sunarto, *Pengantar Statistika untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi dan Bisnis*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 80.

**Tabel 3.7**  
**Hasil Uji Validitas Butir Item**

No Item Pernyataan	Kesimpulan	Jumlah
2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 24, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 60	Valid	43
1, 4, 5, 11, 13, 15, 17, 18, 23, 25, 26, 27, 28, 37, 47, 51, 59	Tidak Valid	17

Hasil perhitungan validitas dengan menggunakan korelasi *product moment* tersaji pada tabel 3.8

**Tabel 3.8**  
**Daftar Validitas Instrumen**

Item	r hitung	r tabel	Kesimpulan
1	0,342	0,361	Tidak Valid
2	0,417	0,361	Valid
3	0,570	0,361	Valid
4	0,139	0,361	Tidak Valid
5	0,287	0,361	Tidak Valid
6	0,492	0,361	Valid
7	0,607	0,361	Valid
8	0,739	0,361	Valid
9	0,735	0,361	Valid
10	0,673	0,361	Valid
11	-0,007	0,361	Tidak Valid
12	0,655	0,361	Valid
13	0,289	0,361	Tidak Valid
14	0,370	0,361	Valid
15	0,126	0,361	Tidak Valid
16	0,444	0,361	Valid
17	0,142	0,361	Tidak Valid
18	0,171	0,361	Tidak Valid
19	0,461	0,361	Valid
20	0,634	0,361	Valid
21	0,605	0,361	Valid
22	0,749	0,361	Valid
23	0,191	0,361	Tidak Valid
24	0,612	0,361	Valid

25	-0,107	0,361	Tidak Valid
26	0,238	0,361	Tidak Valid
27	-0,313	0,361	Tidak Valid
28	0,297	0,361	Tidak Valid
29	0,739	0,361	Valid
30	0,446	0,361	Valid
31	0,664	0,361	Valid
32	0,680	0,361	Valid
33	0,671	0,361	Valid
34	0,411	0,361	Valid
35	0,577	0,361	Valid
36	0,736	0,361	Valid
37	-0,125	0,361	Tidak Valid
38	0,445	0,361	Valid
39	0,554	0,361	Valid
40	0,606	0,361	Valid
41	0,408	0,361	Valid
42	0,631	0,361	Valid
43	0,563	0,361	Valid
44	0,644	0,361	Valid
45	0,738	0,361	Valid
46	0,569	0,361	Valid
47	0,312	0,361	Tidak Valid
48	0,458	0,361	Valid
49	0,478	0,361	Valid
50	0,701	0,361	Valid
51	0,350	0,361	Tidak Valid
52	0,600	0,361	Valid
53	0,744	0,361	Valid
54	0,710	0,361	Valid
55	0,776	0,361	Valid
56	0,662	0,361	Valid
57	0,645	0,361	Valid
58	0,793	0,361	Valid
59	0,357	0,361	Tidak Valid
60	0,423	0,361	Valid

## 2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen merujuk pada pengertian bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data. Apabila suatu

alat pengukur dipakai dua kali atau lebih dan menunjukkan hasil yang sama (konsisten) maka alat ukur sudah *reliable*. Sebaliknya, apabila membuat responden kebingungan dalam memilih jawaban-jawaban tertentu dan menunjukkan hasil yang berbeda setiap penggunaannya maka alat ukur tidak *reliable*.<sup>57</sup> Rumus yang digunakan dalam uji reliabilitas adalah *Cronbach's Alpha* yang disajikan dalam tabel 3.9.

**Tabel 3.9**  
**Rumus Reliabilitas Instrumen**

$$r = \left( \frac{k}{k-1} \right) \cdot \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

$r$  = Reliabilitas instrumen  
 $k$  = Jumlah Pernyataan  
 $\sum \sigma_b^2$  = Jumlah varian butir  
 $\sigma_t^2$  = varian total.<sup>58</sup>

Interpretasi mengenai besarnya koefisien reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.10**  
**Kategori Reliabilitas Instrumen**

<b><i>Cronbach Alpha</i></b>	<b>Reliabilitas</b>
0,800 – 1,00	Sangat Tinggi
0,600 – 0,800	Tinggi
0,200 – 0,400	Rendah
0,000 – 0,200	Sangat Rendah

<sup>57</sup> Ridwan & Sunarto, *Pengantar Statistika...*, h. 347-348.

<sup>58</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 171.

Berdasarkan pengolahan data menggunakan *SPSS versi 22* memperlihatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3.11**  
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Item
,959	43

Interpretasi hasil perhitungan uji reliabilitas memperlihatkan 43 butir item pertanyaan menunjukkan koefisien reliabilitas instrumen prokrastinasi akademik sebesar 0,959. Artinya, tingkat korelasi dan derajat keterandalan instrumen berada pada kategori sangat tinggi.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian,

##### **1. Observasi**

Observasi merupakan salah satu metode khusus untuk mendapatkan fakta yang dijalankan secara sistematis dan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indra (terutama mata) atas kejadian-kejadian yang ditangkap pada waktu kejadian berlangsung.<sup>59</sup> Dalam penelitian, peneliti menggunakan observasi non partisipasi yaitu observasi tidak ikut dalam kehidupan orang yang diobservasi dan secara terpisah berkedudukan selaku pengamat.<sup>60</sup> Tujuan observasi dilakukan untuk mengamati perubahan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan menggunakan teknik *self management*.

<sup>59</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2004), h. 61.

<sup>60</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 204.

## 2. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau dikerjakan oleh responden atau objek yang akan diselidiki. Pertanyaan dalam kuesioner tergantung pada maksud dan tujuan yang ingin dicapai, dikarenakan akan berpengaruh terhadap pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner.<sup>61</sup> Jenis angket dalam penelitian adalah *skala likert*. *Skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu tentang fenomena sosial dalam penelitian. Teknik pengisian skala dilakukan dengan bentuk *checklist*. Siswa diminta untuk memilih salah satu jawaban dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang telah disediakan. Pilihan jawaban dianggap sesuai dengan kepribadian siswa. Setiap pertanyaan disediakan empat (4) alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS).

Skala prokrastinasi akademik yang diberikan pada saat *pre-test* dan *post-test* merupakan skala yang sama, tetapi diberikan dalam waktu yang berbeda. Alasan peneliti menggunakan skala prokrastinasi akademik yang sama saat *pre-test* dan *post-test* adalah untuk melihat tingkat keberhasilan teknik *self management* dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

## E. Analisis Data

Analisis data merupakan suatu bagian yang penting dalam penelitian untuk mengolah dan menganalisis data yang akan diuji kebenarannya. Dengan analisis

---

<sup>61</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan...*, h. 72.

data maka akan dapat membuktikan hipotesis sehingga dapat ditarik kesimpulan tentang rumusan masalah yang diteliti. Analisis data akan menggunakan bantuan *software SPSS versi 22*. SPSS (*Statistical Product And Service Solution*) adalah program atau software yang digunakan untuk olah data statistik.<sup>62</sup>

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data adalah menentukan data berdistribusi normal atau tidak.<sup>63</sup> Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan bantuan *software SPSS versi 22* dengan uji statistik *Shapiro Wilk* dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai *output* pada kolom sig. dari hasil uji SPSS lebih besar dari taraf signifikansi ( $\text{sig} > 0,05$ ) maka data tersebut berdistribusi normal, dan apabila nilai *output* pada kolom sig. mendapatkan hasil lebih kecil dari taraf signifikansi ( $\text{sig} < 0,05$ ) maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Untuk melakukan uji *Shapiro Wilk* peneliti dapat memanfaatkan fasilitas menu *Explore* yang terdapat dalam aplikasi SPSS.

### 2. Uji-T

Uji T hasil penelitian menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test* dengan menggunakan bantuan *SPSS versi 22*. Uji T dilakukan dengan tujuan mengkaji efektivitas suatu perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu perilaku dengan membandingkan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.<sup>64</sup>

---

<sup>62</sup> Hamid Darmadi, *Metode Penelitian...*, h. 156.

<sup>63</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 241.

<sup>64</sup> Furqon, *Statistik Terapan untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 198.

**Tabel 3.12**  
**Uji T Paired-Samples T-Test**

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_1} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_1}}\right)}}$$

Keterangan:

- $x_1$  : Rata-rata sampel 1  
 $x_2$  : Rata-rata sampel 2  
 $S_1^2$  : Varians sampel 1  
 $S_2^2$  : Varians sampel 2  
 $r$  : Korelasi antara dua sampel  
 $S_1$  : Simpanan baku sampel 1  
 $S_2$  : Simpanan baku sampel 2.<sup>65</sup>



<sup>65</sup> Riduwan dan Sunarto, *Pengantar Statistika...*, h. 125.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

SMA Negeri 4 DKI Banda Aceh terletak di Jalan Panglima Nyak Makam, Kota Baru, Banda Aceh. SMA Negeri 4 DKI Banda Aceh sebelumnya dipersiapkan sebagai Sekolah Menengah Pembangunan Persiapan (SMPP) yang telah aktif sejak 1 Januari 1974. Sekolah Menengah Pembangunan Persiapan (SMPP) beroperasi selama 11 tahun sebelum akhirnya berubah menjadi SMA Negeri 5 Banda Aceh pada 9 Oktober 1985. Selanjutnya pada tanggal 2 Mei 1997 sekolah SMA Negeri 5 Banda Aceh secara resmi diubah menjadi SMA Negeri 4 Banda Aceh.

Tsunami yang melanda kota Banda Aceh dan sekitarnya pada tanggal 26 Desember 2004 turut memberikan dampak bagi SMA Negeri 4 Banda Aceh. 2 tahun setelah peristiwa tsunami tepatnya pada 21 September 2006, SMA Negeri 4 Banda Aceh mendapat bantuan dana dari masyarakat DKI Jakarta untuk membangun gedung baru. Setelah pembangunan selesai, SMA Negeri 4 Banda Aceh diganti nama menjadi SMA Negeri 4 DKI Jakarta Banda Aceh yang diresmikan langsung oleh Gubernur DKI Jakarta yaitu Sutiyoso.

SMA Negeri 4 DKI Jakarta Banda Aceh memiliki lahan seluas 11.419 meter bujur sangkar dan memiliki luas bangunan mencapai 3.667 meter bujursangkar. SMA Negeri 4 DKI Jakarta Banda Aceh memiliki 2 jurusan

yaitu IPA dan IPS. Sekolah yang terletak tidak jauh dari kantor Gubernur Aceh memiliki berbagai fasilitas penunjang pendidikan bagi siswa seperti laboratorium yang terdiri dari laboratorium kimia, fisika, bahasa dan komputer. SMA Negeri 4 DKI Jakarta Banda Aceh juga memiliki program ekstrakurikuler seperti OSIS, PMR, FKRM (Forum Kreativitas Remaja Muslim), dan kreativitas siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh atau yang lebih dikenal dengan karisma. SMA Negeri 4 DKI Jakarta kota Banda Aceh telah banyak meraih sejumlah prestasi, baik di tingkat kota maupun provinsi. Alumni SMA Negeri 4 DKI Jakarta Banda Aceh sudah tersebar di berbagai perguruan tinggi yang ada di Indonesia.

#### **Visi, Misi dan Tujuan SMA Negeri 4 DKI Jakarta Banda Aceh**

##### **Visi :**

Mewujudkan sekolah yang bersih, indah dan nyaman serta mampu menghasilkan lulusan yang berilmu, cerdas, terampil dan berakhlak mulia.

##### **Misi :**

- a. Meningkatkan proses pembelajaran yang bermutu
- b. Meningkatkan mutu akademik berwawasan teknologi dan agama
- c. Meningkatkan kreativitas dan prestasi siswa dalam bidang ekstrakurikuler yang bernuansa islami
- d. Mengembangkan kegiatan pembelajaran berbasis IT
- e. Mengembangkan teknologi informasi dan komunikasi dalam manajemen dan administrasi sekolah

- f. Meningkatkan etos kerja penuh semangat, disiplin, berdedikasi, ikhlas dan bertanggung jawab
- g. Melaksanakan 6-K (Keamanan, Ketertiban, Kebersihan, Keindahan, Kekeluargaan dan Kerindangan)

### Tujuan

- 1) Mempersiapkan para siswa lulus dalam Ujian Nasional (UN) dan SPBM (ujian masuk Perguruan Tinggi)
- 2) Menghasilkan lulusan untuk melanjutkan di perguruan tinggi
- 3) Mempersiapkan sebuah sekolah yang mampu melahirkan lulusan yang berkualitas
- 4) Mempersiapkan sebuah sekolah untuk menuju sekolah kategori mandiri

Adapun profil identitas SMA Negeri 4 Banda Aceh dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

**Tabel 4.1**  
**Profil SMA Negeri 4 Banda Aceh**

NO	IDENTITAS SEKOLAH	
1	Nama Sekolah	SMAN 4 Banda Aceh
2	NPSN	10105387
3	Jenjang Pendidikan	SMA
4	Status Sekolah	Negeri
5	Alamat Sekolah	Jl. Panglima Nyak Makam
6	RT/RW	-
7	Kode Pos	23125
8	Kelurahan	Kota Baru
9	Kecamatan	Kec. Kuta Alam
10	Kabupaten/Kota	Kota Banda Aceh
11	Provinsi	Aceh
12	Negara	Indonesia
13	Kondisi Geografis	5 Lintang
		95 Bujur
14	SK Pendirian Sekolah	0236/K/1973

15	Tanggal SK Pendirian	18 Desember 1973
16	Status Kepemilikan	Pemerintah Daerah
17	SK Izin Operasional	0230/K/1973
18	Tanggal SK Izin Operasional	18 Desember 1973
19	Kebutuhan Khusus Dilayani	Tidak ada
20	Nomor Rekening	2147483647
21	Nama Bank	Bank Aceh Syariah
22	Cabang KCP/Unit	Cabang Walikota Banda Aceh
23	Rekening Atas Nama	SMA Negeri 4 Banda Aceh
24	MBS	Tidak
25	Luas Tanah Milik (m2)	1
26	Luas Tanah Bukan Milik (m2)	75000
27	Nama Wajib Pajak	SMA Negeri 4 Banda Aceh
28	NPWP	2147483647
29	Nomor Telepon	75556689
30	Nomor Fax	75556689
31	Email	<a href="mailto:Sman4bna@yahoo.com">Sman4bna@yahoo.com</a>
32	Website	<a href="http://www.sman4bna.sch.id">http://www.sman4bna.sch.id</a>
<b>DATA PERIODIK</b>		
33	Waktu Penyelenggaraan	Pagi
34	Bersedia Menerima Bos?	Bersedia Menerima
35	Sertifikat ISO	Belum Bersertifikat
36	Sumber Listrik	PLN
37	Daya Listrik (Watt)	45000
38	Akses Internet	Tidak Ada
39	Ases Internet Alternatif	-
40	Kepala Sekolah	Bakhtiar S.Pd
41	Operator Pendataan	Lia Novita
42	Akreditasi	A
43	Kurikulum	Kurikulum 2013
44	Ruang Kepala Sekolah	1 Ruang
45	Ruang Wakil Kepala Sekolah	1 Ruang
46	Ruang Guru	1 Ruang
47	Ruang Kelas	24 Ruang
48	Ruang kurikulum	1 Ruang
49	Ruang TU	1 Ruang
50	Ruang BK	1 Ruang
51	Ruang UKS	1 Ruang
52	Ruang Aula	1 Ruang
53	Laboratorium	5 Ruang
54	Perpustakaan	1 Ruang
55	Musholah	1 Ruang
56	Lapangan	2 Lapangan

**a. Profil Prokrastinasi Siswa di SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun Ajaran 2020/2021**

Bagian profil menggambarkan prokrastinasi akademik yang dialami siswa kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh berdasarkan profil secara umum, aspek dan indikator angket prokrastinasi akademik. Profil umum perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh merupakan respon siswa terhadap kebutuhan pada aspek penundaan untuk memulai atau mengerjakan tugas, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas yang menyenangkan.

Gambaran keseluruhan perilaku prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Profil umum prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh tahun ajaran 2020/2021 yang disajikan pada tabel 4.2

**Tabel 4.2**  
**Profil Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh**

<b>Kategori</b>	<b>Rumus</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Tinggi	$X > (M + 1 SD)$	6	10
Sedang	$(M - 1 SD) < X < (M + 1 SD)$	41	69
Rendah	$X < (M - 1 SD)$	12	20
<b>Jumlah</b>		<b>59</b>	<b>100%</b>

Tabel 4.2 menunjukkan profil umum prokrastinasi siswa kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun Ajaran 2020/2021 yang diwakili oleh 59 siswa menunjukkan sebanyak 6 siswa (10%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Artinya, siswa mencapai tingkat prokrastinasi akademik

tinggi pada setiap aspeknya, menunjukkan siswa masih cenderung menunda-nunda untuk memulai mengerjakan maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik, siswa membutuhkan waktu lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas akademik sehingga mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas, siswa tidak memiliki perencanaan yang baik dalam memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas sehingga menimbulkan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, siswa sering melakukan aktivitas yang bersifat menghibur dan menyenangkan sehingga membuat siswa lalai dalam memenuhi target belajar.

Sebanyak 41 siswa (69%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori sedang. Artinya, siswa mencapai tingkat prokrastinasi akademik sedang pada setiap aspeknya, menunjukkan siswa masih cenderung menunda-nunda untuk memulai mengerjakan maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik pada mata pelajaran tertentu, siswa mengalami keterlambatan dan kelambanan dalam mengerjakan tugas pada beberapa mata pelajaran yang tidak dimengerti saja, siswa tidak memiliki perencanaan yang baik dalam memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas sehingga menimbulkan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, siswa memiliki kesadaran akan pentingnya mengerjakan tugas-tugas akademik namun siswa terkadang lalai ketika sudah melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Siswa yang berada pada kategori sedang masih memerlukan bantuan dan bimbingan untuk meningkatkan motivasi diri dalam mengerjakan tugas-tugas akademik.

Sebanyak 12 siswa (20%) dari dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori rendah. Artinya, siswa mencapai tingkat prokrastinasi akademik rendah pada setiap aspeknya, menunjukkan ketika dihadapkan dengan tugas akademik siswa mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugas tanpa melakukan penundaan, siswa selalu memperhitungkan waktu dalam mengerjakan tugas akademik sehingga tidak mengalami keterlambatan dan kelambanan dalam mengerjakan tugas akademik, siswa memiliki perencanaan yang baik antara rencana dan kinerja aktual, siswa mampu mengutamakan tugas daripada melakukan aktivitas yang bersifat menyenangkan.

**b. Profil Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun Ajaran 2020/2021 Berdasarkan Aspek**

Prokrastinasi akademik dalam penelitian terbagi dalam empat aspek penelitian, diantaranya penundaan untuk memulai atau mengerjakan tugas, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang bersifat menyenangkan. Profil prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun Ajaran 2020/2021 yang ditinjau berdasarkan aspeknya tersaji pada tabel 4.3

**Tabel 4.3**  
**Profil Umum Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun Ajaran 2020/2021 Berdasarkan Aspek**

ASPEK	FREKUENSI	%	KATEGORI
Penundaan untuk memulai atau mengerjakan tugas	15	25,42	Tinggi
	36	61,02	Sedang
	8	13,56	Rendah
Keterlambatan atau kelambanan dalam	14	23,73	Tinggi
	37	62,71	Sedang

mengerjakan tugas	8	13,56	Rendah
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	9	15,25	Tinggi
	45	76,27	Sedang
	5	8,47	Rendah
Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan	13	22,03	Tinggi
	35	59,32	Sedang
	11	18,64	Rendah

Tabel 4.4 menunjukkan persentase secara umum perilaku prokrastinasi akademik 59 siswa sebelum pelaksanaan layanan. Persentase prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi berada pada aspek melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan aspek penundaan untuk memulai mengerjakan tugas lebih tinggi dibandingkan aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan aspek keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas. Persentase hasil yang didapatkan siswa pada aspek penundaan untuk memulai mengerjakan tugas berada pada kategori tinggi sebanyak 15 siswa (25.42%) yang berarti siswa masih melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik baik pada mata pelajaran yang disukai maupun tidak disukai. Siswa tidak memiliki kesadaran tentang pentingnya suatu tugas akademik, siswa tidak mengerjakan tugas hingga selesai dan siswa mengerjakan tugas sesuai keinginannya saja. Sebanyak 36 siswa (61.02%) berada pada kategori sedang, artinya siswa menunda mengerjakan tugas pada mata pelajaran yang tidak dimengerti saja, siswa memiliki kesadaran tentang pentingnya mengerjakan tugas tepat waktu, siswa mengerjakan tugas sampai selesai pada beberapa mata pelajaran saja dan siswa mengerjakan tugas sesuai keinginan saja tanpa paksaan dari orang lain. Persentase kategori rendah sebanyak 8 siswa (13.56%), artinya tingkat penundaan dalam menyelesaikan

tugas sangat rendah, siswa memiliki kesadaran tentang pentingnya mengerjakan tugas tepat waktu dan siswa mampu mengerjakan tugas sampai selesai.

Pada aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas jumlah siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 14 siswa (23.73%) yang berarti siswa selalu mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik, siswa memerlukan waktu lebih lama dalam mengerjakan tugas, mempersiapkan diri secara berlebihan dalam mengerjakan tugas dan siswa tidak memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas. Sebanyak 37 siswa (62.71%) pada kategori sedang yang berarti siswa masih mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik pada mata pelajaran yang tidak dipahami, siswa memerlukan waktu lebih lama dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu saja, mempersiapkan diri secara berlebihan dalam mengerjakan tugas dan siswa mampu memperhitungkan waktu yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas. Persentase kategori rendah sebanyak 8 siswa (13.56%), artinya siswa tidak mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik, siswa tidak memerlukan waktu lama dalam mengerjakan tugas akademik dan selalu memperhitungkan waktu yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas.

Aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual berada pada kategori tinggi sebanyak 9 siswa (15.25%) artinya siswa tidak memiliki perencanaan dalam mengerjakan tugas dengan baik dan siswa mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan. Sebanyak 45

siswa (76.27%) pada kategori sedang, artinya siswa memiliki perencanaan dalam mengerjakan tugas, namun tidak melaksanakan dengan baik dan siswa masih mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* tugas pada beberapa mata pelajaran. Persentase kategori rendah sebanyak 5 siswa (8.47%), artinya siswa memiliki perencanaan dalam mengerjakan tugas dengan baik dan siswa mampu memenuhi *deadline* tugas yang telah ditentukan.

Sedangkan pada aspek melakukan aktivitas yang menyenangkan jumlah siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 13 siswa (22.03%), artinya siswa cenderung menghabiskan waktu untuk bermain daripada mengerjakan tugas akademik. Sebanyak 35 siswa (59.32%) berada pada kategori sedang, artinya siswa dapat mengerjakan tugas dengan baik, namun siswa cenderung lalai ketika dihadapkan dengan hal-hal yang menyenangkan. Persentase kategori rendah sebanyak 11 siswa (18.64%) artinya siswa mempergunakan waktu luang untuk mengerjakan tugas akademik daripada bermain.

## **2. Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 4 Banda Aceh**

Kegiatan analisis data adalah proses mengatur dan mengorganisasikan data kedalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar. Sebelum dilakukan analisis data lebih lanjut, peneliti melakukan pengujian prasyarat penelitian sebagai prasyarat analisis data statistik parametrik.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Alat analisis yang digunakan untuk menguji normalitas data adalah *Shapiro Wilk*. Uji normalitas *Shapiro Wilk* adalah metode yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Suatu data dikatakan normal apabila memiliki nilai signifikansi (Sig) > 0,05, sedangkan apabila nilai signifikansi (Sig) < 0,05 maka data tersebut tidak normal.<sup>66</sup> Hasil yang diperoleh dari analisis uji normalitas *Shapiro Wilk* tersaji pada tabel 4.4.

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji Normalitas**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRETEST	,217	6	,200*	,860	6	,188
POSTTEST	,172	6	,200*	,979	6	,945

#### a. Lilliefors Significance Correction

Hasil tabel 4.4 diperoleh nilai uji normalitas *Shapiro Wilk* data prokrastinasi akademik siswa adalah 0,188 pada *pre-test* dan 0,945 pada *post-test*. Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* mempunyai nilai signifikansi > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data perilaku prokrastinasi akademik menggunakan teknik *self management* berdistribusi normal. Setelah dipastikan sebaran data berdistribusi normal, langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis untuk melihat apakah hipotesis ditolak atau diterima.

<sup>66</sup> Masrukhin, *Statistik Inferensial (Aplikasi Program SPSS)*, (Kudus: Media Ilmu, 2008), h. 72-75.

**b. Uji Hipotesis Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh**

Setelah melakukan uji normalitas maka dilanjutkan dengan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa dengan membandingkan skor prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management*. Perubahan yang dimaksud adalah penurunan skor prokrastinasi akademik siswa, artinya kegiatan teknik *self management* yang dilaksanakan dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Data skor *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik siswa disajikan dalam tabel 4.5.

**Tabel 4.5**  
**Data *Pretest* dan *Posttest* Prokrastinasi Akademik**

<b>Responden</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
PQ	133	92
RZ	123	71
DH	120	76
CR	118	81
EZ	116	65
TH	115	78
<b>Jumlah</b>	<b>725</b>	<b>463</b>

Berdasarkan tabel 4.5 menggambarkan hasil *pretest* dan *posttest* perilaku prokrastinasi akademik mengalami penurunan secara signifikan. Hasil skor nilai keseluruhan *pretest* perilaku prokrastinasi akademik adalah 725, setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self management* hasil skor nilai perilaku prokrastinasi akademik mengalami penurunan menjadi 463. Secara rinci perbandingan skor perilaku prokrastinasi akademik disajikan pada tabel 4.6.

**Tabel 4.6**  
**Perbandingan Skor *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik**

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
1	Tinggi	6	100	0	0
2	Sedang	0	0	3	50
3	Rendah	0	0	3	50
<b>Jumlah</b>		6	100	6	100

Tabel 4.6 menggambarkan hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest* perilaku prokrastinasi akademik. Hasil data *pretest* menunjukkan dari enam orang siswa berkategori tinggi sebanyak tiga orang siswa (50%) mengalami penurunan menjadi sedang dan tiga siswa lainnya (50%) mengalami penurunan menjadi kategori rendah. Berdasarkan hasil skor rata-rata teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik memiliki pengaruh yang cukup baik, yaitu menghasilkan penurunan yang signifikan pada hasil skor *pretest* dan *posttest* perilaku prokrastinasi akademik. Nilai rata-rata perilaku prokrastinasi akademik tersaji pada tabel 4.7

**Tabel 4.7**  
**Hasil Perhitungan Rata-rata *Pretest* dan *Posttest***

Paired Samples Statistic					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	120,8333	6	6,61564	2,70082
	Posttest	77,1667	6	9,19601	3,75426

Pada tabel 4.7 menunjukkan nilai rata-rata *pretest* sebesar 120,8333 yang berada pada kategori tinggi, setelah diberikan perlakuan dengan

menggunakan teknik *self management* skor rata-rata prokrastinasi akademik mengalami penurunan menjadi 77,1667. Sehingga dapat dikatakan terjadi penurunan pada tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberi perlakuan.

**Tabel 4.8**  
**Uji T Berpasangan *Pretest* dan *Posttest* Prokrastinasi Akademik**

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Posttest	43,666 67	6,623 19	2,70391	36,716 05	50,617 28	16,149	5	,000

Tabel 4.8 menunjukkan perolehan nilai *t hitung* sebesar 16,149 dengan tingkat sig (2-tailed) < taraf signifikansi yaitu sebesar  $0.000 < 0.05$ . Artinya tabel 4.8 menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing layanan. Dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

Setelah hasil pengolahan data dalam rangka uji hipotesis secara keseluruhan, peneliti selanjutnya melakukan perbandingan nilai rata-rata pada setiap aspek prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan perlakuan melalui teknik *self management* yang disajikan pada tabel 4.9.

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji T *Pretest* dan *Posttest* Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa**  
**Setiap Aspek**

No	Aspek	Rerata		Gain Rerata	Hasil Uji T Hitung	Hasi Uji T Tabel	Asym p. Sig (2-tailed)	A	Ket
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>						
1	Penundaan untuk memulai atau mengerjakan tugas	21,5000	13,0000	8,50000	15,105	2,015	0.000	0,05	Sig
2	Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas	30,0000	19,3333	10,66667	14,920	2,015	0.000	0,05	Sig
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	42,5000	27,6667	14,83333	8,525	2,015	0.000	0,05	Sig
4	Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan	26,8333	17,1667	9,66667	9,776	2,015	0.000	0,05	Sig

Tabel 4.9 menunjukkan skor thitung lebih besar dibandingkan dengan t tabel pada taraf signifikansi 0,05 memberi makna terdapat perbedaan yang signifikansi pada skor *pretest* dan *posttest* setelah dilaksanakan layanan konseling dengan teknik *self management*. Artinya, teknik *self management* efektif untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Tabel 4.9 juga menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada setiap aspek perilaku prokrastinasi akademik, artinya setelah dilakukan teknik *self management* terlihat adanya perubahan skor menjadi lebih rendah. Aspek penundaan untuk memulai atau mengerjakan tugas nilai rata-rata *pretest* adalah 21,5000 menurun menjadi 13,0000 pada saat *posttest*, aspek keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas menurun dari 30,0000 pada *pretest* menjadi 19,3333 pada *posttest*, aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual nilai rata-rata *pretest* adalah 42,5000

menurun menjadi 27,6667 pada saat *posttest* dan aspek melakukan aktivitas yang menyenangkan nilai rata-rata *pretest* adalah 26,8333 menurun menjadi 17,1667 pada saat *posttest*.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

### **1. Pembahasan Profil Prokrastinasi Akademik**

#### **a. Pembahasan Profil Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh**

Hasil yang diperoleh melalui penyebaran angket, siswa yang dijadikan sampel penelitian menunjukkan pencapaian tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi, artinya siswa masih melakukan penundaan dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas akademik, siswa membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas akademik, siswa tidak memiliki perencanaan yang baik dalam memperhitungkan waktu yang dimiliki dalam mengerjakan tugas, siswa memiliki kesulitan dalam memenuhi batas waktu pengumpulan yang telah diberikan guru dan siswa sering melakukan aktivitas yang bersifat menghibur dan menyenangkan sehingga membuat siswa lalai dalam memenuhi target belajar.

Individu yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki respon alamiah terhadap suasana kehidupan modern, karena kehidupan modern menyediakan berbagai godaan bagi para siswa (terutama yang memiliki kendali diri rendah) yang memungkinkan teralihkannya perhatian dari

kewajiban mengerjakan tugas-tugas sekolah kepada kegiatan lain yang tidak penting namun menyenangkan.<sup>67</sup>

Sejalan dengan Gustavson dan Miyake dalam Woro Inten Sayakti, menjelaskan terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan penyelesaian tugas akademik. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung mengalami kegagalan untuk menghindari godaan lain dalam mencapai tujuan yang diinginkan.<sup>68</sup> Artinya siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik tidak dapat mengarahkan perilaku belajarnya kearah yang positif. Secara umum siswa yang memiliki kontrol diri (kendali diri) akan menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama. Siswa mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang menunjang tugas akademiknya.

Prokrastinasi akademik sangat berhubungan dengan motivasi diri pada individu. Penelitian dilakukan oleh Laila Rizqi Amalia, dengan menunjukan hasil korelasi sebesar  $-0,330$  antara motivasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik, disimpulkan semakin rendah motivasi berprestasi, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, sebaliknya apabila

---

<sup>67</sup> Nur Hidayah, dkk, *Landasan Sosial...*, h. 82.

<sup>68</sup> Woro Inten Sayakti, "Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tahun Kelima yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro", *Skripsi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, 2018, h.6.

motivasi berprestasi tinggi maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan penundaan.<sup>69</sup>

Perilaku prokrastinasi akademik tidak bersifat statis dan dapat dihilangkan dengan meningkatkan kesadaran dan mengubah kebiasaan belajar pada siswa. Upaya bimbingan yang dilakukan diharapkan mampu mengatasi perilaku prokrastinasi akademik, sehingga siswa tidak melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, siswa mampu mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas, siswa memiliki perencanaan yang baik dalam membagi waktu antara belajar dengan bermain dan dapat meningkatkan kemampuan belajar siswa guna mencapai hasil belajar yang baik.

#### **b. Pembahasan Profil Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh Berdasarkan Aspek**

Pencapaian aspek-aspek prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun Ajaran 2020/2021 yang dijadikan sampel penelitian sebelum diberikan perlakuan menunjukkan pencapaian prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi. Pencapaian aspek-aspek prokrastinasi akademik tinggi menunjukkan masih diperlukan upaya untuk mengatasi tingkat prokrastinasi akademik guna mencapai kemampuan belajar yang baik. Upaya bimbingan diarahkan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik di sekolah sehingga siswa dapat meningkatkan kesadaran tentang arti

---

<sup>69</sup> Laila Rizqi Amalia, "Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik Siswa MAN Yogyakarta III", *Skripsi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2015. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2020 dari situs:<http://digilib.uin-suka.ac.id>.

pentingnya tugas akademik yang diberikan guru serta dapat membentuk perilaku baru yang menunjang proses belajar efektif.

Penelitian pada prokrastinasi akademik merujuk pada empat aspek yang dikemukakan Ferrari yaitu: 1) penundaan untuk memulai atau mengerjakan tugas, 2) keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, 3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan 4) melakukan aktivitas lain yang menyenangkan.

Hasil penelitian pada aspek penundaan untuk memulai atau mengerjakan tugas menunjukkan siswa masih melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik baik pada mata pelajaran yang disukai maupun tidak disukai dan siswa tidak memiliki kesadaran tentang pentingnya suatu tugas akademik. Menurut Duval dan Silvia rendahnya kesadaran diri pada individu menjadi salah satu faktor individu melakukan penundaan. Individu yang memiliki kesadaran diri tinggi akan berpikir terlebih dahulu mengenai dampak yang akan diperoleh apabila menunda suatu tugas atau pekerjaan. Ketika individu mencapai tingkat kesadaran diri yang baik maka individu akan melakukan suatu tindakan sebagai bentuk perwujudan dari perilaku.<sup>70</sup>

Sejalan dengan Ferrari sebagaimana yang dikutip oleh Ghufron, penundaan dalam mengerjakan tugas akademik memiliki dampak negatif yaitu waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai, bahkan apabila

---

<sup>70</sup> Duval dan Silvia, "Self Awareness, Probability Of Improvement and The Self Serving Bias, *Journal Of Personality and Social Psychologi*, Vol 82, No. 1, 2002, h. 61

diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.<sup>71</sup> Kemampuan siswa pada kategori tinggi, pada aspek penundaan untuk memulai atau mengerjakan tugas perlu adanya bimbingan agar siswa dapat menghilangkan kebiasaan menunda dan menciptakan kesadaran diri serta kedisiplinan dalam mengerjakan tugas akademik guna mencapai hasil belajar yang baik. Pemberian layanan konseling dengan teknik *self management* pada akhirnya dapat menurunkan kebiasaan menunda dalam diri siswa.

Pada aspek keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, siswa yang berada pada kategori tinggi masih mengalami kegagalan dalam mengerjakan tugas, siswa memerlukan waktu lebih lama dalam mengerjakan tugas, mempersiapkan diri secara berlebihan dan siswa tidak memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas. Terdapat beberapa alasan yang menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi akademik antara lain: 1) buruknya pengelolaan waktu, 2) kesulitan dalam berkonsentrasi, 3) kepercayaan irasional, dan 4) kebosanan terhadap tugas. Alasan siswa melakukan prokrastinasi merupakan bentuk dari kelambanan seseorang dalam menyelesaikan tugas. Buruknya pengelolaan waktu dan sulitnya berkonsentrasi membentuk siswa menjadi seseorang yang lamban. Rasa bosan yang semakin menumpuk membuat siswa menjadi kehilangan motivasi untuk menyelesaikan tugas dan berakhir pada keterlambatan dan kegagalan.<sup>72</sup>

---

<sup>71</sup> M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori...*, h. 153.

<sup>72</sup> M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori...*, h. 160.

Siswa pada aspek keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas masih memerlukan upaya bimbingan agar siswa dapat menciptakan perilaku baru. Pemberian layanan konseling dengan teknik *self management* pada akhirnya dapat membantu siswa dalam mengelola waktu belajar yang baik, sehingga dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas siswa tidak lagi mengalami keterlambatan dan kelambanan.

Aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual berada pada kategori tinggi artinya siswa tidak memiliki perencanaan dalam mengerjakan tugas dengan baik dan siswa mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan. Remaja mengalami krisis pada pengelolaan waktu, individu merasa bahwa dirinya mampu untuk membuat jadwal dan perencanaan tanpa mau terikat oleh aturan-aturan lain yang mengganggu kesenangannya, termaksud di dalamnya pengawasan dari orang tua. Dengan demikian, perlunya upaya bimbingan untuk membantu siswa membuat perencanaan dengan memanfaatkan waktu luang dalam mengerjakan tugas akademik, non akademik dan kesenangan pribadi.

Pada aspek melakukan aktivitas lain yang menyenangkan, siswa yang berada pada kategori tinggi masih mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas utama sebagai pelajar, siswa cenderung menghabiskan waktu untuk bermain daripada mengerjakan tugas akademik. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki respon alamiah terhadap suasana kehidupan modern, karena kehidupan modern menyediakan berbagai godaan bagi para siswa (terutama yang memiliki kendali diri rendah) yang memungkinkan

teralihkannya perhatian dari kewajiban mengerjakan tugas-tugas sekolah kepada kegiatan lain yang tidak penting namun menyenangkan.<sup>73</sup>

Siswa cenderung lebih banyak menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang menyenangkan seperti membaca (koran, majalah, buku cerita), menonton, berkumpul dengan teman sebaya, mendengarkan musik dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas-tugas akademik. Dengan demikian perlunya upaya bimbingan untuk meningkatkan kesadaran siswa dalam menentukan prioritas utama sebagai pelajar sehingga siswa dapat mengerjakan tugas akademik tanpa terganggu oleh aktivitas lain disekitarnya.

## **2. Pembahasan Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh**

Berdasarkan hasil data-data yang dihimpun melalui penyebaran angket menunjukkan secara umum tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh berada pada kategori rendah, tetapi ada siswa yang memiliki kategori sedang. Siswa pada kategori rendah diasumsikan telah berhasil mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada setiap aspeknya, yaitu meningkatnya kemampuan belajar disertai adanya kemampuan siswa dalam mengatur waktu dalam belajar tanpa melakukan penundaan, ketepatan siswa dalam mengumpulkan tugas, keselarasan antara rencana yang telah dibuat dengan kinerja aktual dan meningkatnya kesadaran siswa

---

<sup>73</sup> Nur Hidayah, dkk, *Landasan Sosial...*, h. 82.

mempergunakan waktu luang yang dimiliki untuk mengerjakan tugas akademik daripada bermain.

Siswa dalam mencapai hasil belajar yang baik dituntut untuk dapat mengubah perilaku prokrastinasi akademik dengan menghilangkan kebiasaan menunda-nunda, meningkatkan kemampuan dalam mengatur waktu, meningkatkan kesadaran diri, motivasi serta kedisiplinan dalam diri dalam mengerjakan tugas-tugas akademik.

Penelitian merujuk pada aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan Ferrari prokrastinasi sebagai kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang diukur menggunakan empat aspek prokrastinasi yaitu: 1) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, 2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas sekolah, 3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan 4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.<sup>74</sup> Berdasarkan penyajian data hasil penelitian, perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa pada beberapa aspek sudah menunjukkan penurunan yang signifikan. Tetapi masih terdapat siswa memerlukan upaya bimbingan yang diharapkan mampu mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dan meningkatkan kesadaran diri, motivasi diri dan kedisiplinan dalam belajar. Hasil penelitian keefektifan teknik *self management* menunjukkan perubahan yang signifikan. Dapat disimpulkan teknik *self management* efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

---

<sup>74</sup> M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori...*, h. 151.

Berdasarkan rancangan penelitian, langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam pemberian layanan konseling dengan teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 4 Banda Aceh sebagai berikut:

**a. *Pre-test***

*Pretest* diberikan kepada 59 orang populasi kelas X di SMA Negeri 4 Banda Aceh dengan tujuan mengukur dan melihat tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. Penelitian mengambil 6 siswa yang memiliki skor tertinggi dari pemberian angket prokrastinasi akademik, artinya siswa masih kesulitan dalam mengerjakan tugas akademik, siswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, mengalami keterlambatan dalam pengumpulan tugas dan kesenjangan rencana dan kinerja aktual. Perilaku-perilaku yang ditunjukkan siswa masih memerlukan upaya untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik guna mencapai hasil belajar yang baik.

**b. Pelaksanaan Teknik *Self Management***

Pelaksanaan kegiatan konseling dengan teknik *self management* dilakukan sebanyak 4 kali. Sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 23 September 2020 yaitu melakukan perkenalan dan membangun rapport kepada siswa. Sesi kedua dilaksanakan pada tanggal 25 September 2020 yaitu melakukan kegiatan pemantauan diri (*self monitoring*), sesi ketiga dilakukan pada tanggal 30 September 2020 yaitu membuat kontrak atau perjanjian untuk mengubah tingkah laku, sesi keempat dilaksanakan pada tanggal 6

Oktober 2020 dengan kegiatan layanan pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman (*Self Reward*).

#### 1) Sesi Pertama

Kegiatan yang dilakukan pada sesi pertama adalah membina hubungan baik kepada siswa yang menjadi sampel penelitian dengan tujuan memberikan kenyamanan dan membangun kepercayaan pada siswa untuk bercerita kepada peneliti. Selanjutnya peneliti menjelaskan pengertian bimbingan konseling secara verbal dengan tujuan memberikan pemahaman dan gambaran tentang bimbingan dan konseling secara umum. Pada sesi pertama peneliti dan siswa membuat kontrak waktu dalam melakukan konseling dan menanyakan kesiapan siswa mengikuti layanan konseling.

#### 2) Sesi Kedua

Kegiatan yang dilakukan pada sesi kedua adalah pemantauan diri (*self monitoring*). Dalam kegiatan *self monitoring* peneliti memberi penjelasan tentang apa yang akan dimonitor, mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran, menjelaskan sebab dan akibat dari perilaku prokrastinasi akademik dan menentukan tujuan yang ingin dicapai. Selanjutnya siswa dibimbing untuk mengamati dan mencatat tingkah laku sendiri serta mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan kesadaran siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan oleh guru.

### 3) Sesi Ketiga

Sesi ketiga melanjutkan pembahasan pertemuan kedua yaitu melanjutkan pembahasan tentang catatan tingkah laku prokrastinasi akademik siswa. Dalam penelitian siswa membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang ingin dicapai. Siswa membuka catatan kembali dan melihat berapa lama siswa belajar dalam sehari dan berapa lama siswa melakukan aktivitas lainnya. Selanjutnya siswa membuat kontrak atau perjanjian pada diri sendiri untuk mengubah tingkah laku. Siswa dibimbing untuk menyusun perencanaan dan mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli. Pada sesi ketiga siswa dituntut untuk dapat bertanggung jawab terhadap rencana yang telah dibuat dalam merubah tingkah laku prokrastinasi akademik. Komitmen yang telah dijalankan siswa adalah mencoba mengatur waktu belajar dan bermain, membuat jadwal belajar yang disesuaikan dengan tingkat kesulitan tugas, mencoba untuk melawan rasa malas dalam mengerjakan tugas serta meningkatkan kedisiplinan serta motivasi dalam belajar.

### 4) Sesi keempat

Pada sesi keempat kegiatan yang dilakukan adalah pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman (*self reward*). Kegiatan dilakukan untuk memperkuat atau meningkatkan perilaku baru pada siswa serta meningkatkan respon melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Pada sesi keempat siswa dapat menilai tingkat kegagalan dan keberhasilan dalam melaksanakan program (perencanaan) yang telah dirancang untuk mengubah

tingkah laku, sehingga siswa dapat menentukan *reward* atau hukuman yang akan diberikan pada dirinya. Apabila siswa telah menunjukkan sikap tanggung jawab terhadap belajarnya akan diberikan sebuah penguatan. Sebaliknya, apabila siswa belum menunjukkan sikap tanggung jawab terhadap belajarnya maka akan diberikan *punishment* yang telah ditentukan sebelumnya. Peneliti juga memberikan penguatan dengan tujuan memotivasi siswa dalam mengerjakan tugas-tugas akademik.

**c. *Post-test***

*Post-test* dilaksanakan sehari setelah *treatment* akhir dilakukan yaitu pada 6 Oktober 2020. Siswa yang menjadi subyek penelitian sebanyak 6 orang. Tujuan dari pelaksanaan *pretest* untuk membantu siswa mengukur tingkat prokrastinasi akademik setelah mengikuti layanan konseling dengan menggunakan teknik *self management*. Peneliti menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kegiatan *posttest*. Hasil *posttest* menunjukkan terdapat perubahan skor pada perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah dan sebelum diberi perlakuan dengan teknik *self management*. Artinya tingkat prokrastinasi akademik pada siswa mengalami penurunan secara signifikan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Penelitian menggunakan teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa SMA 4 Banda Aceh menghasilkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun Ajaran 2020/2021 secara umum berada pada kategori sedang, artinya siswa masih menunda menyelesaikan tugas pada beberapa mata pelajaran, mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas yang tidak dimengerti, siswa memiliki perencanaan dalam mengerjakan tugas namun siswa cenderung lalai ketika dihadapkan dengan hal-hal yang menyenangkan. Sehingga memerlukan upaya bimbingan dalam mengatasi prokrastinasi akademik untuk meningkatkan motivasi belajar dalam mengerjakan tugas sekolah serta melatih kedisiplinan siswa.
2. Teknik *self management* memiliki signifikan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Artinya, teknik *self management* efektif untuk mengatasi tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hal tersebut dapat dilihat dari menurunnya skor rata-rata prokrastinasi akademik dari 120,8333 menjadi 77,1667

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dikemukakan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi siswa

Siswa diharapkan dapat menumbuhkan motivasi bagi diri sendiri dan berusaha meningkatkan kesadaran akan pentingnya kedisiplinan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat bekerja sama dengan guru mata pelajaran untuk lebih memperhatikan dan memotivasi para siswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam menyusun layanan konseling dengan *teknik self management* dalam upaya mengentaskan permasalahan siswa di bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian diharapkan dapat memberikan referensi dan sebagai pedoman teori untuk mengembangkan penelitian yang sejenis, khususnya mengenai permasalahan prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, dkk. (2016). “Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management di SMA Negeri 2 Palu”, *Jurnal Konseling Dan Psikoedukasi*.
- Asep, Saepul Hamdi. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Depublish.
- Darmadi, Hamid. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Darmadi. (2017). *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Departemen Agama RI. (2015). *Al-qur,an dan Terjemahannya*. Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang.
- Furqon. (2009). *Statistik Terapan untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Gufron, Rini Risnawita. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa Singgih (2003). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hanum, Asiah Naipal, (2017), “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat Siswa di Kelas VII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan”, *Jurnal Psikologi Konseling*.
- Hasyim, Farid dan Mulyono. (2017). *Bimbingan dan Konseling Religius*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hellen. (2005). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Hidayah, Nur dan Adi Atmoko. (2014). *Landasan Sosial Budaya dan Psikologi Pendidikan Terapannya di Kelas*. Malang: Gunung Samudera.
- Jannah, dkk. (2014). “Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan”, *Jurnal BK UNES*.
- Jasa Ungguh Muliawan. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Gava Media.
- John W Santrock. (2011). *Psikologi Pendidikan Edisi 3*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Jonathan, Sarwono dan Hendra Nur Salim. (2017). *Prosedur-Prosedur Populer Statistik untuk Analisis Data Riset Skripsi*. Yogyakarta: Gava Media.
- Julianda, Bethari Noor. (2012). "Prokrastinasi dan Self Efficacy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana.
- Komalasari, Gantina dan Eka Wahyuni. (2014). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri.
- Lilis, Ratna. (2013). *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Mappiare A.T, Andi. (2006). *Kamus Istilah Konseling & Terapi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nathanael Sitanggang, dkk. (2019). *Strategi Meningkatkan Kualitas Lulusan Melalui Ketepatan Manajemen*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Nelson Josen Richard. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nursalim, Mochamad. (2014). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Uno, Hamzah B. (2008). *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Prawitasari dan John E. (2012). *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin*. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno dan Erman Amti. (1994). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Republik Indonesia. (2006). *Undang-undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen & Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang sisdiknas*. Bandung: Permana.
- Riduwan dan Sunarto. (2012). *Pengantar Statistika untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Robert L Gibson dan Marrienne H. Mitchell. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar .
- Sahlan, Asmaun. (2010). *Mewujudkan Budaya Religius di Sekolah Upaya Mengembangkan PAI dari Teori ke Aksi*. Malang: UIN Maliki.

- Siregar, Syofian. (2004). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Subaca. (2005). *Statistik Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Subagyo, Joko. (2004). *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugianto. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2007). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutirna. (2013). *Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Formal, Non Formal dan Informal*. Yogyakarta: Andi Offset.
- S, Sofyan Willis. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, Muhibin. (1995). *Psikologi Pendidikan Suatu Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- The Liang Gie. (2000). *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gajha Mada University Press.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Ulum, Muhammad Iqbalul. (2016). "Strategi Self-Regulated untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa", *Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Usman, Husaini dan Purnomo Setiady. (2012). *Pengantar Stastika*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Walgito, Bimo. (2004). *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Widjono. (2007). *Bahasa Indonesia Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Grasindo.

Yospita, dkk, (2019), “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 3 Tarakan”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*.

Yusuf, Syamsu. (2016). *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Refika Aditama.



**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**  
**NOMOR: B-15514/Un.08/FTK/KP.07.6/10/2018**

**TENTANG:**  
**PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**  
**UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**  
**DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

- Menimbang** : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasyah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu Menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
- b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah No. 74 Tahun 2012 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi & Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Keputusan Menteri Agama Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan, dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Depag. RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011 tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang Menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan** : Keputusan Sidang/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling, tanggal 10 Oktober 2019

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** :  
**PERTAMA** : Menunjuk Saudara:
- |                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| 1. Mashuri, S. Ag., MA | Sebagai pembimbing pertama |
| 2. Evi Zuhara, M. Pd   | Sebagai pembimbing kedua   |
- Untuk membimbing skripsi :
- Nama : Sri Muliana  
NIM : 160213098  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh
- KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2019 No. 025.04.2.423925/2019 Tanggal 5 Desember 2018
- KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2019/2020
- KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada tanggal : 25 Oktober 2019  
An. Rektor  
Dekan

  
Muslim Razali

**Tembusan**

1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-10054/Un.08/FTK.1/TL.00/09/2020  
Lamp : -  
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

1. Dinas Pendidikan Provinsi Aceh
2. SMA Negeri 4 Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **SRI MULIANA / 160213098**  
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling  
Alamat sekarang : Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Aceh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Efektivitas Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh***

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 15 September 2020

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



*Berlaku sampai : 15 September  
2021*

M. Chalis, M.Ag.



PEMERINTAH ACEH  
**DINAS PENDIDIKAN**

Jalan Tgk. H. Mohd Daud Beureuh Nomor 22 Banda Aceh Kode Pos 23121

Telepon (0651) 22620, Faks (0651) 32386

Website : [disdikacehprov.go.id](http://disdikacehprov.go.id), Email : [disdik@acehprov.go.id](mailto:disdik@acehprov.go.id)

Nomor : 070 / B / 988 / 2020  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Izin Penelitian

Banda Aceh, 21 September 2020  
Yang Terhormat,  
Kepala SMA Negeri 4 Banda Aceh

di -  
Tempat

Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor : B-10054/Un.08/FTK.1/TL.00/09/2020 tanggal, 15 September 2020 hal : "Mohon Bantuan dan Keizinan Melakukan Penelitian Skripsi", dengan ini kami memberikan izin kepada:

Nama : Sri Muliana  
NIM : 160213098  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul : "EFEKTIVITAS TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 4 BANDA ACEH"

Namun untuk maksud tersebut kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Mengingat kegiatan ini akan melibatkan para siswa, diharapkan agar dalam pelaksanaannya tidak mengganggu proses belajar mengajar;
2. Harus mentaati semua ketentuan peraturan Perundang-undangan, norma-norma atau Adat Istiadat yang berlaku;
3. Demi kelancaran kegiatan tersebut, hendaknya dilakukan koordinasi terlebih dahulu antara Mahasiswi yang bersangkutan dengan Kepala Sekolah dan Cabang Dinas Pendidikan setempat;
4. Melaporkan dan menyerahkan hasil Penelitian kepada pejabat yang menerbitkan surat izin Penelitian.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasamanya kami haturkan terima kasih.

dan KEPALA DINAS PENDIDIKAN  
KEPALA BIDANG PEMBINAAN SMA DAN  
PKLK

**ZULKIFLI, S.Pd, M.Pd**  
PEMBINA Tk.I  
NIP. 19700210 199801 1 001

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
2. Mahasiswa yang bersangkutan;
3. Arsip.



**PEMERINTAH ACEHINAS PENDIDIKAN  
SMA NEGERI 4 KOTA BANDA ACEH**

Jl. Panglima Nyak Makam No. 19, Kota Baru - Banda Aceh  
Website: sman4bna.sch.id, Email: [sman4bna@yahoo.com](mailto:sman4bna@yahoo.com)  
Telp. 0651-7555689 Fax. 0651-7555689, Kode POS : 23125

Banda Aceh, 2 November 2020

Nomor : 074 727/ 2020  
Lamp :-  
Hal : Telah Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan  
Keguruan Universitas Islam  
Negeri Ar-Raniry  
Di

Banda Aceh

Dengan hormat, sehubungan dengan surat dari Dinas Pendidikan Aceh, Nomor : 070 /B/988/2020 Tanggal 21 September 2020 perihal Izin Penelitian, maka bersama ini Kepala SMA Negeri 4 Banda Aceh, menerangkan bahwa :

Nama : **Sri Muliana**  
NIM : 160213098  
Program Studi : Bimbingan Konseling

Yang tersebut namanya di atas telah melaksanakan penelitian pada SMA Negeri 4 Banda Aceh dari tanggal 2 November 2020, dengan Judul "EFEKTIVITAS TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI PROAKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 4 BANDA ACEH.

Demikian surat ini kami buat agar dapat dipergunakan seperlunya

Kepala,  
  
**Bakhtiar, S.Pd**  
Pembina Tk. I/ IV/b  
NIP. 19680325 199512 1 002



## HASIL JUDGMENT INSTRUMEN

NAMA : SRI MULIANA

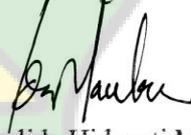
NIM : 160213098

INSTRUMEN : PROKRASTINASI AKADEMIK

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Baile
Kontruk	Baile
Isi	Baile

Banda Aceh, 9 Maret 2020

Pembimbing Instrumen

  
Maulida Hidayati M.Pd

**KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 4 BANDA ACEH**

Variabel	Aspek	Indikator	Butir Pernyataan	Ket (+/-)
Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulai atau mengerjakan tugas	Melakukan penundaan dalam memulai menyelesaikan tugas akademik	1. Saya langsung mengerjakan tugas catatan yang diberikan guru	-
			2. Saya membutuhkan suasana tenang dalam mengerjakan tugas	-
			3. Saya menunda menyelesaikan tugas sekolah	+
			4. Saya mengerjakan tugas sesuai keinginan	+
			5. Saya sulit mengerjakan tugas ketika sudah menumpuk	-
			6. Saya tidak pernah menunda saat memulai mengerjakan tugas	-
	Melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas hingga selesai		7. Saya mengerjakan tugas sampai selesai tanpa diperintah orang lain	-
			8. Saya mengerjakan tugas secepatnya agar dapat melakukan aktivitas lain	-
			9. Saya tidak pernah mengerjakan tugas sampai selesai	+
			10. Saya menunda mengerjakan tugas pada mata pelajaran yang tidak menyenangkan	+
			11. Saya membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugas	+

			12. Saya baru mengerjakan tugas saat mendekati batas pengumpulan	+	
Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas akademik		13. Saya mampu mempersiapkan diri untuk belajar dalam waktu yang telah ditentukan	-	
			14. Saya cemas jika tugas sekolah belum selesai dikerjakan	+	
			15. Saya tidak membutuhkan waktu lama untuk mengerjakan tugas	-	
			16. Saya mencari buku lalu mengerjakan tugas di perpustakaan	-	
			17. Saya membutuhkan waktu lama untuk mengerjakan tugas	+	
			18. Saya menghabiskan waktu untuk mencari buku referensi	+	
			19. Saya cenderung lamban dalam menyelesaikan tugas sekolah	+	
			20. Saya tertekan dengan tugas sekolah yang diberikan guru	+	
			21. Saya lamban dalam menyelesaikan tugas catatan	+	
			22. Saya suka menumpuk-numpuk tugas sekolah	+	
		Tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki dalam mengerjakan tugas akademik		23. Saya memperkirakan waktu dalam menyelesaikan tugas	-
				24. Saya membuat catatan kecil untuk mengerjakan tugas sekolah	-
				25. Saya belajar hingga larut untuk mengerjakan tugas	+
				26. Saya tidak memperhitungkan waktu dalam	+

		menyelesaikan tugas	
		27. Saya mengerjakan tugas dalam waktu semalam	+
		28. Saya terburu-buru mengerjakan tugas sebelum dikumpulkan	+
		29. Saya mengabaikan <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan	+
		30. Saya mengerjakan tugas dengan teratur	-
		31. Saya mengerjakan tugas dengan tidak teratur	+
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Kesulitan dan keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditentukan.	32. Saya mengerjakan tugas tepat waktu	-
		33. Saya tepat waktu dalam mengumpulkan tugas sekolah	+
		34. Saya tidak kesulitan dalam mengerjakan tugas	-
		35. Saya terlambat dalam mengumpulkan tugas sekolah	+
		36. Saya mengerjakan tugas tidak tepat waktu	+
		37. Saya mengalami kesulitan mengerjakan tugas ketika waktunya terbatas	+
		38. Saya lalai dalam mengerjakan tugas	+
		39. Saya disiplin dalam membagi jadwal belajar	-
		Ketidaksesuaian antara rencana dengan target untuk menyelesaikan tugas akademik	40. Saya tidak menepati waktu dalam mengerjakan tugas yang direncanakan
	41. Saya mengerjakan tugas lebih cepat dari waktu yang dijadwalkan		-
	42. Saya mengerjakan tugas sesuai target		-
	43. Saya tidak memiliki jadwal harian belajar		+
	44. Saya belajar dengan waktu yang dijadwalkan		-
	45. Saya melanggar jadwal belajar yang telah ditentukan		+

			46. Saya fokus dalam mengerjakan tugas sekolah	-
	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	Melakukan aktivitas lain yang bersifat menyenangkan	47. Saya mengerjakan tugas pada waktu senggang	-
			48. Saya lebih mengutamakan belajar daripada bermain	-
			49. Saya lebih memilih belajar di rumah daripada berkumpul dengan teman	-
			50. Saya menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum bermain <i>game online</i>	-
			51. Saya menghabiskan waktu untuk bermain <i>game online</i>	+
			52. Saya menjauhi barang yang mengganggu konsentrasi belajar	+
			53. Saya berbicara dengan teman ketika proses belajar berlangsung	+
			54. Saya menghabiskan waktu untuk menonton acara televisi	+
			55. Saya menghabiskan waktu bermain handphone daripada menyelesaikan tugas	+
			56. Saya suka mengganggu teman ketika belajar	+
			57. Saya suka memotret materi daripada menulisnya	+
			58. Saya suka bermain handphone daripada mengerjakan tugas kelompok	+
			59. Saya dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler	-
	60. Saya tidak dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler	+		

## ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

### A. Identitas Responden

Nama : .....

Kelas : .....

Jenis Kelamin : .....

### B. Petunjuk Pengisian Angket/Kuesioner

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu dengan lengkap dan benar sebelum melangkah ke pernyataan
2. Bacalah dengan cermat dan teliti pernyataan di bawah ini sebelum memberi jawaban
3. Jawablah pernyataan dengan jujur sesuai dengan keadaan diri anda
4. Pilihlah salah satu jawaban dan berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan

### C. Keterangan Pengisian Kuesioner

Adapun keterangan pilihan jawaban terbagi menjadi 4 yaitu :

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

SELAMAT MENGERJAKAN ☺

NO	PERNYATAAN	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya membutuhkan suasana tenang dalam mengerjakan tugas				
2	Saya menunda menyelesaikan tugas sekolah				
3	Saya tidak pernah menunda saat memulai mengerjakan tugas				
4	Saya mengerjakan tugas sampai selesai tanpa diperintah orang lain				
5	Saya mengerjakan tugas secepatnya agar dapat melakukan aktivitas lain				
6	Saya tidak pernah mengerjakan tugas sampai selesai				
7	Saya menunda mengerjakan tugas pada mata pelajaran yang tidak menyenangkan				
8	Saya baru mengerjakan tugas saat mendekati batas pengumpulan				
9	Saya cemas jika tugas sekolah belum selesai dikerjakan				
10	Saya mencari buku lalu mengerjakan tugas di perpustakaan				
11	Saya cenderung lamban dalam menyelesaikan tugas sekolah				
12	Saya tertekan dengan tugas sekolah yang diberikan guru				
13	Saya lamban dalam menyelesaikan tugas catatan				
14	Saya suka menumpuk-numpuk tugas sekolah				
15	Saya membuat catatan kecil untuk mengerjakan tugas sekolah				
16	Saya mengabaikan <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan				
17	Saya mengerjakan tugas dengan teratur				
18	Saya mengerjakan tugas dengan tidak teratur				
19	Saya mengerjakan tugas tepat waktu				

20	Saya tepat waktu dalam mengumpulkan tugas sekolah				
21	Saya tidak kesulitan dalam mengerjakan tugas				
22	Saya terlambat dalam mengumpulkan tugas sekolah				
23	Saya mengerjakan tugas tidak tepat waktu				
24	Saya lalai dalam mengerjakan tugas				
25	Saya disiplin dalam membagi jadwal belajar				
26	Saya tidak menepati waktu dalam mengerjakan tugas yang direncanakan				
27	Saya mengerjakan tugas lebih cepat dari waktu yang dijadwalkan				
28	Saya mengerjakan tugas sesuai target				
29	Saya tidak memiliki jadwal harian belajar				
30	Saya belajar sesuai dengan waktu yang dijadwalkan				
31	Saya melanggar jadwal belajar yang telah ditentukan				
32	Saya fokus dalam mengerjakan tugas sekolah				
33	Saya lebih mengutamakan belajar daripada bermain				
34	Saya lebih memilih belajar di rumah daripada berkumpul dengan teman				
35	Saya menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum bermain <i>game online</i>				
36	Saya menjauhi barang yang mengganggu konsentrasi belajar				
37	Saya berbicara dengan teman ketika proses belajar berlangsung				
38	Saya menghabiskan waktu untuk menonton acara televise				
39	Saya menghabiskan waktu bermain handphone daripada menyelesaikan tugas				
40	Saya suka mengganggu teman ketika belajar				

41	Saya suka memotret materi daripada menulisnya				
42	Saya dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler				
43	Saya tidak dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler				



## ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

### A. Identitas Responden

Nama : R-11 .....

Kelas : 1 IPA 1 .....

Jenis Kelamin : LAKI-LAKI .....

### B. Petunjuk Pengisian Angket/Kuesioner

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu dengan lengkap dan benar sebelum melangkah ke pernyataan
2. Bacalah dengan cermat dan teliti pernyataan di bawah ini sebelum memberi jawaban
3. Jawablah pernyataan dengan jujur sesuai dengan keadaan diri anda
4. Pilihlah salah satu jawaban dan berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan

### C. Keterangan Pengisian Kuesioner

Adapun keterangan pilihan jawaban terbagi menjadi 4 yaitu :

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

SELAMAT MENGERJAKAN ☺

NO	PERNYATAAN	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya membutuhkan suasana tenang dalam mengerjakan tugas			✓	
2	Saya menunda menyelesaikan tugas sekolah		✓		
3	Saya tidak pernah menunda saat memulai mengerjakan tugas			✓	
4	Saya mengerjakan tugas sampai selesai tanpa diperintah orang lain			✓	
5	Saya mengerjakan tugas secepatnya agar dapat melakukan aktivitas lain			✓	
6	Saya tidak pernah mengerjakan tugas sampai selesai		✓		
7	Saya menunda mengerjakan tugas pada mata pelajaran yang tidak menyenangkan		✓		
8	Saya baru mengerjakan tugas saat mendekati batas pengumpulan		✓		
9	Saya cemas jika tugas sekolah belum selesai dikerjakan		✓		
10	Saya mencari buku lalu mengerjakan tugas di perpustakaan			✓	
11	Saya cenderung lamban dalam menyelesaikan tugas sekolah		✓		
12	Saya tertekan dengan tugas sekolah yang diberikan guru	✓			
13	Saya lamban dalam menyelesaikan tugas catatan	✓			
14	Saya suka menumpuk-numpuk tugas sekolah	✓			
15	Saya membuat catatan kecil untuk mengerjakan tugas sekolah			✓	
16	Saya mengabaikan <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan		✓		
17	Saya mengerjakan tugas dengan teratur				✓
18	Saya mengerjakan tugas dengan tidak teratur	✓			
19	Saya mengerjakan tugas tepat waktu			✓	
20	Saya tepat waktu dalam mengumpulkan tugas sekolah			✓	
21	Saya tidak kesulitan dalam mengerjakan tugas				✓

22	Saya terlambat dalam mengumpulkan tugas sekolah		✓		
23	Saya mengerjakan tugas tidak tepat waktu	✓			
24	Saya lalai dalam mengerjakan tugas	✓			
25	Saya disiplin dalam membagi jadwal belajar			✓	
26	Saya tidak menepati waktu dalam mengerjakan tugas yang direncanakan		✓		
27	Saya mengerjakan tugas lebih cepat dari waktu yang dijadwalkan			✓	
28	Saya mengerjakan tugas sesuai target			✓	
29	Saya tidak memiliki jadwal harian belajar		✓		
30	Saya belajar sesuai dengan waktu yang dijadwalkan			✓	
31	Saya melanggar jadwal belajar yang telah ditentukan		✓		
32	Saya fokus dalam mengerjakan tugas sekolah			✓	
33	Saya lebih mengutamakan belajar daripada bermain			✓	
34	Saya lebih memilih belajar di rumah daripada berkumpul dengan teman				✓
35	Saya menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum bermain <i>game online</i>			✓	
36	Saya menjauhi barang yang mengganggu konsentrasi belajar			✓	
37	Saya berbicara dengan teman ketika proses belajar berlangsung		✓		
38	Saya menghabiskan waktu untuk menonton acara televisi			✓	
39	Saya menghabiskan waktu bermain handphone daripada menyelesaikan tugas		✓		
40	Saya suka mengganggu teman ketika belajar			✓	
41	Saya suka memotret materi daripada menulisnya		✓		
42	Saya dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler			✓	
43	Saya tidak dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler			✓	

## ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

### A. Identitas Responden

Nama : R-15

Kelas : X IPA 2

Jenis Kelamin : Perempuan

### B. Petunjuk Pengisian Angket/Kuesioner

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu dengan lengkap dan benar sebelum melangkah ke pernyataan
2. Bacalah dengan cermat dan teliti pernyataan di bawah ini sebelum memberi jawaban
3. Jawablah pernyataan dengan jujur sesuai dengan keadaan diri anda
4. Pilihlah salah satu jawaban dan berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan

### C. Keterangan Pengisian Kuesioner

Adapun keterangan pilihan jawaban terbagi menjadi 4 yaitu :

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

SELAMAT MENGERJAKAN ☺

NO	PERNYATAAN	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya membutuhkan suasana tenang dalam mengerjakan tugas		✓		
2	Saya menunda menyelesaikan tugas sekolah		✓		
3	Saya tidak pernah menunda saat memulai mengerjakan tugas			✓	
4	Saya mengerjakan tugas sampai selesai tanpa diperintah orang lain			✓	
5	Saya mengerjakan tugas secepatnya agar dapat melakukan aktivitas lain			✓	
6	Saya tidak pernah mengerjakan tugas sampai selesai		✓		
7	Saya menunda mengerjakan tugas pada mata pelajaran yang tidak menyenangkan		✓		
8	Saya baru mengerjakan tugas saat mendekati batas pengumpulan		✓		
9	Saya cemas jika tugas sekolah belum selesai dikerjakan		✓		
10	Saya mencari buku lalu mengerjakan tugas di perpustakaan			✓	
11	Saya cenderung lamban dalam menyelesaikan tugas sekolah		✓		
12	Saya tertekan dengan tugas sekolah yang diberikan guru	✓			
13	Saya lamban dalam menyelesaikan tugas catatan		✓		
14	Saya suka menumpuk-numpuk tugas sekolah		✓		
15	Saya membuat catatan kecil untuk mengerjakan tugas sekolah		✓		
16	Saya mengabaikan <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan		✓		
17	Saya mengerjakan tugas dengan teratur			✓	
18	Saya mengerjakan tugas dengan tidak teratur	✓			
19	Saya mengerjakan tugas tepat waktu			✓	
20	Saya tepat waktu dalam mengumpulkan tugas sekolah			✓	
21	Saya tidak kesulitan dalam mengerjakan tugas			✓	

22	Saya terlambat dalam mengumpulkan tugas sekolah		✓		
23	Saya mengerjakan tugas tidak tepat waktu		✓		
24	Saya lalai dalam mengerjakan tugas	✓			
25	Saya disiplin dalam membagi jadwal belajar			✓	
26	Saya tidak menepati waktu dalam mengerjakan tugas yang direncanakan	✓			
27	Saya mengerjakan tugas lebih cepat dari waktu yang dijadwalkan			✓	
28	Saya mengerjakan tugas sesuai target		✓		
29	Saya tidak memiliki jadwal harian belajar		✓		
30	Saya belajar sesuai dengan waktu yang dijadwalkan			✓	
31	Saya melanggar jadwal belajar yang telah ditentukan		✓		
32	Saya fokus dalam mengerjakan tugas sekolah			✓	
33	Saya lebih mengutamakan belajar daripada bermain		✓		
34	Saya lebih memilih belajar di rumah daripada berkumpul dengan teman		✓		
35	Saya menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum bermain <i>game online</i>			✓	
36	Saya menjauhi barang yang mengganggu konsentrasi belajar			✓	
37	Saya berbicara dengan teman ketika proses belajar berlangsung		✓		
38	Saya menghabiskan waktu untuk menonton acara televisi			✓	
39	Saya menghabiskan waktu bermain handphone daripada menyelesaikan tugas		✓		
40	Saya suka mengganggu teman ketika belajar			✓	
41	Saya suka memotret materi daripada menulisnya		✓		
42	Saya dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler			✓	
43	Saya tidak dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler		✓		

## ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

### A. Identitas Responden

Nama : p-40 .....

Kelas : x IPA 1 .....

Jenis Kelamin : perempuan .....

### B. Petunjuk Pengisian Angket/Kuesioner

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu dengan lengkap dan benar sebelum melangkah ke pernyataan
2. Bacalah dengan cermat dan teliti pernyataan di bawah ini sebelum memberi jawaban
3. Jawablah pernyataan dengan jujur sesuai dengan keadaan diri anda
4. Pilihlah salah satu jawaban dan berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan

### C. Keterangan Pengisian Kuesioner

Adapun keterangan pilihan jawaban terbagi menjadi 4 yaitu :

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

**SELAMAT MENGERJAKAN ☺**

NO	PERNYATAAN	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya membutuhkan suasana tenang dalam mengerjakan tugas		✓		
2	Saya menunda menyelesaikan tugas sekolah		✓		
3	Saya tidak pernah menunda saat memulai mengerjakan tugas		✓		
4	Saya mengerjakan tugas sampai selesai tanpa diperintah orang lain			✓	
5	Saya mengerjakan tugas secepatnya agar dapat melakukan aktivitas lain			✓	
6	Saya tidak pernah mengerjakan tugas sampai selesai			✓	
7	Saya menunda mengerjakan tugas pada mata pelajaran yang tidak menyenangkan		✓		
8	Saya baru mengerjakan tugas saat mendekati batas pengumpulan	✓			
9	Saya cemas jika tugas sekolah belum selesai dikerjakan		✓		
10	Saya mencari buku lalu mengerjakan tugas di perpustakaan			✓	
11	Saya cenderung lamban dalam menyelesaikan tugas sekolah				✓
12	Saya tertekan dengan tugas sekolah yang diberikan guru		✓		
13	Saya lamban dalam menyelesaikan tugas catatan		✓		
14	Saya suka menumpuk-numpuk tugas sekolah	✓			
15	Saya membuat catatan kecil untuk mengerjakan tugas sekolah			✓	
16	Saya mengabaikan <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan			✓	
17	Saya mengerjakan tugas dengan teratur			✓	
18	Saya mengerjakan tugas dengan tidak teratur	✓			
19	Saya mengerjakan tugas tepat waktu			✓	
20	Saya tepat waktu dalam mengumpulkan tugas sekolah			✓	
21	Saya tidak kesulitan dalam mengerjakan tugas				✓

22	Saya terlambat dalam mengumpulkan tugas sekolah	✓			
23	Saya mengerjakan tugas tidak tepat waktu		✓		
24	Saya lalai dalam mengerjakan tugas	✓			
25	Saya disiplin dalam membagi jadwal belajar		*		
26	Saya tidak menepati waktu dalam mengerjakan tugas yang direncanakan		✓		
27	Saya mengerjakan tugas lebih cepat dari waktu yang dijadwalkan			✓	
28	Saya mengerjakan tugas sesuai target				✓
29	Saya tidak memiliki jadwal harian belajar		✓		
30	Saya belajar sesuai dengan waktu yang dijadwalkan			✓	
31	Saya melanggar jadwal belajar yang telah ditentukan			✓	
32	Saya fokus dalam mengerjakan tugas sekolah			✓	
33	Saya lebih mengutamakan belajar daripada bermain			✓	
34	Saya lebih memilih belajar di rumah daripada berkumpul dengan teman	✓			
35	Saya menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum bermain <i>game online</i>	✓			
36	Saya menjauhi barang yang mengganggu konsentrasi belajar		✓		
37	Saya berbicara dengan teman ketika proses belajar berlangsung		✓		
38	Saya menghabiskan waktu untuk menonton acara televisi		✓		
39	Saya menghabiskan waktu bermain handphone daripada menyelesaikan tugas			✓	
40	Saya suka mengganggu teman ketika belajar			✓	
41	Saya suka memotret materi daripada menulisnya		✓		
42	Saya dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler		✓		
43	Saya tidak dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler			✓	

## ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

### A. Identitas Responden

Nama : P - 11

Kelas : 1 IPA 1

Jenis Kelamin : LAKI-LAKI

### B. Petunjuk Pengisian Angket/Kuesioner

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu dengan lengkap dan benar sebelum melangkah ke pernyataan
2. Bacalah dengan cermat dan teliti pernyataan di bawah ini sebelum memberi jawaban
3. Jawablah pernyataan dengan jujur sesuai dengan keadaan diri anda
4. Pilihlah salah satu jawaban dan berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan

### C. Keterangan Pengisian Kuesioner

Adapun keterangan pilihan jawaban terbagi menjadi 4 yaitu :

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

SELAMAT MENGERJAKAN ☺

NO	PERNYATAAN	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya membutuhkan suasana tenang dalam mengerjakan tugas		✓		
2	Saya menunda menyelesaikan tugas sekolah		✓		
3	Saya tidak pernah menunda saat memulai mengerjakan tugas		✓		
4	Saya mengerjakan tugas sampai selesai tanpa diperintah orang lain			✓	
5	Saya mengerjakan tugas secepatnya agar dapat melakukan aktivitas lain	✓			
6	Saya tidak pernah mengerjakan tugas sampai selesai				✓
7	Saya menunda mengerjakan tugas pada mata pelajaran yang tidak menyenangkan				✓
8	Saya baru mengerjakan tugas saat mendekati batas pengumpulan				✓
9	Saya cemas jika tugas sekolah belum selesai dikerjakan			✓	
10	Saya mencari buku lalu mengerjakan tugas di perpustakaan			✓	
11	Saya cenderung lamban dalam menyelesaikan tugas sekolah		✓		
12	Saya tertekan dengan tugas sekolah yang diberikan guru		✓		
13	Saya lamban dalam menyelesaikan tugas catatan		✓		
14	Saya suka menumpuk-numpuk tugas sekolah			✓	
15	Saya membuat catatan kecil untuk mengerjakan tugas sekolah		✓		
16	Saya mengabaikan <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan			✓	
17	Saya mengerjakan tugas dengan teratur		✓		
18	Saya mengerjakan tugas dengan tidak teratur			✓	
19	Saya mengerjakan tugas tepat waktu		✓		
20	Saya tepat waktu dalam mengumpulkan tugas sekolah			✓	
21	Saya tidak kesulitan dalam mengerjakan tugas				✓

22	Saya terlambat dalam mengumpulkan tugas sekolah		✓		
23	Saya mengerjakan tugas tidak tepat waktu			✓	
24	Saya lalai dalam mengerjakan tugas		✓		
25	Saya disiplin dalam membagi jadwal belajar		✓		
26	Saya tidak menepati waktu dalam mengerjakan tugas yang direncanakan			✓	
27	Saya mengerjakan tugas lebih cepat dari waktu yang dijadwalkan			✓	
28	Saya mengerjakan tugas sesuai target		✓		
29	Saya tidak memiliki jadwal harian belajar			✓	
30	Saya belajar sesuai dengan waktu yang dijadwalkan		✓		
31	Saya melanggar jadwal belajar yang telah ditentukan			✓	
32	Saya fokus dalam mengerjakan tugas sekolah		✓		
33	Saya lebih mengutamakan belajar daripada bermain			✓	
34	Saya lebih memilih belajar di rumah daripada berkumpul dengan teman		✓		
35	Saya menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum bermain <i>game online</i>		✓		
36	Saya menjauhi barang yang mengganggu konsentrasi belajar				✓
37	Saya berbicara dengan teman ketika proses belajar berlangsung		✓		
38	Saya menghabiskan waktu untuk menonton acara televisi				✓
39	Saya menghabiskan waktu bermain handphone daripada menyelesaikan tugas			✓	
40	Saya suka mengganggu teman ketika belajar				✓
41	Saya suka memotret materi daripada menulisnya		✓		
42	Saya dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler		✓		
43	Saya tidak dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler			✓	

## ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

### A. Identitas Responden

Nama : *R-15* .....

Kelas : *X IPA 2* .....

Jenis Kelamin : *Perempuan* .....

### B. Petunjuk Pengisian Angket/Kuesioner

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu dengan lengkap dan benar sebelum melangkah ke pernyataan
2. Bacalah dengan cermat dan teliti pernyataan di bawah ini sebelum memberi jawaban
3. Jawablah pernyataan dengan jujur sesuai dengan keadaan diri anda
4. Pilihlah salah satu jawaban dan berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan

### C. Keterangan Pengisian Kuesioner

Adapun keterangan pilihan jawaban terbagi menjadi 4 yaitu :

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

SELAMAT MENGERJAKAN ☺

NO	PERNYATAAN	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya membutuhkan suasana tenang dalam mengerjakan tugas	✓			
2	Saya menunda menyelesaikan tugas sekolah				✓
3	Saya tidak pernah menunda saat memulai mengerjakan tugas			✓	
4	Saya mengerjakan tugas sampai selesai tanpa diperintah orang lain	✓			
5	Saya mengerjakan tugas secepatnya agar dapat melakukan aktivitas lain		✓		
6	Saya tidak pernah mengerjakan tugas sampai selesai				✓
7	Saya menunda mengerjakan tugas pada mata pelajaran yang tidak menyenangkan				✓
8	Saya baru mengerjakan tugas saat mendekati batas pengumpulan			✓	
9	Saya cemas jika tugas sekolah belum selesai dikerjakan			✓	
10	Saya mencari buku lalu mengerjakan tugas di perpustakaan		✓		
11	Saya cenderung lamban dalam menyelesaikan tugas sekolah				✓
12	Saya tertekan dengan tugas sekolah yang diberikan guru		✓		
13	Saya lamban dalam menyelesaikan tugas catatan			✓	
14	Saya suka menumpuk-numpuk tugas sekolah				✓
15	Saya membuat catatan kecil untuk mengerjakan tugas sekolah		✓		
16	Saya mengabaikan <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan			✓	
17	Saya mengerjakan tugas dengan teratur		✓		
18	Saya mengerjakan tugas dengan tidak teratur				✓
19	Saya mengerjakan tugas tepat waktu		✓		
20	Saya tepat waktu dalam mengumpulkan tugas sekolah		✓		
21	Saya tidak kesulitan dalam mengerjakan tugas		✓		

22	Saya terlambat dalam mengumpulkan tugas sekolah			✓	
23	Saya mengerjakan tugas tidak tepat waktu		✓		
24	Saya lalai dalam mengerjakan tugas				✓
25	Saya disiplin dalam membagi jadwal belajar		✓		
26	Saya tidak menepati waktu dalam mengerjakan tugas yang direncanakan				✓
27	Saya mengerjakan tugas lebih cepat dari waktu yang dijadwalkan		✓		
28	Saya mengerjakan tugas sesuai target	✓			
29	Saya tidak memiliki jadwal harian belajar				✓
30	Saya belajar sesuai dengan waktu yang dijadwalkan	✓			
31	Saya melanggar jadwal belajar yang telah ditentukan			✓	
32	Saya fokus dalam mengerjakan tugas sekolah		✓		
33	Saya lebih mengutamakan belajar daripada bermain		✓		
34	Saya lebih memilih belajar di rumah daripada berkumpul dengan teman		✓		
35	Saya menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum bermain <i>game online</i>		✓		
36	Saya menjauhi barang yang mengganggu konsentrasi belajar				✓
37	Saya berbicara dengan teman ketika proses belajar berlangsung		✓		
38	Saya menghabiskan waktu untuk menonton acara televisi				✓
39	Saya menghabiskan waktu bermain handphone daripada menyelesaikan tugas				✓
40	Saya suka mengganggu teman ketika belajar				✓
41	Saya suka memotret materi daripada menulisnya				✓
42	Saya dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler		✓		
43	Saya tidak dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler				✓

## ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

### A. Identitas Responden

Nama : p-40 .....

Kelas : x IPA 1 .....

Jenis Kelamin : Perempuan .....

### B. Petunjuk Pengisian Angket/Kuesioner

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu dengan lengkap dan benar sebelum melangkah ke pernyataan
2. Bacalah dengan cermat dan teliti pernyataan di bawah ini sebelum memberi jawaban
3. Jawablah pernyataan dengan jujur sesuai dengan keadaan diri anda
4. Pilihlah salah satu jawaban dan berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan

### C. Keterangan Pengisian Kuesioner

Adapun keterangan pilihan jawaban terbagi menjadi 4 yaitu :

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

SELAMAT MENGERJAKAN ☺

NO	PERNYATAAN	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya membutuhkan suasana tenang dalam mengerjakan tugas			✓	
2	Saya menunda menyelesaikan tugas sekolah			✓	
3	Saya tidak pernah menunda saat memulai mengerjakan tugas		✓		
4	Saya mengerjakan tugas sampai selesai tanpa diperintah orang lain		✓		
5	Saya mengerjakan tugas secepatnya agar dapat melakukan aktivitas lain		✓		
6	Saya tidak pernah mengerjakan tugas sampai selesai				✓
7	Saya menunda mengerjakan tugas pada mata pelajaran yang tidak menyenangkan			✓	
8	Saya baru mengerjakan tugas saat mendekati batas pengumpulan				✓
9	Saya cemas jika tugas sekolah belum selesai dikerjakan			✓	
10	Saya mencari buku lalu mengerjakan tugas di perpustakaan		✓		
11	Saya cenderung lamban dalam menyelesaikan tugas sekolah			✓	
12	Saya tertekan dengan tugas sekolah yang diberikan guru			✓	
13	Saya lamban dalam menyelesaikan tugas catatan			✓	
14	Saya suka menumpuk-numpuk tugas sekolah				✓
15	Saya membuat catatan kecil untuk mengerjakan tugas sekolah		✓		
16	Saya mengabaikan <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan				✓
17	Saya mengerjakan tugas dengan teratur		✓		
18	Saya mengerjakan tugas dengan tidak teratur				✓
19	Saya mengerjakan tugas tepat waktu		✓		
20	Saya tepat waktu dalam mengumpulkan tugas sekolah		✓		
21	Saya tidak kesulitan dalam mengerjakan tugas			✓	

22	Saya terlambat dalam mengumpulkan tugas sekolah			✓	
23	Saya mengerjakan tugas tidak tepat waktu			✓	
24	Saya lalai dalam mengerjakan tugas			✓	
25	Saya disiplin dalam membagi jadwal belajar		✓		
26	Saya tidak menepati waktu dalam mengerjakan tugas yang direncanakan			✓	
27	Saya mengerjakan tugas lebih cepat dari waktu yang dijadwalkan			✓	
28	Saya mengerjakan tugas sesuai target		✓		
29	Saya tidak memiliki jadwal harian belajar				✓
30	Saya belajar sesuai dengan waktu yang dijadwalkan		✓		
31	Saya melanggar jadwal belajar yang telah ditentukan			✓	
32	Saya fokus dalam mengerjakan tugas sekolah		✓		
33	Saya lebih mengutamakan belajar daripada bermain	✓			
34	Saya lebih memilih belajar di rumah daripada berkumpul dengan teman	✓			
35	Saya menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum bermain <i>game online</i>	✓			
36	Saya menjauhi barang yang mengganggu konsentrasi belajar			✓	
37	Saya berbicara dengan teman ketika proses belajar berlangsung				✓
38	Saya menghabiskan waktu untuk menonton acara televisi			✓	
39	Saya menghabiskan waktu bermain handphone daripada menyelesaikan tugas				✓
40	Saya suka mengganggu teman ketika belajar				✓
41	Saya suka memotret materi daripada menuliskannya			✓	
42	Saya dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler				✓
43	Saya tidak dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler			✓	









### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,944	60

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	120,1333	333,568	,315	,943
Item_2	120,4667	333,016	,395	,943
Item_3	120,0000	328,897	,549	,942
Item_4	119,0667	337,306	,104	,945
Item_5	119,8667	334,326	,258	,944
Item_6	119,9000	331,679	,472	,943
Item_7	120,0667	327,444	,587	,942
Item_8	120,2000	325,131	,725	,942
Item_9	120,1667	323,868	,719	,941
Item_10	119,7667	320,737	,648	,942
Item_11	119,2000	340,717	-,041	,945
Item_12	119,9667	324,930	,634	,942
Item_13	119,9333	335,720	,268	,944
Item_14	120,1000	330,507	,334	,943
Item_15	119,3000	337,459	,089	,945
Item_16	119,8000	332,924	,424	,943
Item_17	119,0333	337,068	,106	,945
Item_18	119,2000	337,269	,145	,944
Item_19	119,4000	328,386	,429	,943
Item_20	119,7333	324,478	,611	,942
Item_21	119,5000	327,224	,584	,942
Item_22	120,0000	319,724	,730	,941

Item_23	119,7333	337,720	,172	,944
Item_24	119,7333	326,133	,590	,942
Item_25	119,2667	343,582	-,146	,946
Item_26	119,2000	335,545	,209	,944
Item_27	119,2000	346,993	-,340	,946
Item_28	119,5333	334,120	,268	,944
Item_29	119,7333	319,375	,719	,941
Item_30	120,1667	330,420	,419	,943
Item_31	119,9000	321,128	,639	,942
Item_32	120,0333	326,240	,663	,942
Item_33	120,0333	325,068	,651	,942
Item_34	119,5667	330,323	,380	,943
Item_35	119,8333	327,454	,554	,942
Item_36	119,9000	322,645	,719	,941
Item_37	118,6667	343,126	-,155	,946
Item_38	119,6333	329,964	,416	,943
Item_39	119,9333	328,823	,532	,942
Item_40	119,7000	324,769	,580	,942
Item_41	119,7000	331,390	,380	,943
Item_42	119,9333	328,616	,614	,942
Item_43	119,5333	327,292	,539	,942
Item_44	120,1333	326,120	,624	,942
Item_45	119,8333	319,937	,718	,941
Item_46	120,2333	327,426	,545	,942
Item_47	119,5000	333,086	,280	,944
Item_48	119,9333	327,651	,424	,943
Item_49	119,6667	327,816	,447	,943
Item_50	120,3000	324,286	,683	,942
Item_51	119,9667	331,620	,317	,944
Item_52	120,1000	327,334	,579	,942
Item_53	119,7667	322,254	,727	,941
Item_54	120,0333	321,620	,690	,941
Item_55	119,9000	317,817	,758	,941
Item_56	119,8000	321,545	,637	,942
Item_57	119,7000	326,079	,625	,942
Item_58	120,0667	321,857	,780	,941
Item_59	119,8000	335,407	,340	,943
Item_60	119,7333	329,168	,389	,943

RESPONDEN	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27
R11	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3
R15	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3
R40	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	1	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	2
R19	2	3	3	2	2	3	4	4	2	2	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
R34	2	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3
R51	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
R2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3
R10	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3
R24	1	3	3	2	3	2	4	2	2	2	4	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R52	1	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3
R53	1	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3
R22	1	3	2	2	2	2	4	4	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	3	3
R57	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3
R44	1	2	2	1	1	1	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2
R3	2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	3	4	4	2	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
R17	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2
R21	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3
R35	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
R20	1	3	2	1	2	2	2	4	2	2	4	4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	2
R42	2	3	3	1	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3
R1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3
R27	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	2	4	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	3
R56	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3
R37	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2
R43	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3
R48	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3
R58	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
R33	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
R45	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	3
R47	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
R46	1	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3

P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	JUMLAH	KATEGORI
3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	133	TINGGI
2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	123	TINGGI
4	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	120	TINGGI
3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	4	1	3	118	TINGGI
2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	2	2	116	TINGGI
3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	115	TINGGI
2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	108	SEDANG
2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	108	SEDANG
3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	108	SEDANG
2	1	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	108	SEDANG
2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	108	SEDANG
2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	1	2	3	3	2	107	SEDANG
2	1	2	3	2	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	107	SEDANG
2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	4	2	3	106	SEDANG
3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	1	1	1	1	1	3	103	SEDANG
2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	102	SEDANG
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	102	SEDANG
2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	101	SEDANG
2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1	3	1	2	1	4	100	SEDANG
1	4	3	2	2	3	1	3	2	2	1	3	2	3	2	2	100	SEDANG
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	99	SEDANG
2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	99	SEDANG
2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	99	SEDANG
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	96	SEDANG
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	96	SEDANG
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	96	SEDANG
2	2	2	2	2	2	1	3	4	2	3	2	2	3	2	2	96	SEDANG
2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	95	SEDANG
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	95	SEDANG
2	2	2	2	2	1	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	95	SEDANG
2	2	2	2	2	1	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	94	SEDANG

R12	1	2	3	1	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	
R38	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	
R9	2	3	2	3	1	1	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	3	2	2	3	
R7	1	2	2	1	1	1	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	
R28	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	
R4	1	2	3	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	
R49	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
R13	2	2	2	1	1	1	4	2	1	3	1	4	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	
R55	2	1	2	1	1	1	1	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	
R54	1	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	2	2	1	2	4	3	2	2	
R32	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	
R39	2	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2	2	3
R41	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	
R16	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	
R30	1	2	2	1	2	1	2	2	1	3	1	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3
R29	1	3	2	1	1	2	2	1	3	2	3	4	1	1	1	1	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	4	
R5	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	1	2	3	2	
R14	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	
R31	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	
R25	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	
R8	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2
R59	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3
R6	2	2	3	1	1	1	3	2	2	2	2	3	1	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	
R23	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	
R18	2	1	3	1	1	1	2	3	2	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	1	2	1	
R36	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	
R26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	
R50	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	

3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	93	SEDANG
2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	3	93	SEDANG
2	3	2	2	2	4	1	1	1	3	1	2	1	3	1	2	92	SEDANG
2	2	2	3	2	1	1	1	1	3	2	3	2	2	2	2	90	SEDANG
2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	90	SEDANG
2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	3	3	2	2	3	2	89	SEDANG
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	89	SEDANG
2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	1	3	1	2	2	2	87	SEDANG
2	3	2	2	2	2	4	1	2	2	1	1	2	1	1	1	87	SEDANG
2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	2	1	1	2	2	86	SEDANG
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	85	SEDANG
1	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	85	SEDANG
2	2	2	4	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	85	SEDANG
2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	82	SEDANG
2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	82	SEDANG
1	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	80	SEDANG
1	1	1	2	2	2	3	2	1	3	1	1	1	1	2	1	76	RENDAH
2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	76	RENDAH
2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	2	76	RENDAH
1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	76	RENDAH
2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	75	RENDAH
2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	75	RENDAH
1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	74	RENDAH
2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	72	RENDAH
1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	67	RENDAH
1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	65	RENDAH
3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	55	RENDAH
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	49	RENDAH

NO	HASIL PRE-TEST PROKRASINASI AKADEMIK SISWA																																											JUMLAH	KATEGORI			
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43					
R11	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	133	TINGGI
R15	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	123	TINGGI	
R40	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	1	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	2	4	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	120	TINGGI
R19	2	3	3	2	2	3	4	4	2	2	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	1	3	118	TINGGI	
R34	2	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	116	TINGGI	
R51	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	115	TINGGI	

NO	HASIL POST-TEST PROKRASINASI AKADEMIK SISWA																																											JUMLAH	KATEGORI			
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43					
R11	2	3	2	3	1	1	1	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	3	1	2	1	3	2	2	2	2	92	SEDANG	
R15	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	71	RENDAH
R40	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	76	RENDAH	
R19	1	3	2	1	1	2	2	1	3	2	3	4	1	1	1	1	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	4	1	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	81	SEDANG	
R34	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	65	RENDAH	
R51	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	78	SEDANG	

NO	Penundaan untuk Memulai atau Mengerjakan Tugas								JUMLAH	KATEGORI
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8		
R11	3	3	3	3	2	3	3	3	23	TINGGI
R15	2	3	3	3	2	3	3	3	22	TINGGI
R19	2	3	3	2	2	3	4	4	23	TINGGI
R34	2	3	3	2	2	2	4	2	20	TINGGI
R40	2	3	3	2	3	2	3	4	22	TINGGI
R51	2	2	3	2	3	2	2	3	19	TINGGI
R2	1	3	3	2	2	2	3	3	19	TINGGI
R10	3	3	3	3	2	2	3	1	20	TINGGI
R17	3	3	3	2	2	2	3	2	20	TINGGI
R22	1	3	2	2	2	2	4	4	20	TINGGI
R24	1	3	3	2	3	2	4	2	20	TINGGI
R27	2	3	2	2	2	3	3	2	19	TINGGI
R28	1	2	3	2	2	3	3	3	19	TINGGI
R42	2	3	3	1	3	1	3	3	19	TINGGI
R57	3	3	3	2	2	2	3	2	20	TINGGI
R1	2	2	2	2	2	2	2	2	16	SEDANG
R3	2	2	3	2	1	2	3	2	17	SEDANG
R4	1	2	3	1	1	1	1	3	13	SEDANG
R7	1	2	2	1	1	1	3	2	13	SEDANG
R9	2	3	2	3	1	1	1	1	14	SEDANG
R12	1	2	3	1	2	1	2	3	15	SEDANG
R13	2	2	2	1	1	1	4	2	15	SEDANG
R16	2	2	2	2	1	2	2	2	15	SEDANG
R20	1	3	2	1	2	2	2	4	17	SEDANG
R21	2	2	3	2	3	1	2	3	18	SEDANG
R29	1	3	2	1	1	2	2	1	13	SEDANG
R30	1	2	2	1	2	1	2	2	13	SEDANG
R32	2	2	2	1	2	2	2	2	15	SEDANG
R33	2	2	2	2	3	2	2	2	17	SEDANG
R35	2	2	2	2	2	2	2	3	17	SEDANG
R37	2	2	2	2	2	2	2	2	16	SEDANG
R38	2	2	3	2	2	2	3	2	18	SEDANG
R39	2	2	3	2	1	2	2	1	15	SEDANG
R43	2	3	2	2	2	2	2	2	17	SEDANG
R44	1	2	2	1	1	1	2	3	13	SEDANG
R45	2	3	2	2	2	2	2	2	17	SEDANG
R46	1	2	3	2	2	2	2	2	16	SEDANG
R47	1	2	3	2	2	2	2	2	16	SEDANG
R48	1	2	3	2	2	2	2	2	16	SEDANG
R49	2	2	2	2	2	2	2	2	16	SEDANG
R52	1	3	3	2	2	2	3	2	18	SEDANG
R53	1	3	3	2	2	2	3	2	18	SEDANG
R54	1	2	3	1	2	1	2	2	14	SEDANG
R56	2	2	3	2	2	2	2	2	17	SEDANG
R58	2	2	3	2	2	2	2	2	17	SEDANG
R6	2	2	3	1	1	1	3	2	15	SEDANG
R14	3	2	2	2	2	1	2	1	15	SEDANG
R18	2	1	3	1	1	1	2	3	14	SEDANG
R23	2	2	2	2	1	2	1	2	14	SEDANG
R36	2	2	2	1	2	1	1	2	13	SEDANG
R59	1	2	2	2	2	2	1	1	13	SEDANG
R41	2	1	1	1	1	2	2	1	11	RENDAH
R55	2	1	2	1	1	1	1	3	12	RENDAH
R5	1	1	3	1	2	1	1	2	12	RENDAH
R8	1	1	2	1	2	1	1	2	11	RENDAH
R26	1	1	1	1	1	1	1	1	8	RENDAH
R31	2	2	2	1	1	1	2	1	12	RENDAH
R50	1	1	1	2	1	1	1	1	9	RENDAH
R25	1	1	2	1	1	2	2	1	11	RENDAH

NO	Keterlambatan atau Kelambanan dalam Mengerjakan Tugas										JUMLAH	KATEGORI
	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18		
R11	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	35	TINGGI
R15	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	31	TINGGI
R19	2	2	3	2	4	4	3	4	3	3	30	TINGGI
R34	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	28	TINGGI
R40	3	3	1	3	3	4	3	2	3	4	29	TINGGI
R51	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	27	TINGGI
R3	2	3	3	4	4	2	1	2	3	3	27	TINGGI
R10	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	28	TINGGI
R20	2	2	4	4	4	2	2	3	3	3	29	TINGGI
R24	2	2	4	3	4	2	2	2	3	3	27	TINGGI
R37	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	28	TINGGI
R44	2	3	3	4	3	2	3	2	3	2	27	TINGGI
R52	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	27	TINGGI
R53	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	27	TINGGI
R1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	25	SEDANG
R2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	26	SEDANG
R4	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	19	SEDANG
R7	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	23	SEDANG
R9	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	25	SEDANG
R12	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	23	SEDANG
R13	1	3	1	4	2	1	2	2	2	2	20	SEDANG
R16	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	22	SEDANG
R17	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	23	SEDANG
R21	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	26	SEDANG
R22	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	25	SEDANG
R27	2	1	3	2	4	2	2	2	3	4	25	SEDANG
R28	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	25	SEDANG
R29	3	2	3	4	1	1	1	1	2	1	19	SEDANG
R32	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21	SEDANG
R33	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	24	SEDANG
R35	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	24	SEDANG
R38	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	22	SEDANG
R39	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	23	SEDANG
R41	1	2	3	4	3	2	2	2	2	3	24	SEDANG
R42	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	25	SEDANG
R43	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	24	SEDANG
R45	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	24	SEDANG
R46	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	22	SEDANG
R47	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	23	SEDANG
R48	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	24	SEDANG
R49	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	SEDANG
R54	3	2	2	2	2	2	1	1	3	3	21	SEDANG
R55	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	25	SEDANG
R56	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	24	SEDANG
R57	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	26	SEDANG
R58	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	23	SEDANG
R5	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	19	SEDANG
R6	2	2	2	3	1	2	3	1	2	2	20	SEDANG
R8	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	20	SEDANG
R59	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	19	SEDANG
R25	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	19	SEDANG
R30	1	3	1	1	2	1	3	1	2	2	17	RENDAH
R14	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	17	RENDAH
R18	2	1	1	3	2	1	1	1	2	2	16	RENDAH
R23	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	16	RENDAH
R26	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	14	RENDAH
R31	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	15	RENDAH
R36	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	18	RENDAH
R50	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	11	RENDAH

NO	Kesenjangan Waktu antara Rencana dan Kinerja Aktual														JUMLAH	KATEGORI
	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32		
R11	3	3	4	3		4	3	3	3	3	3	3	3	3	41	TINGGI
R15	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	43	TINGGI
R19	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	42	TINGGI
R34	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	40	TINGGI
R40	3	3	4	4	3	4	2	3	2	4	3	3	2	3	43	TINGGI
R51	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	42	TINGGI
R2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	39	TINGGI
R3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	40	TINGGI
R24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	38	TINGGI
R1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	33	SEDANG
R4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	35	SEDANG
R7	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	34	SEDANG
R9	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	33	SEDANG
R10	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	33	SEDANG
R12	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	36	SEDANG
R13	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	30	SEDANG
R16	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	SEDANG
R17	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	34	SEDANG
R20	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	1	2	2	2	33	SEDANG
R21	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	34	SEDANG
R22	2	2	3	2	4	4	2	3	3	2	3	2	2	2	36	SEDANG
R27	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	33	SEDANG
R28	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	27	SEDANG
R29	2	2	2	3	3	2	2	2	4	1	2	3	3	1	32	SEDANG
R30	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	32	SEDANG
R32	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	29	SEDANG
R33	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	31	SEDANG
R35	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	35	SEDANG
R37	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	32	SEDANG
R38	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	32	SEDANG
R39	1	1	3	2	2	3	2	2	3	1	2	1	2	2	27	SEDANG
R41	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	31	SEDANG
R42	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	4	3	2	2	32	SEDANG
R43	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	33	SEDANG
R44	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	37	SEDANG
R45	2	2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	2	2	2	32	SEDANG
R46	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	30	SEDANG
R47	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	30	SEDANG
R48	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	34	SEDANG
R49	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	29	SEDANG
R52	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	36	SEDANG
R53	3	3	4	2	3	4	3	2	3	2	1	2	3	2	37	SEDANG
R54	3	2	2	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	31	SEDANG
R55	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	32	SEDANG
R56	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	36	SEDANG
R57	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	36	SEDANG
R58	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	30	SEDANG
R5	2	2	2	3	3	1	2	3	2	1	1	1	2	2	27	SEDANG
R8	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	28	SEDANG
R14	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	29	SEDANG
R23	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	28	SEDANG
R31	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	29	SEDANG
R59	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	27	SEDANG
R25	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	28	SEDANG
R6	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	23	RENDAH
R18	1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	2	2	1	1	20	RENDAH
R26	1	2	1	2	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	20	RENDAH
R36	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	19	RENDAH
R50	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16	RENDAH

NO	Melakukan Aktivitas yang Menyenangkan											JUMLAH	KATEGORI
	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43		
R11	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	30	TINGGI
R15	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	27	TINGGI
R34	3	3	2	3	3	2	4	2	2	2	2	28	TINGGI
R40	3	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	26	TINGGI
R51	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	27	TINGGI
R10	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	27	TINGGI
R22	2	2	2	3	4	2	1	2	3	3	2	26	TINGGI
R44	3	4	2	2	2	3	2	2	4	2	3	29	TINGGI
R46	1	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	26	TINGGI
R47	1	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	26	TINGGI
R52	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	27	TINGGI
R53	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	26	TINGGI
R58	2	1	3	4	2	3	2	2	3	2	2	26	TINGGI
R19	2	1	2	2	2	2	2	2	4	1	3	23	SEDANG
R1	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	25	SEDANG
R2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	24	SEDANG
R3	2	3	1	3	2	1	1	1	1	1	3	19	SEDANG
R4	2	1	1	1	2	3	3	2	2	3	2	22	SEDANG
R7	1	1	1	1	3	2	3	2	2	2	2	20	SEDANG
R9	4	1	1	1	3	1	2	1	3	1	2	20	SEDANG
R12	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	19	SEDANG
R13	3	3	1	2	2	1	3	1	2	2	2	22	SEDANG
R17	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25	SEDANG
R20	2	1	1	2	3	1	3	1	2	1	4	21	SEDANG
R21	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	24	SEDANG
R24	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	23	SEDANG
R27	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	22	SEDANG
R28	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	19	SEDANG
R30	2	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	20	SEDANG
R32	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	20	SEDANG
R33	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	23	SEDANG
R35	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25	SEDANG
R37	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	20	SEDANG
R38	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	3	21	SEDANG
R39	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	20	SEDANG
R41	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	19	SEDANG
R42	3	1	3	2	2	1	3	2	3	2	2	24	SEDANG
R43	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	SEDANG
R45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	SEDANG
R48	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	SEDANG
R49	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	24	SEDANG
R54	2	2	1	3	3	1	2	1	1	2	2	20	SEDANG
R55	2	4	1	2	2	1	1	2	1	1	1	18	SEDANG
R56	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	22	SEDANG
R57	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	25	SEDANG
R5	2	3	2	1	3	1	1	1	1	2	1	18	SEDANG
R31	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	2	20	SEDANG
R25	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	18	SDANG
R16	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	16	RENDAH
R29	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	16	RENDAH
R6	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	16	RENDAH
R8	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	16	RENDAH
R14	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	15	RENDAH
R18	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	17	RENDAH
R23	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	14	RENDAH
R26	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	13	RENDAH
R36	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	15	RENDAH
R50	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13	RENDAH
R59	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	16	RENDAH

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRETEST	6	100,0%	0	0,0%	6	100,0%
POSTTEST	6	100,0%	0	0,0%	6	100,0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
PRETEST	Mean	120,83	2,701	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	113,89	
		Upper Bound	127,78	
	5% Trimmed Mean	120,48		
	Median	119,00		
	Variance	43,767		
	Std. Deviation	6,616		
	Minimum	115		
	Maximum	133		
	Range	18		
	Interquartile Range	10		
	Skewness	1,530	,845	
	Kurtosis	2,412	1,741	
	POSTTEST	Mean	77,17	3,754
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	67,52	
		Upper Bound	86,82	
5% Trimmed Mean		77,02		
Median		77,00		
Variance		84,567		
Std. Deviation		9,196		
Minimum		65		
Maximum		92		
Range		27		

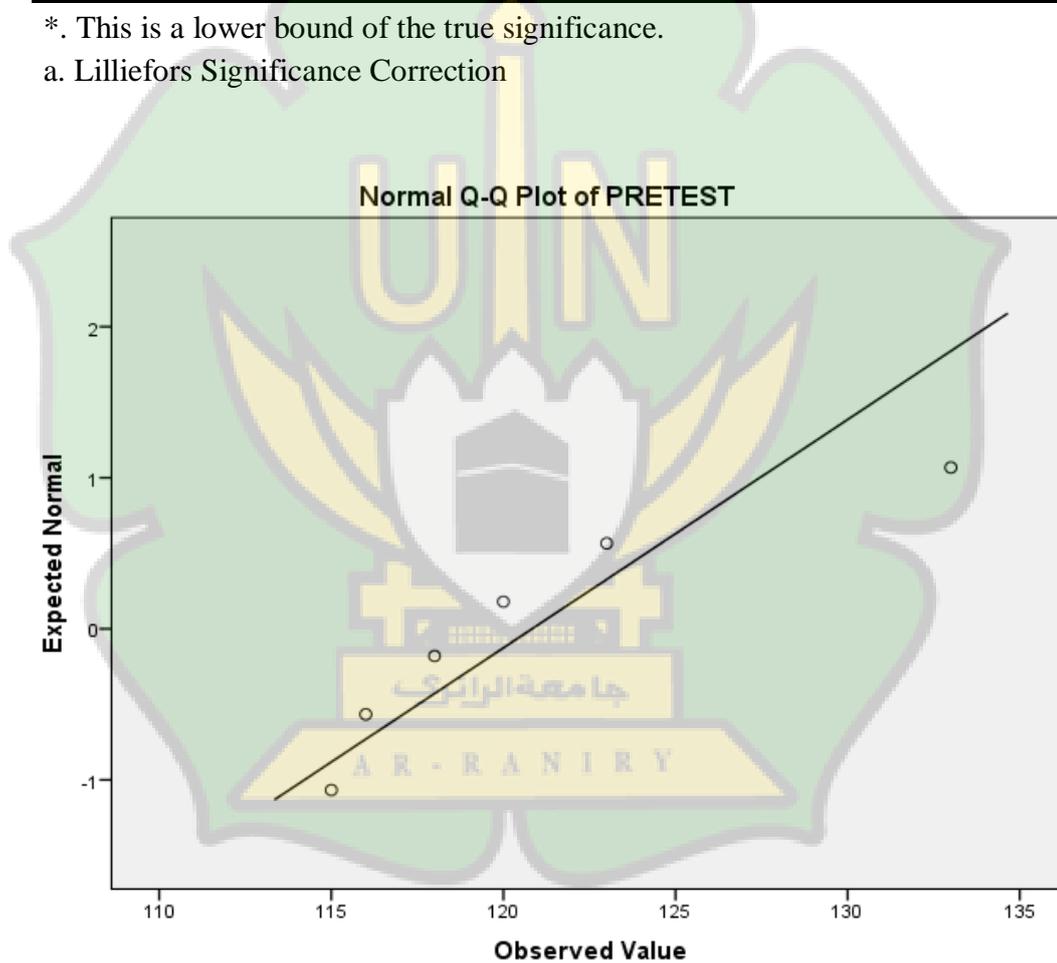
Interquartile Range	14	
Skewness	,495	,845
Kurtosis	,796	1,741

### Tests of Normality

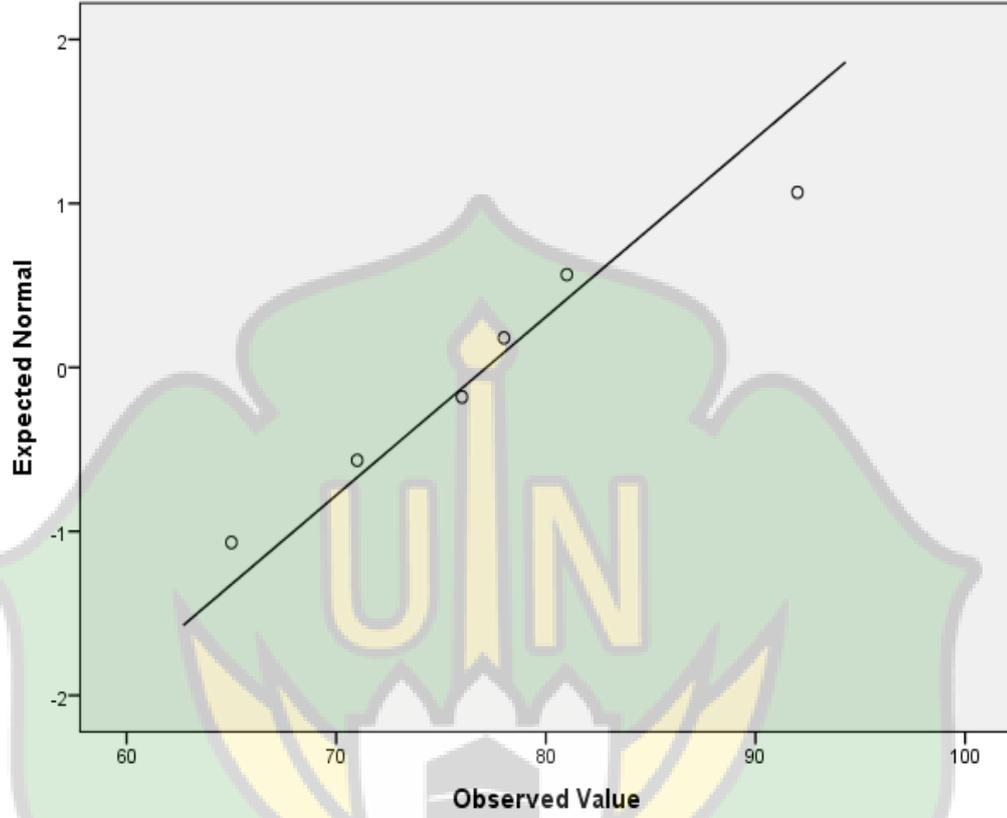
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	,217	6	,200*	,860	6	,188
POSTTEST	,172	6	,200*	,979	6	,945

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



Normal Q-Q Plot of POSTEST



**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	120,8333	6	6,61564	2,70082
POSTTEST	77,1667	6	9,19601	3,75426

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	6	,694	,126

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST POSTTEST	43,666 67	6,62319	2,703 91	36,716 05	50,617 28	16,1 49	5	,000

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	21,5000	6	1,64317	,67082
	POSTTEST	13,0000	6	1,41421	,57735

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	6	,602	,206

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	8,50000	1,37840	,56273	7,05345	9,94655	15,105	5	,000

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	30,0000	6	2,82843	1,15470
	POSTTEST	19,3333	6	2,87518	1,17379

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	6	,812	,050

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	10,6667	1,75119	,71492	8,82891	12,50443	14,920	5	,000

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	42,5000	6	1,64317	,67082
POSTTEST	27,6667	6	5,27889	2,15510

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	6	,715	,110

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	14,8333	4,26224	1,74005	10,36039	19,30628	8,525	5	,000

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	26,8333	6	2,31661	,94575
	POSTTEST	17,1667	6	2,04124	,83333

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	6	,388	,448

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	9,66667	2,42212	,98883	7,12481	12,20853	9,776	5	,000

## HASIL PENGAMATAN OBSERVER

NO	Aspek	Kondisi Awal	Hasil
1	Penundaan untuk memulai atau mengerjakan tugas	a. Siswa terlihat melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas b. Siswa tidak mengerjakan tugas sampai selesai	a. Siswa mampu mengerjakan tugas tanpa melakukan penundaan b. Siswa mampu mengerjakan tugas sampai selesai
2	Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas	a. Siswa terlihat tidak dapat memperhitungkan waktu yang dimiliki dalam mengerjakan tugas b. Siswa mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas akademik	a. Siswa terlihat dapat memperhitungkan waktu dalam mengerjakan tugas b. Siswa mengumpulkan tugas dengan tepat waktu
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	a. Siswa mengabaikan <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan b. Siswa tidak disiplin dalam mengerjakan tugas	a. Siswa terlihat dapat menepati <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan b. Siswa menunjukkan kedisiplinan dalam mengerjakan tugas

4	Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan	<p>a. Siswa menghabiskan waktu senggang untuk bermain handphone</p> <p>b. Siswa kurang berkonsentrasi saat proses belajar berlangsung</p>	<p>a. Siswa dapat mengimbangi antara mengerjakan tugas dengan bermain handphone</p> <p>b. Siswa terlihat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar</p>
---	--	---	---

