

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF  
MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI  
AKADEMIK SISWA DI MTSN 2 ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**CUT FITRI AYA SOPHIEA  
NIM. 170213055**

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan  
Prodi Bimbingan Dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2021 M / 1443 H**

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI MTSN 2 ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)  
dalam Ilmu Pendidikan

Diajukan Oleh:

**CUT FITRI AYA SOPHIEA**

**NIM. 170213055**

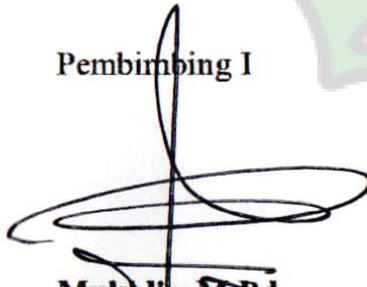
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan Konseling

Disetujui Oleh:

جامعة الرانيري

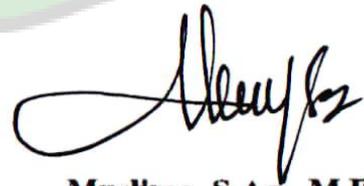
AR-RANIRY

Pembimbing I



**Mukhlis, M.Pd**  
NIP. 197211102007011050

Pembimbing II



**Muslma, S.Ag., M.Ed**  
NIP.197202122014112001

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI MTsN 2 ACEH BESAR

#### SKRIPSI

Telah Diuji oleh Pihak Munaqasyah Skripsi Fakultas Tarbiyah  
Dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus Serta Diterima  
Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
dalam Bimbingan dan Konseling

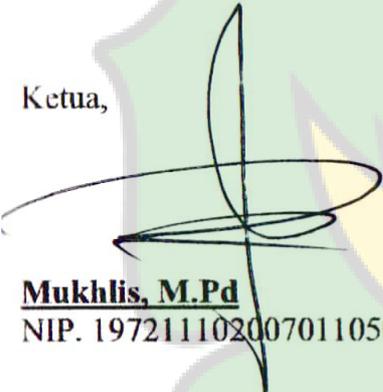
Pada Hari/Tanggal

Kamis, 09 Desember 2021  
5 Jumadil Awal 1443

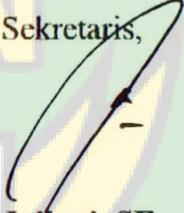
#### Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Sekretaris,

  
Mukhlis, M.Pd

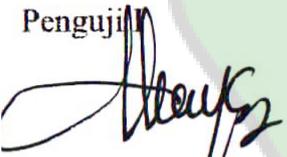
NIP. 197211102007011050

  
Jailani, SE

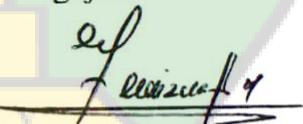
NIP. 1973050620060410002

Penguji I

Penguji II

  
Muslima, S.Ag., M.Ed

NIP. 197202122014112001

  
Evi Zuhara, M.Pd

NIDN. 2012038901

Mengetahui,

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

  
Dr. Muslim Razali, S.H., M.Ag

NIP. 195903091989031001



## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cut Fitri Aya Sophica  
NIM : 170213055  
Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul skripsi: Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di MTsN 2 Aceh Besar

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.

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, 09 Desember 2021

Yang menyatakan,



**Cut Fitri Aya Sophica**  
NIM. 170213055

## ABSTRAK

Nama : Cut Fitri Aya Sophiea  
NIM : 170213055  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di MTsN 2 Aceh Besar  
Tanggal Sidang : 09 Desember 2021  
Tebal Skripsi : 71 Halaman  
Pembimbing I : Mukhlis, M.Pd  
Pembimbing II : Muslima, M.Ed  
Kata Kunci : Teknik *Self Management*, Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi Akademik merupakan kecenderungan menunda menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat sehingga tidak selesai tepat waktu. *Self management* merupakan suatu teknik yang mengarah perilaku individu untuk membantu konseli dalam mengatur dan merubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen (*One Group Pretest Posttest Design*). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan penyebaran angket kepada seluruh siswa kelas VIII<sup>5</sup>, populasi penelitian adalah 30 orang dan menggunakan *purposive sampling*, yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang sesuai dengan kriteria. Sampel diberikan treatment berupa konseling kelompok dengan teknik *self management*. Penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* dimana adanya penurunan nilai sesudah diberikan penerapan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa yang ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis yaitu perolehan  $t_{tabel} < t_{hitung} = 1.79 < 12.108$ . Dari perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa  $H_0$  tidak dapat diterima, dengan kata lain  $H_a$  tidak dapat ditolak. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa teknik *self management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa di MTsN 2 Aceh Besar.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat 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 **“Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk mengurangi Prokrastinasi Akademik siswa di MTsN 2 Aceh Besar”**

Suatu kebahagiaan bagi peneliti dapat menyelesaikan skripsi. Penyusunan skripsi bertujuan untuk memenuhi sebagian tugas dan syarat untuk mencapai gelar sarjana dalam Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Peneliti menyadari mengenai penyusunan dan penulisan skripsi tidak terlepas dari adanya bimbingan, dukungan, partisipasi dan arahandari berbagai pihak. Maka sudah sewajarnya peneliti mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Mukhlis, M.Pd selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran untuk membimbing peneliti selama pengerjaan skripsi berlangsung. Semoga bapak dan keluarga selalu dalam lindungan Allah.
2. Muslima, S.Ag., M.Ed selaku dosen pembimbing II, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, pikiran, memberi saran, kritik yang membangun dan memberi motivasi kepada penulis serta memberikan semangat dan dukungan

sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik. Semoga Allah meridhai dan memberi berkah kehidupan bagi ibu dan keluarga.

3. Dr. Sari Rizki, S.Psi., M.Psi selaku pembimbing akademik yang memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada peneliti dalam perkuliahan dari awal semester sampai sekarang.
4. Irman Siswanto S.Pd beserta Staf nya, yang selalu setia membantu mengayomi peneliti dalam penyusunan skripsi.
5. Teristimewa untuk ayahanda Hasrizal (Alm) dan ibunda tercinta Eni Marlina 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.
6. Teristimewa untuk Adek Cut Irene Nabilah dan seluruh keluarga yang telah memberi dukungan, semangat yang begitu luar biasa dan mendo'akan peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
7. Sahabat dan teman-teman yang selalu memberi dukungan dan semangat, memotivasi dan mendo'akan peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis mengharapkan adanya saran dan masukan bahkan kritikan dari berbagai pihak. Semoga skripsi dapat bermanfaat bagi para pembaca dan pihak-pihak khususnya dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling.

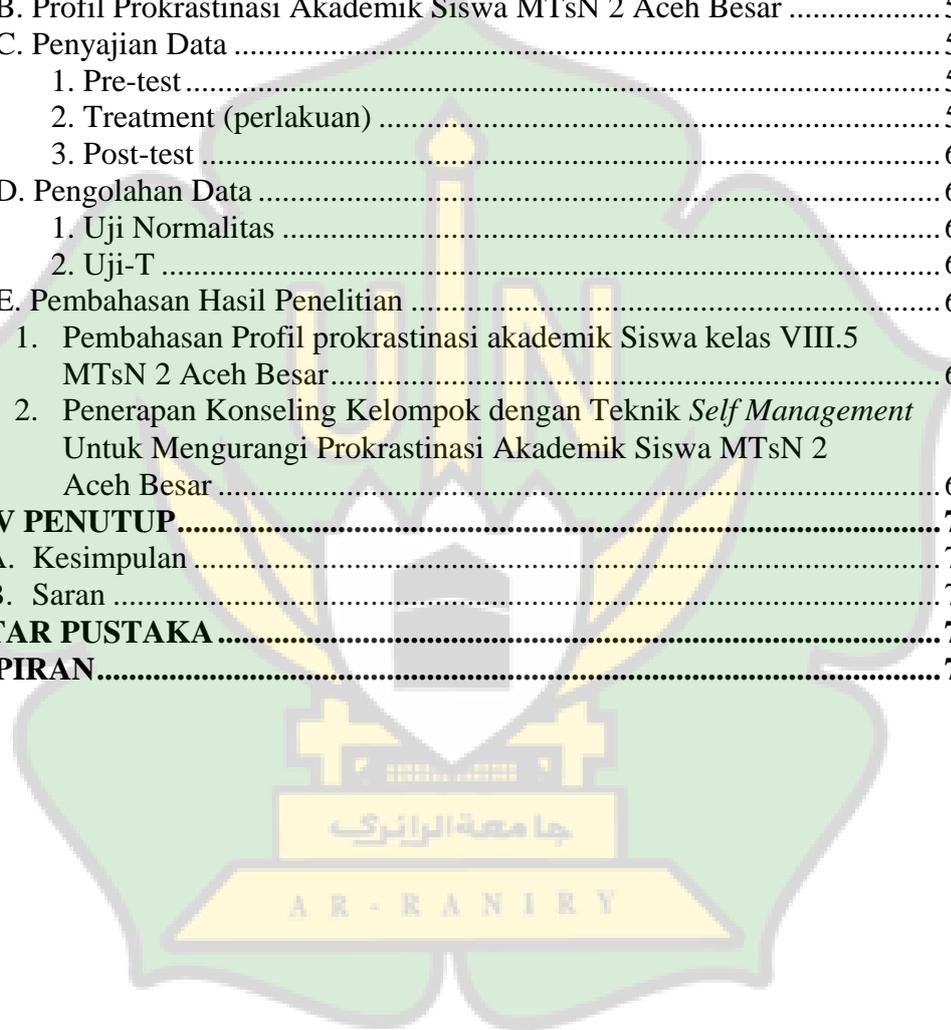
Banda Aceh, 09 Desember 2021  
Penulis

Cut Fitri Aya Sophia

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Hipotesis Penelitian.....	9
F. Definisi Operasional.....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
A. Layanan Konseling Kelompok.....	12
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	12
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	14
3. Azas-Azas Konseling Kelompok .....	15
4. Pemimpin Kelompok .....	18
5. Dinamika Kelompok .....	19
6. Tahapan Konseling Kelompok.....	20
7. Manfaat Konseling Kelompok .....	24
B. Teknik <i>Self Management</i> (PengelolaanDiri).....	25
1. Konsep Dasar <i>Self Management</i> .....	27
2. Teknik Konseling <i>Self Management</i> .....	28
3. Tujuan Teknik <i>Self Management</i> .....	29
4. Tahap-Tahap Pengelolaan Diri ( <i>Self Management</i> ).....	30
C. Prokrastinasi Akademik .....	32
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	32
2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik .....	33
3. Ciri-Ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	34
4. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>37</b>
A. Rancangan Penelitian.....	37
B. Lokasi, Populasi, Sampel Penelitian .....	39
C. Instrumen Pengumpulan data.....	41
1. Uji Validitasi Instrumen.....	44
2. Uji Reabilitasi .....	48
3. Uji N-Gain .....	49
D. Teknik Pengumpulan Data.....	50
1. Observasi.....	50

2. Skala.....	50
E. Teknik Analisis Data.....	51
1. Uji Normalitas .....	51
2. Uji Hipotesis .....	52
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBEHASAN PENELITIAN.....</b>	<b>53</b>
A. Hasil Penelitian.....	53
1. Gambaran Sekolah.....	53
2. Visi, Misi dan Tujuan MTsN 2 Aceh Besar .....	53
B. Profil Prokrastinasi Akademik Siswa MTsN 2 Aceh Besar .....	54
C. Penyajian Data .....	56
1. Pre-test .....	56
2. Treatment (perlakuan) .....	58
3. Post-test .....	60
D. Pengolahan Data .....	62
1. Uji Normalitas .....	62
2. Uji-T .....	63
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	65
1. Pembahasan Profil prokrastinasi akademik Siswa kelas VIII.5 MTsN 2 Aceh Besar.....	65
2. Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa MTsN 2 Aceh Besar .....	67
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>70</b>
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>76</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 The One Group Pre-Test Post- Test Design.....	38
Tabel 3.2 Jumlah Peserta Didik Kelas VIII <sup>5</sup> .....	40
Tabel 3.3 Skor Item Alternative Jawaban Responden .....	43
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik.....	43
Tabel 3.5 Hasil Uji Validasi Butir Pertanyaan.....	46
Tabel 3.6 Kesimpulan Hasil Uji Validasi Butir Pertanyaan .....	47
Tabel 3.7 Reability Statistics .....	49
Tabel 3.8 Hasil Uji Reabilitas Prokrastinasi Akademik.....	49
Tabel 4.1 Deskripsi Sekolah MTsN 2 Aceh Besar .....	54
Tabel 4.2 Presentase tingkat prokrastinasi akademik siswa.....	55
Tabel 4.3 Skor rata-rata terendah dan tertinggi pada penerapan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa .....	55
Tabel 4.4 Rata-Rata Skor Uji Umum Gain dan N-Gain Pada Setiap Indikator dengan Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa.....	55
Tabel 4.5 Hasil Nilai Pre Test Responden .....	57
Tabel 4.6 Nilai Pre Test Siswa Sebelum Perlakuan ( <i>Treatment</i> ).....	58
Tabel 4.7 Data Pre Test dan Post Test Responden.....	61
Tabel 4.8 Output Normalitas.....	62
Tabel 4.9 Hasil Paired Samples Statistic.....	63
Tabel 4.10 Uji-T Berpasangan Pre-Test Dan Post-Test Prokrastinasi Akademik	64

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat KEMENAG Aceh Besar
- Lampiran 4 : Hasil Judgement Instrument
- Lampiran 5 : Surat Keterangan Sudah melakukan penelitian
- Lampiran 6 : Instrumen Prokrastinasi akademik Sebelum uji valid
- Lampiran 7 : Tabulasi hasil responden siswa Uji valid Instrumen
- Lampiran 8 : Hasil SPSS validasi Instrumen
- Lampiran 9 : Angket Prokrastinasi akademik setelah uji valid
- Lampiran 10 : tabulasi hasil responden siswa sebagai sampel
- Lampiran 11 : Hasil uji normalitas
- Lampiran 12 : Hasil uji-t
- Lampiran 13 : Materi Pelaksanaan RPL Konseling kelompok
- Lampiran 14 : Dokumentasi
- Lampiran 15 : Riwayat Hidup



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Proses belajar di sekolah, tidak sedikit siswa mengalami permasalahan bidang akademik. Akademik yang dialami oleh siswa diantaranya pengaturan jam belajar, pemilihan metode belajar yang tepat, dan menyelesaikan tugas tidak tepat waktu apabila individu mengalami kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai batas yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan maka dapat dikatakan individu melakukan prokrastinasi.

Siswa juga banyak mengulur-ulur waktu dalam membuat tugas yang diberikan guru, siswa beranggapan tugas dapat dikerjakan kapan saja. Selain itu pada saat jam pelajaran siang, siswa banyak yang tidur di kelas dan tidak mau memperhatikan guru dalam menjelaskan pelajaran akibatnya siswa tidak memahami materi dan tugas yang diberikan sehingga menyebabkan siswa tertunda tugas. Keadaan fisik siswa juga dapat menyebabkan prokrastinasi akademik seperti kondisi siswa yang kurang sehat, hal ini menyebabkan faktor siswa menunda dalam mengerjakan tugasnya.

Supriatna mengemukakan konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.<sup>1</sup> Dan mengembangkan potensi akademiknya.

---

<sup>1</sup>Supriatna, Mamat. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. (Jakarta: Indeks)

Sukardi menyatakan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.<sup>2</sup> Setiap orang memerlukan kebebasan untuk menjadi kreatif dan mengaktualisasi diri.

Dalam proses pembelajaran ada kegiatan kelompok dengan berinteraksi sesama anggota kelompok. Konseling kelompok merupakan kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dalam arti semua peserta dalam kegiatan kelompok yang saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain sebagainya.<sup>3</sup> Hal ini untuk membantu siswa agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar. Sebab, pada konseling kelompok juga terdapat pengungkapan dan pemahaman masalah klien dan penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Supaya proses belajar lebih aktif, Konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar perkembangan yang optimal.<sup>4</sup> Suasana kelompok yang berkembang dalam konseling kelompok juga dapat menjadi tempat pengembangan keterampilan berkomunikasi dan berinteraksi sosial bagi klien.<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup>Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta: Rineka Cipta)

<sup>3</sup>Prayitno. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Jakarta. Gramedia Pustaka. 2010. h. 3

<sup>4</sup>Tohirin. *Bimbingan dan konseling disekolah dan madrasah*. (Jakarta: PT Grafindo Persada. 2007) h. 172

<sup>5</sup>Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*. (Jakarta, Rineka Cipta. 2013) h. 313

Tujuan konseling kelompok adalah siswa belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, siswa mampu mengembangkan keterampilan komunikasi dengan anggota kelompok, siswa mampu mengatur dirinya sendiri. Mendorong individu mengambil keputusan yang penting bagi dirinya, setiap keputusan ada pada diri peserta didik. Dan berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah pada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan komunikasi.<sup>6</sup>

Manfaat konseling kelompok adalah memberikan dorongan dan motivasi kepada siswa untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mengaktualisasi dirinya sendiri dan saling berbagi pengalaman dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa. Fungsi konseling kelompok adalah membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, dan pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar sesuai dengan lingkungannya.

Menurut Fauzan dan Luthfi, supaya siswa mengalami perubahan ke arah yang positif, *self management* melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, perjanjian dengan diri sendiri. *Self management* suatu strategi peubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang

---

<sup>6</sup>Tohirin. *Bimbingan dan konseling disekolah dan madrasah bebrbasis integrasi edisi revisi*. (Jakarta: Rajawali pers. 2013). h. 173-174

dengan teknik, dimana mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu.<sup>7</sup>

Kemampuan siswa untuk mengenali dan mengontrol dirinya sehingga menekankan pada perubahan tingkah laku siswa, *self management* merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu konseli dalam mengatur dan merubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru, teknik *self management* menunjukkan pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavior. *Self management* suatu perilaku siswa yang bertanggungjawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri dengan tujuan agar siswa lebih mandiri. Manajemen diri adalah aplikasi dari pandangan behavioral dalam belajar yaitu membantu siswa agar mampu mengontrol kegiatan belajarnya.<sup>8</sup> Winkel dan Sri Hastuti menyatakan pendekatan yang paling relevan diterapkan dalam konseling kelompok adalah *konseling behavioral* (KB), *retional emitif therapy* (RET), atau wawancara untuk penyesuaian diri (*interview for adjusment*).

Dalam penelitian, penulis menggunakan teknik *self management* yang merupakan salah satu pendekatan *konseling behavioral* (KB).<sup>9</sup> Di sisi lain, kendali dari dalam diri diperlukan sebagai regulasi atas dorongan dan kemampuan yang dimiliki baik secara fisik, psikis, maupun perilaku. Jadi peran *self*

---

<sup>7</sup>Fauzan, Luthfi. *Modul Rancangan Konseling Individual*. (Malang: Depdikbud IKIP Malang, 1992).

<sup>8</sup>Asrianti. 2016. *Penerapan teknik self management untuk mengurangi kebiasaan bermain game online pada siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong*. Skripsi (tidak diterbitkan). Makassar: Universitas Negeri Makassar.

<sup>9</sup>Winkel W.S dan M.M Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan dan konseling di Institusi Pendidikan*. (Yogyakarta: Media Abadi)

*management* sangat dibutuhkan untuk mengelola seluruh kemampuan. *Self management* atau pengelolaan diri adalah prosedur yang dilakukan oleh individu mengatur perilakunya sendiri.<sup>10</sup>

Salah satu tujuan pendekatan behaviour yaitu untuk membantu peserta didik menghapus tingkah laku yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari tingkah laku baru yang sesuai (*adjustive*). Oleh karena itu untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik maka peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang merupakan salah satu dari bagian dari pendekatan behavioral.

Menurut Ghufron dan Risnawita, penundaan tugas disebabkan kesulitan pemahaman yang diami oleh siswa, prokrastinasi akademik adalah kesulitan melakukan sesuatu yang tidak sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Akibatnya sulit mengatur waktu dan mengakibatkan tugas menumpuk dan terbengkalai.<sup>11</sup>

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di MTsN 2 Aceh Besar yang didapatkan oleh peneliti di sekolah tentang prokrastinasi yaitu siswa yang suka menunda-nunda pekerjaan rumah (PR) yang diberikan oleh gurunya dan akibatnya siswa tidak menyelesaikan tugas akhirnya menyebabkan tugas tertunda dan tidak mengerjakan latihan yang diberikan oleh

---

<sup>10</sup>Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih. *Teori dan Tehnik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2016), h. 180

<sup>11</sup>Ghufron, Risnawita. 2003. *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dan Prokrastinasi Akademik*. Tesis. Jogjakarta.

guru di sekolah, siswa pun tidak mengerjakan tugas mata pelajaran yang diberikan oleh gurunya.<sup>12</sup> Fenomenanya terdapat siswa yang menunda dalam mengerjakan tugasnya hal ini terbukti siswa yang banyak mengeluh dalam mengerjakan tugas karena sulitnya tugas yang diberikan oleh guru, siswa lebih memilih tidak mengerjakan tugasnya dikarenakan bermain dan bercerita bersama teman sebayanya.

Dari aktivitas yang terjadi di sekolah berdasarkan hasil wawancara dari guru mata pelajaran dan guru bimbingan dan konseling, siswa yang suka bermalasan terhadap tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran yang mengakibatkan tugas latihan dan tugas pekerjaan rumah (PR) tidak terselesaikan. Prokrastinasi pada siswa banyak berdampak negatif, diantaranya siswa akan mendapatkan nilai rendah, menarik diri terhadap pendidikan yang lebih tinggi, memiliki tingkat kehadiran di kelas yang rendah.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahma Khoirun Nisa dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Taman Siswa Teluk Betung Bandar Lampung” penelitian Rahma menjelaskan prokrastinasi adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Individu dikatakan melakukan prokrastinasi akademik jika individu menunda-nunda pekerjaan penting tanpa alasan yang logis. Jenis penelitian ini adalah

---

<sup>12</sup>Observasi awal tentang Prokrastinasi tgl 09 Oktober 2020

kuantitatif dalam bentuk quasi eksperimental, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.<sup>13</sup>

Menurut Nidhomun Ni'am dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP NEGERI 3 Bandar Lampung" peserta didik lebih suka mendahulukan permainan komputer, handphone, dan bermain-main sampai menghabiskan waktu berjam-jam daripada mengerjakan tugas, dan mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan lewat saja. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan *desain nonequivalent control group design*.<sup>14</sup>

Menurut Sonyalita dalam penelitiannya yang berjudul "Penerapan Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Remaja" dapat diartikan sebagai perilaku menunda-nunda pekerjaan tugas sekolah, sehingga dapat menimbulkan efek yang negatif bagi individu. Efek negatif tersebut yaitu munculnya emosional tidak baik (seperti perasaan cemas, mudah putus asa, dan mudah stress). Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen kuasi* dengan *pre-test post test control group design* dan dibantu menggunakan alat ukur skala prokrastinasi akademik.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup>Rahma Khoirun Nisa, *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung*. (Jurnal abstrak penelitian Tentang prokrastinasi akademik. 2019)

<sup>14</sup>Nidhomun Ni'am, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung*. (Jurnal Abstrak Penelitian Tentang Prokrastinasi Akademik. 2018)

<sup>15</sup>Sonyalita Bintang Rivanda, *Penerapan Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Remaja*. (Jurnal Abstrak Penelitian Tentang Prokrastinasi Akademik, 2017)

Proses layanan konseling secara umum konsep *self management* merupakan salah satu teknik *cognitive behaviour*. Dalam upaya pelaksanaan penerapan konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa, peneliti tertarik mengenai teknik-teknik konseling khususnya teknik *self management*. Oleh karena itu berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini dianggap sangat penting diteliti terkait **“Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di MTsN 2 Aceh Besar.”**

### **B. Rumusan Masalah**

Dirumuskan masalah penelitian adalah apakah penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa di MTsN 2 Aceh Besar?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi prokrastinasi siswa di MTsN 2 Aceh Besar?

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis:

Hasil penelitian dapat memberikan sumbangan yang positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang konseling tentang fenomena prokrastinasi akademik siswa kelas VIII<sup>5</sup>

## 2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi siswa, diharapkan dapat mengurangi prokrastinasi akademik saat proses pembelajaran, agar siswa dapat lebih fokus dalam belajar dan mengembangkan dirinya kearah yang lebih baik. Dan dari hasil penelitian dapat membantu mengurangi prokrastinasi akademik siswa.
- b. Bagi guru, menambah pengetahuan guru agar dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa.
- c. Bagi sekolah, diharapkan dapat dijadikan bahan pengawasan dan pembinaan untuk lingkungan sekolah terkait dengan pelaksanaan program bimbingan dan konseling khususnya untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.
- d. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan dan wawasan serta pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia pendidikan, khususnya bimbingan dan konseling dimasa yang akan datang.

## E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru dilandaskan pada teori yang relevan saja, belum berdasarkan fakta empiris pada pengumpulan data.<sup>16</sup> Hipotesis penelitian adalah:

---

<sup>16</sup>Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014) h. 96.

Hipotesis (Ho) : Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa

Hipotesis alternatif (Ha) : Penerapan teknik *self management* tidak dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa

## F. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman para pembaca, peneliti mendefinisikan secara operasional tiga variabel penelitian ini yaitu:

- (1) Penerapan konseling kelompok
- (2) *Self management*
- (3) Prokrastinasi akademik

Definisi dari tiga variabel tersebut adalah:

### 1. Konseling kelompok

Konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan perkembangannya.<sup>17</sup> Menurut peneliti, konseling kelompok adalah mengarahkan kepada pemberian bantuan atau tugas yang diberikan kepada individu yang bersifat kelompok.

### 2. Teknik *self management*

Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam hal ini, langkah-langkah teknik *self*

<sup>17</sup>Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 309

*management* dalam menangani siswa yang prokrastinasi. Menurut Gantina *self management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah yaitu tahap monitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri serta tahap pemberian penguatan dan penghapusan.<sup>18</sup> Menurut peneliti, pengelolaan diri adalah dapat mengatur perilakunya sendiri ke arah yang lebih baik lagi dari sebelumnya sehingga dapat mengevaluasi dirinya sendiri.

### 3. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja. Berdasarkan definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, maksudnya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari keputusan dirinya sendiri.<sup>19</sup> Menurut peneliti, prokrastinasi akademik adalah menunda-nunda pekerjaan tugas yang diberikan oleh guru dan dalam menyelesaikan tugas tidak memanfaatkan waktu dengan benar sehingga tugas tidak selesai.

---

<sup>18</sup>Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: Indeks, 2011). h. 174

<sup>19</sup>Surijah, E, & Sia, T, “Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness”, *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 22, No. 4, 2007, h. 356.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Layanan Konseling Kelompok**

##### **1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok mengikutkan peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah pimpinan kelompok.<sup>20</sup> Layanan konseling kelompok yaitu memberikan bantuan terhadap seorang siswa melalui kelompok teman-temannya.<sup>21</sup>

Konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli, agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia efektif perilakunya.<sup>22</sup> Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu

---

<sup>20</sup>Tohirin. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*.(Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.. 2014). h. 171

<sup>21</sup>Sofyan. *Kapital Selekt Bimbingan dan Konseling*.(Bandung: Alfabeta. 2015). h. 25

<sup>22</sup>Achmad Juntika Nurihsan. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang*. (Bandung: Refika Adiatama. 2007). h.10

dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Prayitno mengemukakan konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli disebut konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah disebut klien yang bertujuan untuk teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien yang dilakukan dengan dinamika kelompok.<sup>23</sup>

Latipun mengemukakan konseling kelompok adalah salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feed back*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnyamenggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group counseling*).<sup>24</sup>

W.S Winkel menyatakan konseling kelompok adalah bentuk khusus dari layanan konsling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orangsekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Di dalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh lebih dari dua orang. Demikian, aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup>Prayitno dkk, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h.105

<sup>24</sup>Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. (Malang. UMM Pres). h.178

<sup>25</sup>Winkel, W.S dan MM. Srihastuti. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Instistusi Pendidikan*. (Yogyakarta. Media Abadi). h. 590

Pauline Harrison mengemukakan konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4–8 konseli yang bertemu dengan 1–2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan dalam mengatasi masalah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurihsan yang mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.<sup>26</sup>

Dengan memperhatikan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam dinamika kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

## **2. Tujuan Konseling Kelompok**

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup>M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2014). h. 7

<sup>27</sup>Nasrina Nur Fahmi, “Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri”. *jurnal hisbah*, Vol. 13, No. 1 Desember 2016, h. 71

Tujuan konseling kelompok menurut Dewa ketut sukardi yaitu:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing masing-masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.<sup>28</sup>

Wibowo menyatakan tujuan yang akan dicapai dalam layanan konseling kelompok yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, supaya dapat terhindar dari masalah serta masalah dapat terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok lain.<sup>29</sup> disimpulkan tujuan konseling kelompok adalah untuk melatih pengembangan potensi, melatih sosialisasi dan komunikasi dengan orang lain, serta mengekspresikan diri dan mampu mengembangkan kepercayaan diri siswa dan juga untuk pengentasan masalah yang dialami anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

### **3. Azas-azas Konseling Kelompok**

Dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling terdapat asas-asas bimbingan dan konseling, yaitu ketentuan-ketentuan yang perlu diperhatikan dan diterapkan dalam melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling. Asas-asas

---

<sup>28</sup>Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. (Jakarta.: Rineka cipta, 2008), h. 68

<sup>29</sup>Wibowo, Mungin Edi. *Konseling Kelompok Perkembangan*. (Semarang. UPT UNNES Press, 2015)

diikuti dan terselenggara dengan baik dapat diharapkan. Prayitno mengemukakan asas-asas bimbingan dan konseling meliputi asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan, dan tut wuri handayani. Asas-asas yang sering diikuti dan diselenggarakan dalam pelaksanaan konseling kelompok.

a. Asas Kerahasiaan

Asas paling utama karena menyangkut data pribadi dari anggota kelompok. Segala hal mengenai informasi yang muncul dalam kegiatan konseling kelompok harus dirahasiakan. Asas merupakan kunci dalam pelayanan bimbingan dan konseling. Apabila asas diterapkan maka akan mendapatkan kepercayaan dari konseli ataupun individu yang memanfaatkan fungsi konselor sekolah.

b. Asas Kekinian

Masalah yang dialami anggota kelompok adalah masalah-masalah yang sedang dialami saat ini, bukan masalah yang pernah dialami pada masa lampau, dan kemungkinan masalah yang akan dialami pada masa yang akan datang.

c. Asas Kesukarelaan

Pelayanan bimbingan dan konseling dilakukan atas dasar kesukaan dan kerelaan, baik dari konselor maupun konseli. Hal ini mengandung pengertian bahwa konseli menyampaikan masalahnya tidak dengan terpaksa ataupun ragu-ragu. Begitupun dengan konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling tidak sedikitpun terpaksa

dan merasa terbebani. Anggota kelompok secara suka dan rela tanpa ada perasaan terpaksa, dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dan mau menyampaikan pendapatnya secara terbuka dan bagi anggota kelompok yang dibahas permasalahannya, dapat sukarela untuk dibahas bersama.

d. Asas Keterbukaan

Dalam bimbingan kelompok diharapkan anggota kelompok dapat berbicara jujur dan terbuka. Keterbukaan tidak hanya dari anggota kelompok saja, melainkan juga dari pemimpin kelompok. Dari pihak pemimpin kelompok ada kesediaan untuk menjawab pertanyaan anggota dan mengungkapkan keadaan dirinya dikehendaki anggota kelompok. Suasana keterbukaan dalam bimbingan kelompok sangat diperlukan untuk mempermudah pencapaian tujuan.

e. Asas Kegiatan

Hasil usaha layanan tidak akan berarti bila anggota kelompok tidak melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan-tujuan yang ingin dicapai. Hasil usaha kelompok yang bersangkutan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar anggota kelompok mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud yang menjadi pokok pembicaraan layanan.

f. Asas Kenormatifan

Usaha layanan tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku seperti norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma

ilmu maupun kebiasaan sehari-hari. Asas diterapkan terhadap isi dan proses layanan, yang meliputi seluruh isi layanan, prosedur, teknik dan peralatan yang dipakai.<sup>30</sup>

#### **4. Pemimpin Kelompok**

Konselor sebagai pemimpin kelompok merupakan salah satu komponen penting dalam koseling kelompok. Pemimpin kelompok mempunyai pengaruh yang kuat dalam proses konseling kelompok, bukan saja harus mengarahkan perilaku anggota kelompok sesuai dengan kebutuhan, melainkan harus tanggap terhadap segala perubahan yang terjadi dalam kelompoknya. Untuk dapat melaksanakan tugas, peranan dan fungsi sebagai pemimpin kelompok, kepribadian dan keterampilan konselor adalah sentral dalam proses terapeutik.

Konselor sebagai pemimpin kelompok mempunyai tugas yang tidak ringan dalam mewujudkan tujuan yang ingin dicapai dari konseling kelompok. Menurut Yalom tugas-tugas pemimpin kelompok adalah membuat dan mempertahankan kelompok, membentuk budaya dalam kelompok, dan membentuk norma-norma dalam kelompok. Beberapa keterampilan dasar bagi pemimpin kelompok menurut Jacobs, Harvill, dan Massonyaitu aktif mendengar, refleksi, menguraikan atau menjelaskan, meringkas, penjelasan singkat dan pemberian informasi, mendorong dan mendukung.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup>Rahmat Fatriansyah, Skripsi: *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2017). h. 29

<sup>31</sup>Sigit Sanyata, Skripsi: *Teknik dan Strategi Konseling Kelompok*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2010). h. 113

Menurut Bates, fungsi utama pemimpin kelompok yaitu pemimpin sebagai pengatur lalu lintas, pemimpin sebagai model perilaku yang sesuai, pemimpin sebagai interaksi dan pemimpin sebagai fasilitator komunikasi. Pemimpin sebagai pangatur lalu lintas, pemimpin harus membantu para anggota untuk menyadari perilaku-perilaku yang membuka saluran komunikasi dan perilaku yang menimbulkan komunikasi.<sup>32</sup>

## 5. Dinamika Kelompok

Menurut Eysenck mengatakan dinamika kelompok adalah berkaitan dengan konteks sosial-budaya suatu masyarakat yang berfungsi untuk membantu individu dan kelompok, sehingga memungkinkan anggota secara bersama memiliki pola-pola merasakan, menilai, berpikir, dan bertindak selanjutnya.

Kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Dinamika kelompok dimanfaatkan untuk mencapai tujuan konseling kelompok sebagai media dalam upaya membimbing anggota kelompok mencapai tujuan. Dinamika kelompok hanya dapat ditemukan dalam kelompok yang benar-benar hidup, yaitu kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

Melalui dinamika kelompok setiap anggota kelompok diharapkan mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan diri dalam hubungannya dengan orang lain. Dalam dinamika kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melakukan hubungan interpersonal satu sama lain. Untuk saling berbagi

---

<sup>32</sup>Esty Ariyani Safithry Niky Anita, "Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik", Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 4, No. 2, Februari 2019, h. 36

pengetahuan, pengalaman, dan bahkan perasaan satu sama lain sehingga memungkinkan terjadinya proses belajar di dalam kelompok.<sup>33</sup>

Jacobs, Harvill & Masson mengemukakan 16 faktor yang perlu diperhatikan dalam dinamika kelompok. Faktor-faktor tersebut adalah: (1) kejelasan baik bagi pemimpin maupun bagi anggota kelompok, (2) relevansi tujuan bagi anggota kelompok, (3) ukuran kelompok, (4) lamanya waktu setiap sesi, (5) frekuensi pertemuan, (6) tempat yang memadai, (7) ketepatan waktu pertemuan baik bagi para pemimpin kelompok, (8) sikap pemimpin kelompok, (9) kelompok terbuka dan tertutup, (10) keanggotaan secara sukarela atau terpaksa, (11) tingkat anggota kelompok, (12) tingkat komitmen anggota kelompok, (13) tingkat kepercayaan diantara anggota, (14) sikap anggota terhadap pemimpin kelompok, (15) sikap pemimpin kelompok terhadap anggota, dan (16) pengalaman pemimpin kelompok dan kesiapan untuk berhubungan dengan kelompok.<sup>34</sup>

## **6. Tahapan Konseling Kelompok**

Menurut Wibowo pada konseling kelompok, konseli adalah orang-orang yang pada dasarnya tergolong normal, memiliki kepedulian beragam, menghadapi berbagai masalah yang tidak memerlukan perubahan dalam struktur kepribadian untuk diatasi. Gazda dalam menyatakan bahwa konseling kelompok berorientasi

---

<sup>33</sup>M.E. Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: UPT UNNES Press, 2005), h. 62

<sup>34</sup>M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*,.... h. 123

pada pengembangan individu, pencegahan dan pengentasan masalah.<sup>35</sup>Tahap-tahap konseling kelompok menurut Wibowo yaitu sebagai berikut<sup>36</sup>

a. Tahap Permulaan (*Beginning Stage*)

Pada tahap permulaan konselor bertugas mempersiapkan terbentuknya kelompok, koselor berupaya menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok yang meliputi pemberian penjelasan tentang adanya layanan konseling kelompok bagi para siswa, penjelasan pengertian, tujuan dan kegunaan konseling kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan, serta kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggaraan konseling kelompok. Dalam tahap permulaan ini, setelah pembentukan kelompok dilakukan maka pemimpin kelompok memulai pertemuan pertama atau yang disebut peran serta. Langkah-langkah yang dilakukan oleh pemimpin kelompok yaitu diantaranya adalah: (1) Perkenalan (2) Perlibatan Diri (3)Agenda (4) Norma Kelompok (5) Pengalihan ide dan perasaan.

b. Tahap Transisi (*Transision Stage*)

Tahap merupakan tahapan setelah proses pembentukan dan sebelum masuk dalam tahapan kegiatan. Rochman Natawijaya menyatakan bahwa hal-hal yang muncul dan tidak diinginkan merupakan resiko psikologis dari kegiatan kelompok, dan hal itu merupakan hal yang wajar, mengingat

---

<sup>35</sup>M.Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*,....h. 73

<sup>36</sup>M.E. Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*.... h. 86

bahwa dalam konseling kelompok secara sengaja dipancing munculnya emosi-emosi yang terpendam pada diri setiap peserta.<sup>37</sup>

Tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, dan ketidaksabaran yang timbul saat kegiatan berlangsung sehingga diperoleh suasana kebersamaan dan semangat untuk mencapai tujuan kelompok. Dalam tahap transisi konselor kelompok membutuhkan kemampuan dan keterampilan dalam beberapa hal, yaitu kepekaan waktu, kemampuan melihat perilaku anggota, dan mengenal suasana emosi didalam kelompok.

c. Tahap Kegiatan (*Working Stage*)

Tahap kegiatan disebut sebagai tahap bekerja, tahap penampilan, tahap tindakan, dan tahap perkembangan yang merupakan tahap inti dari konseling kelompok. Kelangsungan kegiatan konseling kelompok pada tahap amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Tahap sebelumnya berjalan dengan baik, tahap akan berlangsung dengan lancar dan konselor dapat membiarkan anggota kelompok melakukan kegiatan tanpa campur tangan dari konselor.<sup>38</sup>

Para anggota belajar hal-hal baru, melakukan diskusi tentang berbagai topik, atau saling berbagi rasa dan pengalaman. Tahap kegiatan merupakan periode klasifikasi dan eksplorasi masalah yang biasanya diikuti dengan pengujian solusi-solusi yang memungkinkan. Pada tahap

---

<sup>37</sup>M.E. Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan....* h. 93

<sup>38</sup>M.E. Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan....* h. 95

konselor benar-benar sedang mengarahkan kepada pencapaian tujuan. Tahap dikatakan berhasil apabila semua solusi yang mungkin dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat diwujudkan. Solusi harus praktis, realistis, dan pilihan akhir harus dibuat setelah melalui pertimbangan dan diskusi yang tepat.

d. Tahap Pengakhiran (*Termination Stage*)

Menurut Corey tahap pengentian atau pengakhiran sama saja pentingnya seperti tahap permulaan pada sebuah kelompok. Selama tahap pengakhiran para anggota kelompok memahami diri anggota sendiri pada tingkat yang lebih mendalam. Tahap memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memperjelas arti dari pengalaman mereka, dan untuk membuat keputusan mengenai tingkah laku yang ingin dilakukan didalam maupun diluar kelompok.<sup>39</sup>

Pada akhir kegiatan kelompok anggota merasa telah memetiksuatu hasil yang cukup berharga dari kegiatan kelompok yang diutinya. Pengakhiran terjadi pada dua tingkatan dalam kelompok. Langkah-langkah dalam taha pengakhiran meliputi: a) orientasi, b) ringkasan, c) pembahasan tujuan, d) tindak lanjut. Proses konseling kelompok paling tidak melalui tahap-tahap berupa tahap awal dalam kelompok, tahap transisi, tahap pelaksanaan dan tahap akhir dari proses kelompok. Tahap awal dalam kelompok memperhatikan karakteristik anggota yang tidak sama, hal ini akan berpengaruh pada mekanisme pelaksanaan proses kelompok pada

---

<sup>39</sup>M.E. Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan....* h. 97

tiap-tiap tahap. Karakteristik anggota yang tidak sama, hal ini akan berpengaruh pada mekanisme pelaksanaan proses kelompok pada tiap-tiap tahap.

Karakteristik yang nampak pada tahap awal adalah mempunyai perhatian yang terlalu dini, memiliki kepentingan yang tersembunyi, beresiko sebagai awal konflik, ada konflik antara diri dengan orang lain, konflik antara kepentingan saat ini dengan masa datang, ada perasaan percaya tetapi juga muncul kecurigaan. Salah satu strategi dalam membangun kepercayaan adalah keteladanan dan sikap serta tindakan untuk percaya. Pemimpin kelompok pada tahap awal diharapkan mampu mengidentifikasi dan menjelaskan tujuan umum pada anggota, disamping itu membantu anggota mendefinisikan tujuan pribadi. Perhatian utama pada tahap ini adalah pembagian tanggung jawab, kesepakatan bersama, membuka dan menutup sesi kelompok.<sup>40</sup>

## **7. Manfaat Konseling Kelompok**

Konseling kelompok mempunyai kelebihan sehingga sangat cocok untuk mengatasi suatu masalah pada konseli tertentu, sebagai suatu teknik layanan bimbingan dan konseling penggunaan konseling kelompok memiliki beberapa kelebihan. Nantawijaya kelebihan yang dimiliki oleh layanan konseling kelompok, yaitu:

---

<sup>40</sup>Sanyata, S, Teknik dan Strategi Konseling Kelompok, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, Vol. 9, h. 105

- a. Menghemat waktu dan energi. Dilihat dari jumlah yang dapat dilayani konseling kelompok memungkinkan konselor untuk bisa melayani lebih banyak konseli daripada konseling individual dengan memanfaatkan suasana kelompok, dalam waktu yang sama konselor bisa melayani sejumlah konseli sekaligus.
- b. Menyediakan sumber belajar dan masukan yang kaya bagi konseli. Setiap orang biasanya memiliki variasi pandangan dan informasi sehingga terlibat sejumlah orang dalam konseling kelompok memungkinkan para konseli untuk mendapatkan sumber belajar dan masukan yang kaya. Keberadaan sejumlah orang bisa memberikan lebih banyak ide dan pandangan.
- c. Memberikan motivasi yang lebih kuat kepada konseli untuk berperilaku konsisten sesuai dengan rencana tindakannya. Keterlibatan banyak orang dalam konseling kelompok dapat menjadi suatu kekuatan yang mendorong konseli untuk lebih bertanggungjawab terhadap perilaku dan komitmen-komitmen yang dibuatnya bersama kelompok.<sup>41</sup>

#### **B. Teknik *Self Management* (Pengelolaan Diri)**

Salah satu teknik dipilih dalam teori *cognitive behavior therapy* adalah teknik *self management*. Peneliti memilih teknik *self management* dalam mengurangi prokrastinasi siswa dengan alasan karena teknik ini bertujuan membantu siswa mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik yaitu siswa dapat

---

<sup>41</sup>Kurnanto, M. Edi. *Konseling kelompok*. (Bandung: Alfabeta. 2014). h. 28-32

bertanggung jawab melalui teori *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self management* dapat mengurangi prokrastinasi siswa. *Self management* adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri.<sup>42</sup>

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Naipa Hanum dan Asiah yang dikutip menurut J.B. Watson, yang dikutip dari Gie bahwa pendekatan behavioristik merupakan salah satu teori psikologi yang fokus materi kajiannya hanyalah perilaku nyata (*Over Behavior*), tidak terkait dengan hubungan kesadaran atau konstruksi mental lainnya. Selain itu juga merupakan cabang ilmu pengetahuan alam yang secara penuh bersifat experimental dan objektif dengan tujuan untuk meramalkan dan mengontrol perilaku.<sup>43</sup>

Insan Suwanto mengemukakan teknik *self management* melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. *Self management* berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu. *Self management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi.<sup>44</sup>

---

<sup>42</sup>Muhammad Satriadi Muratama. *Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar Siswa di Sekolah*. (Jurnal Fokus Konseling. Volume 05, Nomor 01. 2010). h. 5

<sup>43</sup>Gie, "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat Siswa di Kelas VII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan T.A 2016/2017", (Jurnal BK Unesa. Volume 10. Nomor 2, 2017), h. 52

<sup>44</sup>Insan Suwanto, "konseling behavioral dengan tekniksself management untuk membantu kematangan karir siswa SMK", (journalskripsikawang, volume 1, nomor 1, 2016), h. 3

Menurut sukadji sebagaimana dikutip oleh Annisa menyatakan bahwa pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik *self management*, individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur, dan mengevaluasi efektivitas prosedur.<sup>45</sup>

Meriam dan Caffarella sebagaimana dikutip oleh Binti Khusnul Khotimah menyatakan bahwa pengelolaan diri (*self management*) adalah upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.<sup>46</sup>

### **1. Konsep Dasar *Self Management***

*Self management* merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri. Gagasan pokok dari penilaian *self management* adalah bahwa perubahan dapat dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Dalam program *self management* peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah.

---

<sup>45</sup>Annisa, *efektivitas konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung*, (Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), h. 36

<sup>46</sup>Binti Khusnul Khotimah, *Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Wiyatama Bandar Lampung* (Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), h. 48

Corey menyatakan “seringkali peserta didik menemukan alasan utama dari ketidakberhasilannya mencapai sasaran adalah tidak dimilikinya keterampilan. Dalam kawasan seperti itu pendekatan pengarahan diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa didapat perubahan dan sebuah rencana yang akan membawa perubahan”.<sup>47</sup>

## 2. Teknik Konseling *Self Management*

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), Perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).<sup>48</sup>

- a. Pemantauan Diri (*self monitoring*) merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.
- b. Bantuan yang positif (*self reward*) digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan

---

<sup>47</sup>Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. vol 4. Translated by Mulyarto. (Semarang: IKIP Semarang Pers. 1995). h. 25

<sup>48</sup>Gunarsa, Singgih. *Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta. Gunung Mulia. 2004) h. 225

sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu:

- 1) Peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya.
- 2) Peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya.
- 3) Peserta didik bekerjasama dengan teman atau keluarga program *self management*.
- 4) Peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya
- 5) Pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri
- 6) Peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*

d. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*), teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda dari suatu respon tertentu.

### **3. Tujuan Teknik *Self Management***

Dyah Ayu Retnowulan menyebutkan bahwa tujuan dari strategi pengelolaan diri (*self management*) ini adalah agar individu secara teliti dapat

menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.<sup>49</sup> Rismanto menyatakan bahwa teknik *self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.<sup>50</sup>

Dapat disimpulkan tujuan *self management* adalah untuk mengatur dan mengelola waktu sehingga bisa mengembangkan potensi dirinya sendiri dan merubah perilakunya ke arah yang lebih baik lagi kedepannya.

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

Menurut Komalasari, menyebutkan pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

##### **a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri**

Pada tahap monitor diri peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti, catatan ini dapat menggunakan angket berbentuk cek list. Hal yang perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mengamati tingkah laku adalah perubahan ke arah yang positif dan lebih baik lagi.

---

<sup>49</sup>Dyah ayu retnowulan, “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home”. (*Jurnal BK Unesa*, Volume 03, Nomor 01, 2013) h.336-337.

<sup>50</sup>Rismanto, “meningkatkan *self management* dalam belajar melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling*”. (*Jurnal Penelitian Tindakan BK*. Volume 02, Nomor 01, 2016). h. 33.

Dalam penelitian ini peserta didik mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali peserta didik belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

b. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik, perbandingan bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien pogram. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap Pemberian Penguatan

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

*Self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu untuk membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai.<sup>51</sup>

Dalam menggunakan strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku, klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi

---

<sup>51</sup>Gantina Komalasari. Op.Cit, h.156

aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dalam menggunakan strategi manajemen diri, disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang juga kemampuan manajemen dirinya.<sup>52</sup>

## C. Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai *procrastinator*.<sup>53</sup>

Vestervelt mendefinisikan prokrastinasi akademik adalah kurang sesuai kronis antara intensi, prioritas, atau penentuan tujuan terkait mengerjakan tugas yang sudah ditetapkan. Vestervelt juga mengingatkan individu tidak dianggap prokrastinasi apabila salah mengingat jadwal atau tidak menyadari penundaan yang dilakukannya. Vestervelt mengatakan pula bahwa prokrastinasi haruslah disertai afeksi negatif, misalnya merasa tertekan atau tidak nyaman.<sup>54</sup>

Solomon dan Rothblum mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda menyelesaikan tugas dengan melakukan

---

<sup>52</sup>Detria, "Efektivitas Teknik Manajemen Diri untuk Mengurangi Kecanduan Online Game"(Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012)

<sup>53</sup>Kartadinata, I, & Sia, T, "Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu". *Anima Indonesian Psychological Journal*. 2008. h.110

<sup>54</sup>Sia Tjundjing, "Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi?", *Anima, Indonesia Psychological Journal*, Vol. 22, No. 1, 2006, Hal. 18

aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat sehingga dapat berpengaruh pada nilai akademik.<sup>55</sup>

Dalam kehidupan sehari-hari, semua memiliki kebiasaan baik dan yang kurang baik. Tidak semua orang dapat menghilangkan kebiasaan yang kurang baik itu salah satunya Prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain disekitarnya.

## 2. Faktor Penyebab Prokrastinasi akademik

Secara umum terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal:

### a. Faktor internal

Faktor internal yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi:

#### 1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam yang dapat mempengaruhi prokrastinasi dari dalam diri seseorang adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.

#### 2) Kondisi psikologis individu

Milgram dan Tenne menemukan kepribadian khususnya ciri kepribadian *locus of control* mempengaruhi seberapa banyak perilaku prokrastinasi.

---

<sup>55</sup>Solomon L.J., & Rothblum, E.D. 1984. *Academic Procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, 31. 503-509

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, antara lain:

1) Gaya pengasuhan orang tua hasil penelitian Ferrari tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan kecenderungan perilaku prokrastinasi.<sup>56</sup>

2) Kondisi lingkungan

Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.

### 3. Ciri-ciri perilaku prokrastinasi akademik

Ciri-ciri prokrastinasi akademik dalam teori Solomon dan Rothblum, sebagaimana yang telah disebutkan dalam buku H. Andi Thahir MA., Ed. Didalam beberapa indikator diantaranya sebagai berikut:

- a. Selalu mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan lewat saja
- b. Meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau mengharapkan kemampuan orang lain.
- c. Lebih mendahulukan game ketimbang mengerjakan tugas.<sup>57</sup>

<sup>56</sup>M. N. Ghufroon, "Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik". (Yogyakarta. UGM. 2003)

<sup>57</sup>Andi Thahir MA., Ed. D, Farida, S. *Kons "Pengaruh Spiritual Intelligence Emotional Intelligence dan Tipe Kepribadian Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik"*. h. 59

#### 4. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk dan Stell (dalam Kartadinata & Sia, 2008) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati.<sup>58</sup> Aspek-aspek tersebut berupa:

- a. *Perceived time* (gagal menepati deadline), seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang yang gagal menepati *deadline*. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran di sekolah.
- b. *Intention-action* (kesenjangan antara rencana dan kinerja), terkait dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja kerja, seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk memulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya siswa tidak menyelesaikan tugasnya juga sesuai yang telah direncanakan. Sehingga menyebabkan siswa tersebut gagal dalam menyelesaikan tugas secara deadline.
- c. *Emotional distress* (rasa tertekan saat menunda tugas), adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Awalnya siswa tenang karena merasa waktu masih banyak dan akhirnya tak terasa waktu hampir habis sehingga mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.
- d. *Perceived ability* (persepsi terhadap kemampuan), keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan

---

<sup>58</sup>Kartadinata, I & Sia, T. 2008. "Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu". Dalam *Jurnal Anima, Indonesian Psychological*. Vol. 23, No. 3

kemampuan kognitif seseorang. Namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian meliputi penelitian dan teknik pengumpulan data dan metode merupakan cara yang dipakai untuk meneliti dan mengungkapkan suatu masalah. Untuk mencapai penelitian maka peneliti menggunakan metode kuantitatif eksperimen (bukan kuantitatif murni) yang merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan perlakuan yang bertujuan untuk mengetahui akibat dari perlakuan terhadap perilaku individu yang diamati. Perlakuan yang diberikan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada kelompok dan setelah itu dapat dilihat perubahannya.

Eksperimen dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti.<sup>59</sup> Dalam penelitian perlakuan dilakukan dengan layanan konseling kelompok. Sedangkan pengukurannya dilakukan sebelum dan sesudah konseling kelompok yaitu peneliti membandingkan antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen.

Pelaksanaan eksperimen desain dilakukan dengan memberikan perlakuan (X) terhadap sampel. Sebelumnya diberikan perlakuan subjek diberi *pre-test* (O<sub>1</sub>) untuk mengetahui seperti apa prokrastinasi akademik siswa, dan setelah diberi perlakuan maka diberi *post-test* (O<sub>2</sub>). Hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut

---

<sup>59</sup>Latipun. *Psikologi Eksperimen*. (Malang: UMM Press, 2004). h. 8

dibandingkan untuk mengetahui apakah perlakuan yang dilakukan dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran satu kali terhadap suatu objek sebagai *pre-test* atau sebelum memberikan perlakuan (*treatment*), kemudian objek yang terpilih untuk diberikan perlakuan sebanyak 4 kali dengan menggunakan teknik *self management*. Kemudian peneliti melakukan pengukuran kembali untuk melihat hasil *post-test* setelah siswa diberikan perlakuan (*treatment*). Bentuk skema dari *desain* penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Desain One Group Pretest Posttest Design**

Tes awal	Perlakuan	Tes akhir
<b>O<sub>1</sub></b>	<b>X</b>	<b>O<sub>2</sub></b>

Keterangan:

O<sub>1</sub> = *pre-test* (tes awal) kondisi awal prokrastinasi akademik siswa sebelum diberi perlakuan menggunakan teknik *self management*.

X<sub>1</sub> = Perlakuan dengan menerapkan teknik *self management*.

O<sub>2</sub> = *post-test* (tes akhir) kondisi akhir setelah diberi perlakuan menggunakan teknik *self management*.

Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### 1. Pengukuran variabel (*pre-test*)

Langkah-langkah pengukuran variabel (*pre-test*) adalah memberikan perlakuan dalam bentuk skala (angket). *Pre-test* sebagai langkah awal untuk mengetahui prokrastinasi akademik yang dialami siswa sebelum diberikan perlakuan.

## 2. Pemberian Perlakuan

Melakukan pengecekan hasil angket *pre-test* yang telah di isi siswa, siswa yang memperoleh nilai tinggi untuk setiap item maka diberikan *treatment* konseling menggunakan teknik *self management*.

## 3. *Post-test*

Pemberian *post-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa serta memberi penguatan agar lebih mudah dalam membagi waktu belajar.

## **B. Lokasi, Populasi, Sampel penelitian**

### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah MTsN 2 Aceh Besar tahun ajaran 2021/2022 yang beralamat di jalan T. Glee Iniem, Tungkop-Darussalam, Aceh Besar. Alasan peneliti memilih sekolah MTsN 2 Aceh Besar karena peneliti pernah melaksanakan “Magang III” di sekolah, peneliti mendapat kasus mengenai prokrastinasi akademik siswa, Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah MTsN 2 Aceh Besar.

### 2. Populasi Penelitian

Populasi adalah suatu wilayah yang memiliki karakteristik sesuai dengan pertimbangan dan ketetapan penelitian.<sup>60</sup> Populasi penelitian adalah keseluruhan dari objek penelitian yang ditetapkan oleh peneliti yang dipelajari dan kemudian

---

<sup>60</sup>Bambang Prasetyo. *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori Dan Aplikasi*. (Jakarta. PT. Raja Grafindo. 2008). h. 119

ditarik kesimpulannya untuk dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian.

Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas VIII<sup>5</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah 30 orang, Populasi dalam penelitian adalah 30 orang, populasi dapat dilihat pada tabel 3.2

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Anggota Populasi Penelitian Siswa Kelas VIII<sup>5</sup>**  
**MTsN 2 Aceh Besar**

<b>Kelas</b>	<b>Siswa Laki-laki</b>	<b>Siswa Perempuan</b>	<b>Jumlah Peserta didik</b>
VIII <sup>5</sup>	11	19	30

Pertimbangan peneliti mengambil kelas VIII<sup>5</sup> berdasarkan saran dari guru BK dan guru Mata Pelajaran yang ada di MTsN 2 Aceh Besar, dengan alasan kelas VIII<sup>5</sup> merupakan kelas yang banyak siswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

### 3. Sampel penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil dengan cara-cara tertentu. Sugiyono menyatakan sampel adalah bagian dari banyaknya jumlah populasi dengan berbagai jenis karakteristik yang dimiliki.<sup>61</sup> Peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi dengan segala keterbatasan waktu, tenaga, serta dana. Karena itu peneliti hanya mengambil beberapa sampel dari populasi.

Sampel yang diambil dari populasi harus representative (mewakili). Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu, yaitu siswa

<sup>61</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 118

yang memiliki prokrastinasi akademik.<sup>62</sup> Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiono *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yaitu pengambilan sampel terhadap siswa yang memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan ketetapan peneliti.<sup>63</sup>

Jumlah siswa yang diambil menjadi sampel penelitian adalah 12 orang siswa yang akan mengikuti konseling kelompok. Alasan peneliti mengambil 12 orang siswa sebagai sampel karena teori Prayitno menjelaskan dalam pelaksanaan konseling kelompok akan kurang efektif apabila jumlah anggota kelompok terlalu banyak atau terlalu sedikit.

Apabila jumlah anggota kelompok sedikit, kedalaman dan variasi pembahasan menjadi terbatas dan apabila jumlah anggota kelompok terlalu banyak maka keaktifan dan kesempatan berbicara anggota kelompok lainnya akan berkurang, konseling kelompok yang efektif adalah apabila jumlah anggota kelompok berjumlah 12 orang.

### C. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Sugiono instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur penelitian berupa fakta alam ataupun sosial yang diamati.<sup>64</sup> Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk

---

<sup>62</sup>Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan.....*, h. 118

<sup>63</sup>Nanang Martono. *Metode Penelitian Kualitatif (Analisis isi dan Data Sekunder) edisi revisi.* (Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.2011) h.79

<sup>64</sup>Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi(Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2018)

mengukur variabel pada suatu penelitian sehingga peneliti mudah melakukan pengumpulan data.<sup>65</sup> Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah angket (kuesioner).

Menurut Sugiono kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam mengumpulkan data angket atau kuesioner yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Angket yang digunakan tipe angket pilihan yang meminta responden untuk memilih jawaban, satu jawaban yang sudah ditentukan. Untuk alternatif jawaban dalam angket ditetapkan skor yang diberikan untuk masing-masing pilihan dengan menggunakan modifikasi *skala likert*.

Modifikasi *skala likert* dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang dikandung oleh skala lima tingkat, modifikasi *skala likert* meniadakan kategori jawaban yang di tengah berdasarkan tiga alasan yaitu: (1) kategori memiliki arti ganda, biasanya diartikan belum dapat memutuskan atau memberikan jawaban, dapat diartikan netral, setuju tidak, tidak setujupun tidak, atau bahkan ragu-ragu. (2) tersedianya jawaban ditengah itu menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah. (3) maksud kategori SL-S-KD-JR-TP adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden, ke arah selalu atau ke arah tidak pernah. Maka dalam penelitian ini dengan menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu: selalu (SL), sering (S), kadang-kadang (KD), jarang (JR), dan tidak pernah (TP). *Skala likert* digunakan untuk mengukur sikap,

---

<sup>65</sup>Muksalmina, Efektivitas Sistem Informasi..., h. 70

pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>66</sup> Dalam daftar pernyataan, peneliti menggunakan 5 jawaban penilaian skala dalam penelitian adalah:

**Tabel 3.3 Skor Item Alternatif Jawaban Responden**

No Item	Nomor Item	
	Favourable	Unfavourable
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak pernah	1	5

Jawaban skor positif diberi skor 5, 4, 3, 2, 1 sedangkan jawaban untuk soal negatif diberikan 1, 2, 3, 4, 5 sesuai dengan arah yang dimaksudkan. Pernyataan-pernyataan yang diberikan kepada siswa adalah yang sesuai dengan tujuan.

**Tabel 3.4 Kisi-kisi skala prokrastinasi akademik**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor butir pertanyaan		ΣItem
			+	-	
Prokrastinasi akademik	Perceived time (gagal menepati deadline)	Tidak menyelesaikan tugas	1, 2	3, 4, 5, 6	6
		Tidak tau caranya memprediksi waktu	7, 8, 9,10	11, 12, 13	7
	<i>Intention-action</i> (kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual)	Tidak konsisten / selalu menunda tugas pelajaran yang diberikan guru	14, 15, 16,17	18, 19,20, 21, 22, 23	10
	<i>Emotional distress</i> (rasa)	Perasaan tidak menyenangkan	24, 25	26, 27, 28, 29,	12

<sup>66</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian*, h. 93

	tertekan saat menunda tugas)	dalam menunda dan mengerjakan tugas		30, 31, 32, 33, 34, 35	
	<i>perceived ability</i> (persepsi terhadap kemampuan)	Takut gagal apabila menunda mengerjakan tugas	36, 37, 38, 39	40, 41, 42, 43	8
		Ragu terhadap kemampuan diri sendiri	44, 45	46, 47, 48, 49, 50	7
<b>Total</b>					50

Angket mengukur prokrastinasi akademik siswa berisi 50 butir pertanyaan yang terdiri dari item positif (+) dengan 18 pertanyaan dan item negatif (-) dengan 32 pertanyaan dari indikator yang bersangkutan dengan prokrastinasi akademik siswa.

#### 1. Uji validitasi instrument

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan atau pernyataan dalam mendefinisikan suatu variable.<sup>67</sup> Menurut Sugiyono, bahwa instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid.<sup>68</sup> Valid berarti instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

<sup>67</sup>Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 213

<sup>68</sup>Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif...*, h. 56

Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid memiliki validitas yang rendah. Valid berarti instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur apa yang harus diukur. Dalam penelitian validitasi yang digunakan adalah validitasi melalui *expert judgement*. Hasil uji coba di analisis dengan bantuan komputer seri program statistik (SPSS 20).

Untuk uji validitas yang berupa angket, dianalisis dengan menggunakan rumus *product moment* dari Karl Pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi X dan Y

$N$  = Jumlah subyek

$\sum XY$  = Jumlah produk dari X dan Y

$\sum X$  = Jumlah nilai X

$\sum Y$  = Jumlah nilai Y

Data yang telah didapatkan akan di uji validitas dan dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi. Dasar pengambilan uji validitas ini dengan membandingkan nilai  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ . Perbandingan nilai  $r_{tabel}$  dan  $r_{hitung}$  untuk uji validitas adalah sebagai berikut.

Jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ = Valid
Jika nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ = Tidak Valid

Cara mencari nilai  $r_{tabel}$  dengan  $N=30$  pada signifikansi 5% pada distribusi nilai  $r_{tabel}$  statistik. Maka diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,2960. Selanjutnya nilai

signifikansi (sig) dapat dilihat sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi $< 0,05 = \text{Valid}$
Jika nilai signifikansi $> 0,05 = \text{Tidak Valid}$

Uji validitas dilakukan terhadap data instrumen skala likert dengan 50 item pernyataan yang di isi oleh 30 responden. Setelah di uji validitas, maka ditemukan 22 butir pernyataan yang tidak valid dan 28 butir pernyataan yang dinyatakan valid. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut:

**Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Butir Pernyataan**

Pertanyaan	r hitung	r tabel	Validitas
1	0,266	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
2	0,580	0,2960	<b>Valid</b>
3	0,084	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
4	0,524	0,2960	<b>Valid</b>
5	0,122	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
6	0,220	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
7	0,543	0,2960	<b>Valid</b>
8	0,469	0,2960	<b>Valid</b>
9	0,593	0,2960	<b>Valid</b>
10	0,485	0,2960	<b>Valid</b>
11	0,383	0,2960	<b>Valid</b>
12	0,566	0,2960	<b>Valid</b>
13	0,395	0,2960	<b>Valid</b>
14	0,663	0,2960	<b>Valid</b>
15	0,703	0,2960	<b>Valid</b>
16	0,546	0,2960	<b>Valid</b>
17	0,233	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
18	0,364	0,2960	<b>Valid</b>
19	0,352	0,2960	<b>Valid</b>
20	0,255	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
21	0,420	0,2960	<b>Valid</b>
22	0,717	0,2960	<b>Valid</b>
23	0,566	0,2960	<b>Valid</b>
24	0,221	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
25	0,222	0,2960	<b>Tidak Valid</b>

26	0,229	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
27	0,638	0,2960	<b>Valid</b>
28	0,002	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
29	0,240	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
30	0,050	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
31	0,603	0,2960	<b>Valid</b>
32	0,278	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
33	0,097	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
34	0,447	0,2960	<b>Valid</b>
35	0,345	0,2960	<b>Valid</b>
36	0,127	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
37	0,308	0,2960	<b>Valid</b>
38	0,291	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
39	0,445	0,2960	<b>Valid</b>
40	0,603	0,2960	<b>Valid</b>
41	0,200	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
42	0,058	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
43	0,168	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
44	0,316	0,2960	<b>Valid</b>
45	0,633	0,2960	<b>Valid</b>
46	0,231	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
47	0,525	0,2960	<b>Valid</b>
48	0,412	0,2960	<b>Valid</b>
49	0,222	0,2960	<b>Tidak Valid</b>
50	0,046	0,2960	<b>Tidak Valid</b>

**Tabel 3.6 Kesimpulan Hasil Uji Validitas Butir Pernyataan**

<b>Kesimpulan</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah</b>
Valid	2, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 23, 27, 31, 34, 35, 37, 39, 40, 44, 45, 47, 48	28
Tidak Valid	1, 3, 5, 6, 17, 20, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 36, 38, 41, 42, 43, 46, 49, 50	22

Dari tabel 3.6 telah dicantumkan nomor-nomor butir pernyataan yang telah diuji validitas dan dinyatakan valid yang dapat dipakai untuk melakukan penelitian sementara sebagian lainnya dinyatakan invalid (tidak dapat dipakai atau dibuang). Maka butir pernyataan yang tidak valid dihapus dan hanya diambil butir

pernyataan yang valid untuk diberikan kepada populasi penelitian yang telah ditentukan.

## 2. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk melihat sebuah instrumen atau mengukur hasil suatu instrumen mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten. Instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen sudah baik dan dapat diandalkan. Sugiyono menjelaskan bahwa instrumen yang reliabel adalah instrumen yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama.<sup>69</sup>

Menurut Suharsimi Arikunto, reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen sudah baik. Penelitian menggunakan rumus *Alpha Cronbach* untuk mengetahui reliabilitas instrumen angket. Rumus *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right]$$

Keterangan:

- $r_{11}$  = Reliabilitas instrument  
 $k$  = Banyak butiran pernyataan  
 $\sum \sigma^2 b$  = Jumlah varian butir  
 $\sigma^2 t$  = Varian total

Sebagai tolak ukur menginterpretasikan derajat rehabilitas untuk alternatif jawaban yang lebih dari dua kali, maka peneliti menggunakan uji reliabilitas

<sup>69</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan....*, h. 173

menggunakan uji *Cronbach's Alpha*. Perhitungan statistik dilakukan dengan menggunakan komputer program SPSS *For Window Seri 20*.

**Tabel 3.7 Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,902	,906	28

Dari pengujian reabilitas menggunakan SPSS 20 diketahui bahwa  $N = 28$ , nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0.906. Menurut Wiratna Sujarweni dikatakan reliable nilai *cronbach's alpha*  $> 0.6$ . Dapat disimpulkan pertanyaan reliabel. Jika  $\alpha > 0,90$  maka reliabilitas sempurna.<sup>70</sup>

**Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik**

Variable	Cronbach's Alpha	N of Items	Tafsiran
<i>Adjusment</i>	,902	28	Reabilitas Sempurna

### 3. Uji N Gain

N gain adalah uji analisis data yang digunakan untuk mengetahui selisih rata-rata pretest dan post test masing-masing konseling kelompok.

Rumus:

$$N \text{ Gain} = \frac{\text{skor post test} - \text{skor pretest}}{\text{skor ideal} - \text{skor pretest}}$$

## D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam memperoleh data pada penelitian ini yaitu:

<sup>70</sup>Perry Roy Hilton and Charlotte Brownlow, *SPSS Explained*, (East Sussex: Routledge, 2004) h. 364

## 1. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengumpulan data yang berupa perubahan kinerja proses pembelajaran.<sup>71</sup> Observasi merupakan suatu proses yang kompleks yang digunakan dengan penelitian perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan responden yang diamati tidak terlalu besar.

Jenis observasi yang digunakan yaitu observasi terstruktur yang dilakukan langsung oleh peneliti untuk mengamati dan mencari berbagai informasi yang berhubungan dengan penelitian. Peneliti menggunakan lembar observasi yang ditujukan untuk memperoleh segala informasi yang terjadi selama proses penerapan belangsung.

## 2. Skala

Skala yang dimaksudkan dalam penelitian adalah angket. Angket (*self-administered questionnaire*) merupakan bentuk pengumpulan data dengan menyerahkan atau mengirimkan daftar pertanyaan untuk diisi sendiri oleh peserta didik sebagai responden. Responden adalah orang yang memberikan tanggapan atas jawaban dari pernyataan-pernyataan yang diajukan.<sup>72</sup> Skala *likert* merupakan skala yang berisi lima tingkat jawaban mengenai kesetujuan responden terhadap statement atau pernyataan yang dikemukakan mendahului opsi jawaban yang disediakan.<sup>73</sup> Untuk alternatif jawaban dalam angket ditetapkan skor yang diberikan untuk masing-masing pilihan dengan menggunakan skala *likert*.

---

<sup>71</sup>Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008). h. 72

<sup>69</sup>Irawan Soehartono. *Metode Penelitian sosial*.(Bandung: Rosdakarya, 2011). h.85

<sup>70</sup>Hadi, Sutrisno. *Metodologi research*. (Yogyakarta: Andi Offset, 1991), h. 19

## E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis. Arikunto menyatakan penelitian eksperimen bertujuan mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencoba sesuatu, lalu dicermati akibat dari suatu perlakuan.<sup>74</sup>

### 1. Uji normalitas

Penggunaan *statistic parametris* menyaratkan bahwa data setiap variabel akan dianalisis harus berdistribusi normal. Oleh karena itu sebelum pengujian hipotesis, maka terlebih dulu akan dilakukan pengujian normalitas data.<sup>75</sup> Uji normalitas dikatakan normal jika nilai signifikansi lebih besar atau sama dengan nilai probabilitas ( $\text{Sig} > 0,05$ ). Pengujian normalitas distribusi data populasi dilakukan dengan menggunakan *kolmogorov smirnov*, rumusnya sebagai berikut:

$$KS = 1,36 \sqrt{\frac{-n_1 + n_2}{n_1 \times n_2} n_1 \times n_2}$$

Keterangan:

- KS = Harga kolmogorov-smirnov  
 n1 = Jumlah sampel yang diobservasi/diperoleh  
 n2 = Jumlah sampel yang diharapkan

Dasar pengambilan keputusan uji normalitas tersebut yaitu:

- a. Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 5% atau 0,05 maka data dianggap berdistribusi normal.

<sup>74</sup>Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*, ( Jakarta: Rineka Cipta 2006), h.73

<sup>75</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif...*, h. 61

- b. Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 5% atau 0,05 maka data dianggap berdistribusi tidak normal.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{Md}{\sqrt{\sum X^2d / N(N-1)}}$$

Keterangan:

- Md = Mean dari perbedaan *pre-test* dengan *post test*  
 Xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)  
 $\sum X^2d$  = Jumlah kuadrat deviasi  
 N = Subjek pada sampel  
 d. b = Ditentukan dengan N-171

Dasar pengambilan keputusan pada uji hipotesis ini yaitu:

- apabila  $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ , maka  $H_0$  tidak dapat ditolak.
- apabila  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ , maka  $H_0$  tidak dapat diterima.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Sekolah

Penelitian ini dilakukan di MTsN 2 Aceh Besar pada tanggal 25 Oktober 2021 sampai dengan 11 November 2021. Sekolah MTsN 2 Aceh Besar beralamat di Jalan T. Glee Iniem, Tungkop-Darussalam, Aceh Besar.

**Tabel 4.1 Deskripsi Sekolah MTsN 2 Aceh Besar**

Gambaran Umum	Keterangan
Nama madrasah	MTsN 2 Aceh Besar
NPSN	10114373
NSM	121111060003
Status madrasah	Negeri
Kecamatan	Darussalam
Kabupaten	Aceh Besar
Alamat	Jalan T. Glee Iniem, Tungkob Darussalam, Aceh Besar
Akreditasi	A

##### 2. Visi, Misi dan Tujuan MTsN 2 Aceh Besar

Visi, misi dan tujuan merupakan hal-hal yang wajib dimiliki oleh sebuah kelompok lembaga ataupun organisasi.

###### a. Visi MTsN 2 Aceh Besar

"Unggul Dalam Prestasi Santun Dalam Budi Pekerti"

###### b. Misi MTsN 2 Aceh Besar

1. Meningkatkan Prestasi Kerja Guru, Karyawan dan Prestasi Belajar Siswa Berlandaskan Keimanan dan Ketaqwaan Kepada Allah SWT.
2. Meningkatkan Motivasi Kerja Siswa dengan Berfikir Kritis, Berwawasan luas, serta Peka Terhadap Perubahan Zaman.

3. Membudayakan Kesadaran dan Kecintaan untuk Berperilaku Santun Baik di Lingkungan Madrasah, Rumah dan Masyarakat.
  4. Meningkatkan Kesadaran dan Kecintaan Hidup Bersih, Sehat dan Indah di Lingkungan Madrasah, Rumah dan Masyarakat
- c. Tujuan MTsN 2 Aceh Besar
1. Menghasilkan siswa yang memiliki ilmu pengetahuan dan teknologi
  2. Meningkatnya prestasi siswa di bidang akademik, olah raga dan seni
  3. Peningkatan kualitas sumber daya manusia pendidikan dan tenaga kependidikan
  4. Sarana prasarana pendidikan dapat memenuhi standar
  5. Menghasilkan siswa yang santun, beriman dan bertaqwa

### **B. Profil Prokrastinasi Akademik Siswa MTsN 2 Aceh Besar**

Prokrastinasi akademik siswa dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Profil umum prokrastinasi siswa merupakan gambaran tingkatan dalam prokrastinasi akademik. Berikut persentase kategori prokrastinasi akademik yang dirasakan siswa, digunakan rumus:

$$P = \frac{F (\text{skor yang di capai})}{N (\text{jumlah skor maksimal})} \times 100\%$$

Tabel hasil persentase kategori prokrastinasi akademik siswa kelas

VIII<sup>5</sup> MTsN 2 Aceh Besar tersaji pada tabel 4.2 berikut:

**Tabel 4.2 Persentase Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa**

No	Kategori prokrastinasi akademik	Frekuensi	Persentase prokrastinasi akademik
1	Rendah	18	40%
2	Tinggi	12	60%
<b>Total</b>		30	100%

Dari hasil presentase diketahui 12 responden yang masuk dalam kategori tinggi, dan ada 18 orang yang mendapatkan nilai kategori rendah. Peneliti melanjutkan dengan memilih 12 orang responden dengan kategori tinggi untuk diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Adapun batas nilai dari pengkategorian prokrastinasi akademik siswa di MTsN 2 Aceh Besar berdasarkan hasil *pre-test* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Skor rata-rata terendah dan tertinggi pada penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa**

NO	Keterangan	Tes Awal	Tes Akhir
1	Skor maksimum	68,4	79
2	Skor minimum	50	63
3	Skor rata-rata	1,17	1,2
4	Standar deviasi	6,98	5,4

**Tabel 4.4 Rata-rata skor uji umum gain dan N-Gain pada setiap indikator dengan penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa**

NO	Indikator	Tes Awal	Tes Akhir	Gain	N-Gain skor	Kategori
1	Gagal menepati deadline	84,50	98,33	13,83	0,89	Tinggi
2	kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual	62,83	77,00	14,17	0,38	Sedang

3	rasa tertekan saat menunda tugas	68,50	86,00	17,50	0,56	Sedang
4	persepsi terhadap kemampuan	87,17	89,8	2,67	0,21	Rendah
	<b>Rata-Rata</b>	75,75	87,79	12,04	0,51	Sedang

### C. Penyajian Data

Penelitian dilakukan di MTsN 2 Aceh Besar, pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memberikan *pre-test* berupa instrumen angket skala emosi marah kemudian dilanjutkan dengan memberi layanan konseling menggunakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* yang terdiri dari empat kali melakukan treatment. Adapun rincian secara umum treatment konseling yang peneliti lakukan adalah dengan melakukan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* kepada seluruh sampel penelitian berdasarkan hasil skor *pre-test* siswa yang memperoleh skor prokrastinasi akademik dengan nilai lebih tinggi.

Tujuan dilakukan layanan konseling kepada siswa yang menjadi sampel penelitian adalah untuk menggali lebih rinci tentang prokrastinasi akademik yang dialami, mengetahui bagaimana perasaan dan kendala membuat tugas yang dihadapinya. Secara khusus rangkaian pemberian treatment yang peneliti lakukan adalah:

#### 1. *Pre-test*

*Pre-test* diberikan kepada peserta didik kelas VIII<sup>5</sup> yang dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2021 berupa instrumen skala prokrastinasi akademik siswa.

Tingkat prokrastinasi akademik siswa dalam penelitian dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu: kategori tinggi dan rendah berdasarkan skor yang

diperoleh oleh masing-masing siswa pada saat *pre-test* (sebelum pemberian perlakuan atau *treatment*) Pengelompokan dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut:

**Tabel 4.5 Hasil Nilai *Pre-Test* Responden**

<b>NO.</b>	<b>Siswa</b>	<b>Total</b>
1	Siswa 1	187
2	Siswa 2	169
3	Siswa 3	189
4	Siswa 4	148
5	Siswa 5	164
6	Siswa 6	159
7	Siswa 7	139
8	Siswa 8	173
9	Siswa 9	140
10	Siswa 10	193
11	Siswa 11	154
12	Siswa 12	151
13	Siswa 13	159
14	Siswa 14	172
15	Siswa 15	165
16	Siswa 16	155
17	Siswa 17	145
18	Siswa 18	164
19	Siswa 19	184
20	Siswa 20	192
21	Siswa 21	177
22	Siswa 22	193
23	Siswa 23	181
24	Siswa 24	204
25	Siswa 25	152
26	Siswa 26	208
27	Siswa 27	163
28	Siswa 28	165
29	Siswa 29	158
30	Siswa 30	157

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat setiap siswa telah memperoleh skor masing-masing sesuai dengan alternatif jawaban yang telah dipilih oleh masing-masing siswa sehingga menduduki kategori tertentu sesuai dengan jumlah skor yang diperolehnya.

Siswa yang memiliki prokrastinasi akademik dengan nilai tinggi berjumlah 12 orang akan diberikan perlakuan (*treatment*) menggunakan teknik *self management* sebagai upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Untuk melihat hasil skor *pre-test* siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) terdapat pada tabel 4.5 di bawah ini.

**Tabel 4.6 Nilai *pre-test* siswa sebelum perlakuan (*treatment*)**

Nama	Nilai <i>pre-test</i>
Siswa 1	187
Siswa 3	189
Siswa 8	173
Siswa 10	193
Siswa 14	172
Siswa 19	184
Siswa 20	192
Siswa 21	177
Siswa 22	193
Siswa 23	181
Siswa 24	204
Siswa 26	208

Tabel 4.6 menunjukkan siswa dengan skor kategori tertinggi yang dijadikan sebagai sampel penelitian yang akan diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

## 2. *Treatment* (perlakuan)

### a. Pemberian *Treatment* I

*Treatment* I dilakukan pada tanggal 30 Oktober 2021, pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan tema “Memajemen waktu belajar untuk mengurangi penundaan tugas siswa” dengan tujuan agar siswa memberikan pernyataan diri tentang pikiran-pikiran negatifnya serta mendapatkan gambaran singkat tentang prosedur pelaksanaan dan pembahasan tentang pembahasan

negatif dan positifnya serta menganalisa situasi yang mengandung tekanan dan menimbulkan prokrastinasi akademik. Peneliti mengarahkan klien untuk memikirkan solusi yang dapat mengatasi penundaan tugas siswa.

Pada tahap awal siswa diarahkan oleh peneliti untuk berkumpul di ruang BK untuk melaksanakan konseling kelompok. Pada saat konseling akan dimulai peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti konseling kelompok. Setelah itu peneliti mengenalkan diri terlebih dahulu. Dalam konseling kelompok, peneliti memberikan topik tugas, dimana topik tersebut diberikan oleh peneliti sebagai konselor.

Selanjutnya ditahap pengakhiran peneliti menanyakan satu persatu kepada siswa apakah anggota memahami atau mengerti, setelah berlangsungnya konseling kelompok dengan tema yang sudah diberikan. Setelah itu peneliti atau konselor menarik kesimpulan tentang tema yang sudah dibahas. Selanjutnya peneliti memberikan tugas rumah mencari “cara mencegah prokrastinasi akademik”.

b. Pemberian *Treatment II*

Pemberian *treatment* kedua pada tanggal 01 November 2021 merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan terhadap prokrastinasi akademik yang dialami klien. Pada tahap sudah adanya pemindahan fokus dari pikiran negatif ke arah pikiran yang lebih positif. Hasil dari perlakuan (*treatment*) yang telah diberikan terlihat perubahan pola pikir dari hal yang awalnya dianggap negatif sehingga menjadi hal yang lebih positif. Pada *treatment* peneliti memberikan tema tentang “Berfikir Positif dalam Menyelesaikan Tugas”, peneliti

memberikan layanan konseling kelompok untuk mengubah pola pikir siswa yang negatif ke arah yang lebih positif dalam menghadapi sesuatu masalah.

c. Pemberian *Treatment III*

Pemberian *treatment* ketiga pada tanggal 06 November 2021 *treatment* merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan terhadap mengurangi prokrastinasi siswa dengan teknik *self management*. *Treatment* ketiga peneliti memberikan penguatan pikiran-pikiran positif kepada peserta didik atau klien yang telah memperlihatkan perubahan perilaku prokrastinasi akademik.

d. Pemberian *Treatment IV*

Pemberian *treatment* ke-empat pada tanggal 08 November dimana peneliti melakukan sekali lagi perlakuan dengan mengulangi tahap awal konseling kelompok dimana klien diminta untuk mengeluarkan pikiran-pikiran negatifnya yang membuat mereka menunda tugas dan telat mengumpulkan tugas. Berbeda dengan *treatment* satu pola pikir klien tentang pikiran negatif telah berkurang, konselor menguatkan kembali keyakinan-keyakinan dan asumsi barunya. Setelah itu peneliti melakukan evaluasi untuk melihat apakah klien sudah dapat menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

### **3. Post test**

*Post-test* dilaksanakan pada tanggal 11 November 2021 terhadap siswa yang menjadi sampel penelitian dan sudah diberikan *treatment*. Tujuan dari pemberian dan pelaksanaan *post-test* adalah untuk membantu siswa dalam mengukur prokrastinasi akademik yang dialami setelah mengikuti rangkaian kegiatan

layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa dalam kategori skor tinggi ke kategori rendah.

Pelaksanaan kegiatan *post-test* peneliti mengarahkan siswa untuk mengisi instrumen skala *post-test* dengan menjelaskan secara rinci mengenai langkah-langkah pengisian dan tujuan pengisian *post-test*. Hasil *post-test* pada prokrastinasi akademik memperoleh skor rendah dari skor *pre-test*. Terdapat perubahan skor prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat pada tabel 4.7

**Tabel 4.7 Data *pre-test* dan *post-test* responden**

<b>Nama</b>	<b>Nilai <i>pre-test</i></b>	<b>Nilai <i>Post test</i></b>
Siswa 1	187	86
Siswa 3	189	46
Siswa 8	173	90
Siswa 10	193	122
Siswa 14	172	110
Siswa 19	184	99
Siswa 20	192	102
Siswa 21	177	87
Siswa 22	193	127
Siswa 23	181	75
Siswa 24	204	120
Siswa 26	208	113

Berdasarkan tabel 4.7 memaparkan nilai *post-test* responden cenderung menurun dibandingkan *pre-test* sebelumnya. Hal ini menggambarkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang dialami siswa juga menurun.

## D. Pengolahan Data

Kegiatan dalam mengelola data adalah pengelompokan berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan. Sebelum dilakukan analisis data maka dilakukan pengujian prasyarat penelitian berupa analisis statistik parametris.

### 1. Uji Normalitas

Kegiatan dalam pengolahan data yaitu mengelompokan data, mentabulasikan, melakukan perhitungan dari data seluruh sampel (responden) yang di teliti untuk itu perlu data yang baik dan layak. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal, maka terlebih dahulu di uji normalitas. Normal dan tidaknya sebuah data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika  $\text{sig} > 0,05$  maka disebut data berdistribusi normal. Sedangkan jika  $\text{sig} < 0,05$  maka disebut data tidak berdistribusi dengan normal. Untuk membuktikan normalitas data maka dilakukan pengujian dengan menggunakan aplikasi SPSS, selesai pengujian normalitas data dilakukan dengan demikian memperoleh hasil seperti pada tabel berikut.

**Tabel 4.8 Ouput Normalitas  
ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	869,161	1	869,161	1,745	,216 <sup>b</sup>
	Residual	4979,756	10	497,976		
	Total	5848,917	11			

a. Dependent Variable: post.test

b. Predictors: (Constant), pre.test  
(Sumber: SPSS versi 20)

Berdasarkan hasil nilai uji normalitas data *pre-test* prokrastinasi akademik siswa adalah 0,216 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) dapat disimpulkan data *pretest* prokrastinasi akademik siswa dengan teknik *self management* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan hasil nilai uji normalitas data *post test* prokrastinasi akademik siswa adalah 0,216 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) jadi dapat disimpulkan bahwa data *post test* prokrastinasi akademik siswa dengan teknik *self management* berdistribusi normal.

## 2. Uji-T

Kegiatan dalam pengolahan data yaitu megelompokan berdasarkan variabel dari seluruh sampel (responden), mentabulasikan data berdasarkan variabel yang diteliti, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, untuk menganalisis data maka digunakan uji T, untuk melihat perbedaan rata-rata dengan adanya restrukturisasi kognitif. Hasil skor rata-rata restrukturisasi kognitif yang diujikan dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan penurunan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata prokrastinasi akademik siswa pada *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 4.9

**Tabel 4.9 Hasil Paired Samples Statistic**

Group Statistics					
	pretest.posttest	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Pretest	12	187,75	11,242	3,245
	Posttest	12	98,08	23,059	6,657

Tabel 4.9 menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 187,75 sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 98,08 dapat disimpulkan rata-rata *post-test* lebih rendah dari rata-rata *pre-test*, dengan begitu dapat dikatakan bahwa skor *post-test* lebih rendah dari skor *pre-test* yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan pada prokrastinasi akademik siswa setelah memperoleh layanan konseling.

**Tabel 4.10 Uji t Berpasangan *Pre-test dan Post test* prokrastinasi akademik Siswa**  
Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Hasil	Equal variances assumed	4,187	,053	12,108	22	,000	89,667	7,406	74,308	105,025
	Equal variances not assumed			12,108	15,950	,000	89,667	7,406	73,964	105,370

(Sumber: SPSS versi 20)

Tabel 4.10 menunjukkan perolehan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 12,108 dengan derajat kebebasan (df)  $n-1 = 12 - 1 = 11$ , maka diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,79. Hasil *paired samples test* maka dapat dibandingkan:  $t_{tabel} < t_{hitung} = 1,79 < 12,108$ . Dari perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa  $H_0$  tidak dapat diterima, dengan kata lain  $H_a$  tidak dapat ditolak. Berdasarkan hasil keputusan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat Mengurangi prokrastinasi akademik Siswa.

## E. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Pembahasan Profil prokrastinasi akademik Siswa kelas VIII<sup>5</sup> MTsN 2 Aceh Besar

Hasil yang di peroleh dari penyebaran angket prokrastinasi akademik, siswa yang dijadikan sampel penelitian memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi saat menyelesaikan masalah, sehingga terdapat pengaruh besar dengan penyesuaian sosial siswa. Artinya siswa yang dapat mengurangi prokrastinasi akademik dengan berfikir positif adalah siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang rendah.

Solomon dan Rothblum mengemukakan prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat sehingga dapat berpengaruh pada nilai akademik.<sup>76</sup>

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, langkah awal peneliti memberikan *pre-test* kepada populasi kelas VIII<sup>5</sup> dan *pre-test* dilakukan dengan menggunakan angket tentang prokrastinasi akademik siswa. Setelah itu peneliti mengambil sampel 12 orang untuk diberikan treatment dengan konseling kelompok, sampel 12 orang diambil karena memiliki nilai prokrastinasi akademik yang tinggi berdasarkan hasil *pre-test* memberikan *treatment* I, peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan tema “manajemen waktu belajar untuk mengurangi penundaan tugas” dan peneliti mengarahkan klien (siswa) agar mengamati tingkah laku, apakah klien (siswa) sudah bertanggung jawab terhadap belajar.

---

<sup>76</sup>Solomon L.J., & Rothblum, E.D. 1984. *Academic Procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, 31. 503-509.

*Treatment II*, peneliti melanjutkan kegiatan konseling kelompok dengan tema yang sama pada *treatment* sebelumnya, disini peneliti melihat adakah perkembangan belajar dan tanggungjawab pada diri klien (siswa) dengan cara membagikan LKS (lembar kerja siswa) supaya siswa lebih terarah dalam mengerjakan tugas.

*Treatment III*, peneliti memberikan perlakuan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa dengan teknik *self management*, disini peneliti memberikan penguatan pikiran positif terhadap siswa agar siswa lebih giat dalam mengerjakan tugas dan tepat waktu dalam mengerjakan tugas.

Pada *treatment IV*, peneliti mengulangi dari tahap awal dan akhir yaitu mengobservasi (mengamati) tingkah laku, berfikir positif agar siswa dapat bertanggungjawab terhadap tugasnya, dan yang terakhir peneliti memberikan penguatan pikiran agar siswa mampu menyelesaikan tugas sehingga tugasnya pun tidak terbengkalai.

Setelah dilakukan pre-test dan treatment sebanyak 4 kali, peneliti memberikan *post test* kepada siswa yang berjumlah 12 orang dan hasil *post test* menurun prokrastinasi akademik. Hasil yang di peroleh setelah diberikan perlakuan dimana siswa yang sebelumnya memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dan sekarang menjadi rendah. Untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa peneliti menggunakan teknik *self management*.

Menurut Sukadji sebagaimana dikutip oleh Annisa menyatakan bahwa pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Di teknik individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan

komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku dan memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.<sup>77</sup> Oleh karena itu teknik yang peneliti berikan kepada siswa yaitu teknik *self management* mampu mengurangi prokrastinasi akademik siswa saat proses konseling berlangsung.

## **2. Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa MTsN 2 Aceh Besar**

Setelah dilakukan penelitian, peneliti menemukan penundaan tugas yang ditunjukkan oleh siswa. Sama halnya seperti pendapat Ferrari J.R mengatakan prokrastinasi menjadi dua jenis yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan tugas yang bersifat formal yang berhubungan dengan tugas akademik, contohnya seperti penundaan terhadap tugas sekolah yang diberikan guru. Sedangkan prokrastinasi non akademik adalah jenis penundaan tugas yang bersifat non formal yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, contohnya seperti penundaan tugas sosial (terlambat datang karena piket).<sup>78</sup>

Dalam penelitian, jenis prokrastinasi yang digunakan adalah prokrastinasi akademik. Pelaku dari prokrastinasi akademik mengarah pada siswa yang mengalami penundaan tugas dan keterlambatan mengumpulkan tugas,

---

<sup>77</sup>Annisa, *efektivitas konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung*, (Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), h. 36

<sup>78</sup>Ferrari J.R, Johnson J.L&Mc. Cown W.G, (1995). *Procrastination And Task Viodance*. New York: Plenum Press

prokrastinasi akademik adalah kecenderungan yang ditunjukkan individu untuk menunda tugas akademik.

Prokrastinasi akademik berkaitan dengan unsur-unsur tugas dalam akademik. Solomon dan rothblum menyebutkan terdapat enam area akademik yang merupakan unsur-unsur prokrastinasi akademik, yaitu:

1. Menulis, meliputi penundaaan pelaksanaan kewajiban menulis makalah
2. Belajar untuk menghadapi ujian, mencakup penundaaan belajar untuk menghadapi ujian akhir semester
3. Membaca, menunda membaca buku yang berkaitan dengan tugas akademik yang diberikan
4. Kinerja administratif, penundaaan pengerjaan dan penyelesaian tugas seperti menunda menyalin catatan atau rangkuman di sekolah
5. Menghadiri pertemuan, penundaaan atau keterlambatan menghadiri sekolah dan terlambat datang ketika buat tugas kelompok
6. Kinerja akademik secara keseluruhan, mencakup penundaaan mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik secara keseluruhan.<sup>79</sup>

Setelah mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa dari pemberian angket prokrastinasi akademik maka peneliti menemukan banyak perubahan yang dialami siswa tersebut dari aspek gagal menepati deadline, aspek kesenjangan antara rencana dan kinerja, aspek rasa tertekan saat menunda tugas, dan aspek persepsi terhadap kemampuan. Dimana peneliti melihat dari perubahan prokrastinasi akademik siswa dari tinggi menjadi rendah.

---

<sup>79</sup>Solomon L.J&Rothblum E.D. (1989). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*. Vol. 31. Diakses tanggal 17 november 2009.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan pembagian angket untuk melihat apakah penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII<sup>5</sup> MTsN 2 Aceh Besar berpengaruh. Dari hasil pembagian angket peneliti melakukan uji validasi dan normalitas pada angket, dan untuk mengolah data dari hasil angket yang telah diisi oleh siswa peneliti menggunakan *SPSS Versi 20*. Saat pengolahan data peneliti melakukan uji normalitas dan uji-t.

Berdasarkan hasil nilai uji normalitas data *pre-test* prokrastinasi akademik siswa adalah 0,216 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) jadi dapat disimpulkan data *pretest* prokrastinasi akademik siswa dengan teknik *self management* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan hasil nilai uji normalitas data *post test* prokrastinasi akademik siswa adalah 0,216 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) jadi dapat disimpulkan data *post test* prokrastinasi akademik siswa dengan teknik *self management* berdistribusi normal.

Setelah dilakukan uji-t perolehan nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 12,108 dengan derajat kebebasan ( $\text{df}$ )  $n-1 = 12 - 1 = 11$ , maka diperoleh nilai  $t_{\text{tabel}}$  sebesar 1,79. Hasil *paired samples test* maka dapat dibandingkan:  $t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}} = 1,79 < 12,108$ . Dari perbandingan dapat diputuskan bahwa  $H_0$  tidak dapat diterima, dengan kata lain  $H_a$  tidak dapat ditolak. Berdasarkan hasil keputusan dapat disimpulkan “Teknik *self management* dapat Mengurangi prokrastinasi akademik Siswa”.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di MTsN 2 Aceh Besar dapat disimpulkan prokrastinasi akademik yang dialami siswa di MTsN 2 Aceh Besar rata-rata berada dalam kategori tinggi. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai *pre-test* 30 orang siswa, sebanyak 12 orang siswa dengan kategori prokrastinasi akademik tinggi, dan 18 orang siswa yang dikategorikan rendah.

Setelah dilakukan *treatment* menggunakan teknik *self management* pada sampel 12 orang siswa didapatkan rata-rata nilai *pre-test* siswa berada di kategori tinggi. Hasil kolerasi menunjukkan nilai  $t$  tabel untuk derajat kebebasan ( $df$ ) = 11 adalah 1,79. Setelah dilakukan uji- $t$  didapatkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 12,108 yang berarti  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , sehingga dapat diputuskan  $H_0$  tidak dapat diterima. Dapat dikatakan teknik *self management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

#### **B. Saran**

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Siswa lebih suka mendahulukan permainan handphone berjam-jam daripada menyelesaikan tugas sehingga tugas sekolah terabaikan.

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti paparkan di atas, peneliti ingin memberikan beberapa saran yaitu:

1. Diharapkan kepada siswa agar dapat mengelola waktu belajar dengan baik, lebih memahami keadaan diri sendiri agar dapat menyesuaikan diri dengan baik, belajar bekerjasama, saling menghargai, toleransi dan bertanggung jawab.
2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan bimbingan kepada siswa dapat mengarahkan siswa dalam bersikap dan menyikapi permasalahan yang dialami. Memberi bimbingan dengan layanan konseling dapat mempererat hubungan guru dan siswa serta dapat mengetahui persoalan permasalahan siswa baik itu persoalan pribadi, sosial, belajar dan karir. Pemberian layanan bimbingan kepada siswa dapat dilakukan dengan berbagai metode dan teknik.
3. Untuk peneliti, sebaiknya antara peneliti dan koordinator madrasah dapat saling berkoordinasi terkait pemilihan waktu yang tepat untuk pemberian konseling agar dapat berjalan lancar sesuai dengan perencanaan awal. Untuk peneliti selanjutnya dapat memperluas landasan teori yang berkaitan dengan penyesuaian diri, dalam penelitian ini pemaparan teori tentang penyesuaian diri sangat terbatas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntika Nurihsan. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang*. Refika Adiatama. Bandung. 2007.
- Andi Thahir MA., Ed. D, Farida, S. *Kons “Pengaruh Spiritual Intelegence Emotional Intelegence dan Tipe Kepribadian Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik”*.
- Annisa. *efektivitas konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung*, Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. 2017
- Asrianti. *Penerapan teknik self management untuk mengurangi kebiasaan bermain game online pada siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong. Skripsi (tidak diterbitkan)*. Makassar: Universitas Negeri Makassar. 2016.
- Bambang Prasetyo. *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori Dan Aplikasi*. Jakarta. PT. Raja Grafindo. 2008.
- Binti Khusnul Khotimah. *Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Wiyatama Bandar Lampung* Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. vol 4. Translated by Mulyarto. Semarang : IKIP Semarang Pers. 1995.
- Detria. *“Efektivitas Teknik Manajemen Diri untuk Mengurangi Kecanduan Online Game”* Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung. 2012.
- Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta. Rineka cipta. 2008.
- Dyah ayu retnowulan, *“Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home”*. *Jurnal BK Unesa*, Volume 03, Nomor 01, 2013
- Esty Ariyani Safithry Niky Anita, *“Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik”*, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 4, No. 2, Februari 2019
- Fauzan, Luthfi. *Modul Rancangan Konseling Individual*. Malang: Depdikbud IKIP Malang, 1992.

- Ferrari J.R, Johnson J.L&Mc. Cown W.G. *Procrastination And Task Viodance*. New York: Plenum Press. 2015.
- Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks: Jakarta, 2011.
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih.*Teori dan Tehnik Konseling*, PT. Indeks, Jakarta, 2016.
- Ghufron, Risnawita. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dan Prokrastinasi Akademik. Tesis. Jogjakarta. 2003.
- Gie, “*Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat Siswa di Kelas VII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan T.A 2016/2017*”, (*Jurnal BK Unesa*. Volume 10. Nomor 2, 2017).
- Gunarsa, Singgih. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta. Gunung Mulia. 2004.
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi research*. Yogyakarta: Andi Offset, 1991.
- Insan Suwanto. “*konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK*”, *journal.skripsi kawang*, volume 1, nomor 1, 2016
- Irawan Soehartono. *Metode Penelitian Sosial*, Bandung: Rosdakarya, 2011.
- Kartadinata, I & Sia, T. 2008. “*Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*”. dalam *Jurnal Anima, Indonesian Psychological*. Vol. 23, No. 3.
- Kunandar. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.
- Kurnanto, M. Edi. *Konseling kelompok*. Bandung: Alfabeta. 2014.
- Latipun. *Psikologi Eksperimen*, Malang: UMM Press. 2004.
- M. Edi Kurnanto. *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta. 2014.
- M. N. Ghufon, “*Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik*”, UGM Yogyakarta. 2003.
- M.E. Wibowo. *Konseling Kelompok Perkembangan*, Semarang: UPT UNNES Press. 2005.

- Muhammad Satriadi Muratama. *Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar Siswa di Sekolah*. (Jurnal Fokus Konseling. Volume 05, Nomor 01. 2010).
- Nanang Martono. *Metode Penelitian Kualitatif (Analisis isi dan Data Sekunder) edisi revisi*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada. 2011.
- Nasrina Nur Fahmi. "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri". jurnal hisbah, Vol. 13, No. 1 Desember 2016.
- Nidhomun Ni'am. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung*. Jurnal Abstrak Penelitian Tentang Prokrastinasi Akademik. 2018.
- Perry Roy Hilton and Charlotte Brownlow, *SPSS Explained*, East Sussex: Routledge. 2004.
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta. 2013.
- Prayitno. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Jakarta. Gramedia Pustaka. 2010.
- Rahma Khoirun Nisa. *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung*. (Jurnal abstrak penelitian Tentang prokrastinasi akademik. 2019).
- Rahmat Fatriansyah. Skripsi: *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik*, Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan. 2017.
- Rismanto. "Meningkatkan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modelling". *Jurnal Penelitian Tindakan BK*. Volume 02, Nomor 01, 2016
- Sanyata. Teknik dan Strategi Konseling Kelompok, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, Vol. 9.
- Sia Tjundjing. "Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi?", *Anima, Indonesia Psychological Journal*, Vol. 22, No. 1, 2006.
- Sigit Sanyata. *Skripsi: Teknik dan Strategi Konseling Kelompok*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2010.
- Sofyan. *Kapital Selekt Bimbingan dan Konseling*. Alfabeta. Bandung. 2015.

- Solomon L.J&Rothblum E.D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*. Vol. 31.1989
- Sonyalita Bintang Rivanda. *Penerapan Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Remaja*. (Jurnal Abstrak Penelitian Tentang Prokrastinasi Akademik. 2017.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Jakarta, 2013.
- Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta. 2010.
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. Rineka Cipta. 2008.
- Supriatna, Mamat. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks. 2013.
- Surijah, E, & Sia, T, "Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness", *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 22, No. 4, 2007.
- Tohirin. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta. 2014.
- Wibowo, Mungin Edi. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang. UPT UNNES Press. 2005.
- Winkel, W.S dan MM. Srihastuti. *Bimbingan dan Konseling di Instistusi Pendidikan*. Yogyakarta. Media Abadi. 2007.

TENTANG

PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah 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 Nomor 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 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 dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan 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/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 23 November 2020

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan :

**PERTAMA**

: Menunjuk saudara :

1. Mukhlis, M. Pd Sebagai Pembimbing Pertama
2. Muslima, M. Ed Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi :

Nama : Cut Fitri Aya Sophiea  
NIM : 170213055  
Program Studi : Bimbingan Konseling I R Y  
Judul Skripsi : Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di MTsN 2 Tungkob

- KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2021
- KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2020/2021
- 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 : 04 Februari 2021  
an. Rektor

Dekan,



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-15451/Un.08/FTK.1/TL.00/10/2021  
Lamp : -  
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

1. Kepala Kantor Kementerian Agama Kabupaten Aceh Besar
2. Kepala Sekolah MTsN 2 Aceh Besar

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

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

Nama/NIM : **CUT FITRI AYA SOPHIEA / 170213055**  
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling  
Alamat sekarang : Gampoeng Lampineung Kec. Syiah Kuala Banda 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 ***Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di MTsN 2 Aceh Besar***

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

Banda Aceh, 14 Oktober 2021

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



*Berlaku sampai : 14 November  
2021*

Dr. M. Chalis, M.Ag.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA**  
**KABUPATEN ACEH BESAR**

Jl. Bupati T. Bachtiar Panglima Polem, SH Telp. 92174 Fax. 0651 - 23745  
KOTA JANTHO. 23911

Nomor : B-1214/KK.01.04/I/PP.07.10/2021 Kota Jantho, 19-10-2021  
Lampiran : -  
Perihal : Mohon Bantuan dan Izin Mengumpulkan Data Skripsi

Kepada Yth :

Kepala MTsN 2 Aceh Besar  
di -  
Tempat

Sehubungan dengan surat Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan keguruan UIN Ar-Raniry , Nomor : B-15451/Un.08/FTK.1/TL.00/10/2021 Tanggal, 14 Oktober 2021 Perihal sebagaimana tersebut dipokok surat, maka dengan ini kami mohon kepada saudara memberikan bantuan kepada mahasiswa yang tersebut namanya dibawah ini :

Nama : Cut Fitria Sophiea  
NIM : 170213055  
Program Studi/Jurusan : Bimbingan Konseling

Untuk melakukan Pengumpulan Data Skripsi dalam rangka penyusunan Skripsi untuk menyelesaikan studinya pada Fakultas Tarbiyah dan keguruan UIN Ar-Raniry, adapun judul Skripsi :

**"Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik di MTsN 2 Aceh Besar".**

Demikian surat ini di buat atas bantuannya kami ucapkan terima kasih.

An. KEPALA,  
Kepala Sub. Bagian Tata Usaha

**H. Khalid Wardana, S.Ag**  
NIP 197210132000031003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN ACEH BESAR  
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 ACEH BESAR  
KECAMATAN DARUSSALAM  
JALAN TEUNGKU GLEE INIEM TUNGKOB - DARUSSALAM KODE POS 23373

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : B- 442/ Mts.01.04.3 /kp.01.03.4 / 11 /2021

Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Aceh Besar dengan ini menerangkan kepada :

N a m a : Cut Fitri Aya Sophia  
N I M : 170213055  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Yang namanya tersebut di atas telah selesai melaksanakan tugas mengumpulkan data untuk menyusun skripsi dengan judul "**Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di MTsN 2 ACEH BESAR** )" mulai tanggal 25 Oktober 2021 s/d 11 November 2021 pada Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Aceh Besar, sesuai dengan surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Nomor: B-15451/Un.08/FTK.1/TL.00/10/2021

Demikianlah surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tungkob, 16 November 2021  
Kepala Madrasah

**Sudirman M. S. Ag**

Nip. 19690812 199703 1 002



HASIL JUDGEMENT INSTRUMENT

Instrumen : Prokrastinasi Akademik

Nama : Cut Fitri Aya Sophia

Nim : 170213055

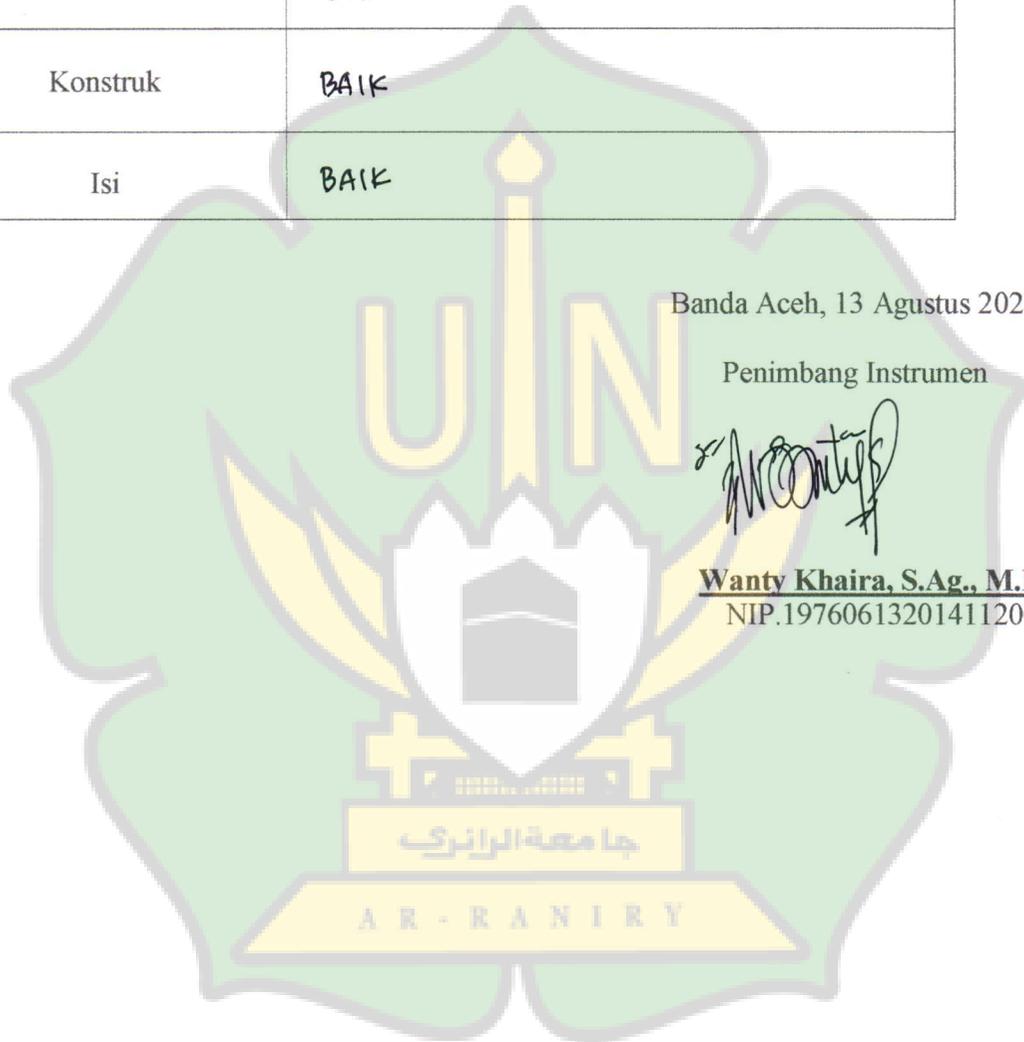
PERTIMBANGAN	SARAN/ REKOMENDASI / REVISI
Bahasa	BAIK
Konstruk	BAIK
Isi	BAIK

Banda Aceh, 13 Agustus 2021

Penimbang Instrumen



**Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed**  
NIP.197606132014112002



HASIL JUDGEMENT INSTRUMENT

Instrumen : Prokrastinasi Akademik

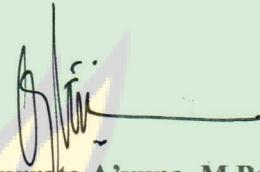
Nama : Cut Fitri Aya Sophia

Nim : 170213055

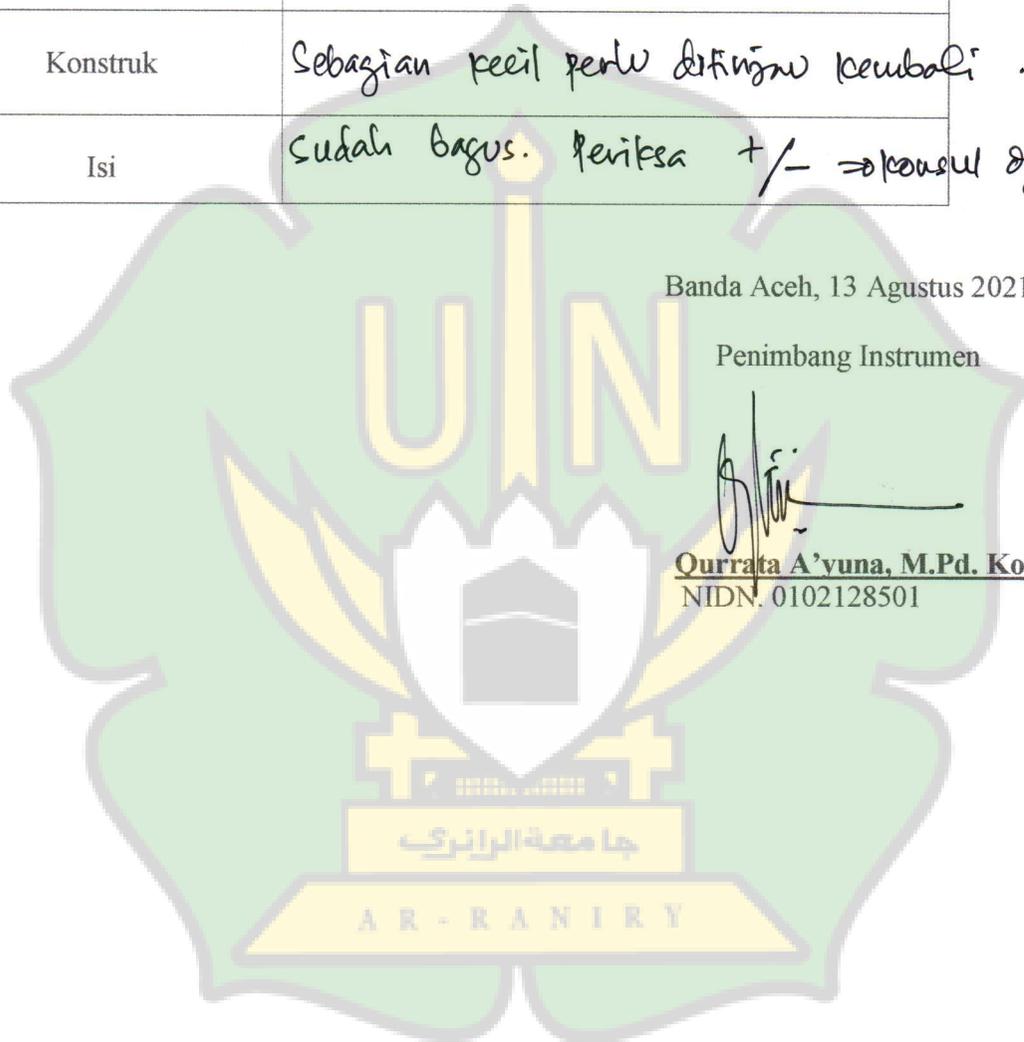
PERTIMBANGAN	SARAN/ REKOMENDASI / REVISI
Bahasa	Ok. Bagus. Perhatikan EBB1 beberapa kata .
Konstruk	Sebagian kecil perlu ditingkatkan kembali .
Isi	Sudah bagus. Periksa +/- $\Rightarrow$ konsultasi dgn pemb.

Banda Aceh, 13 Agustus 2021

Penimbang Instrumen



Qurrata A'yuna, M.Pd. Kons  
NIDN. 0102128501



## ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK

### IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap : .....  
Kelas : .....  
No. Absen : .....  
Jenis Kelamin : Laki-Laki / Perempuan\*)  
Umur : .....  
Hari/tanggal : .....

\*) coret yang tidak perlu

---

---

### PETUNJUK PENGISIAN

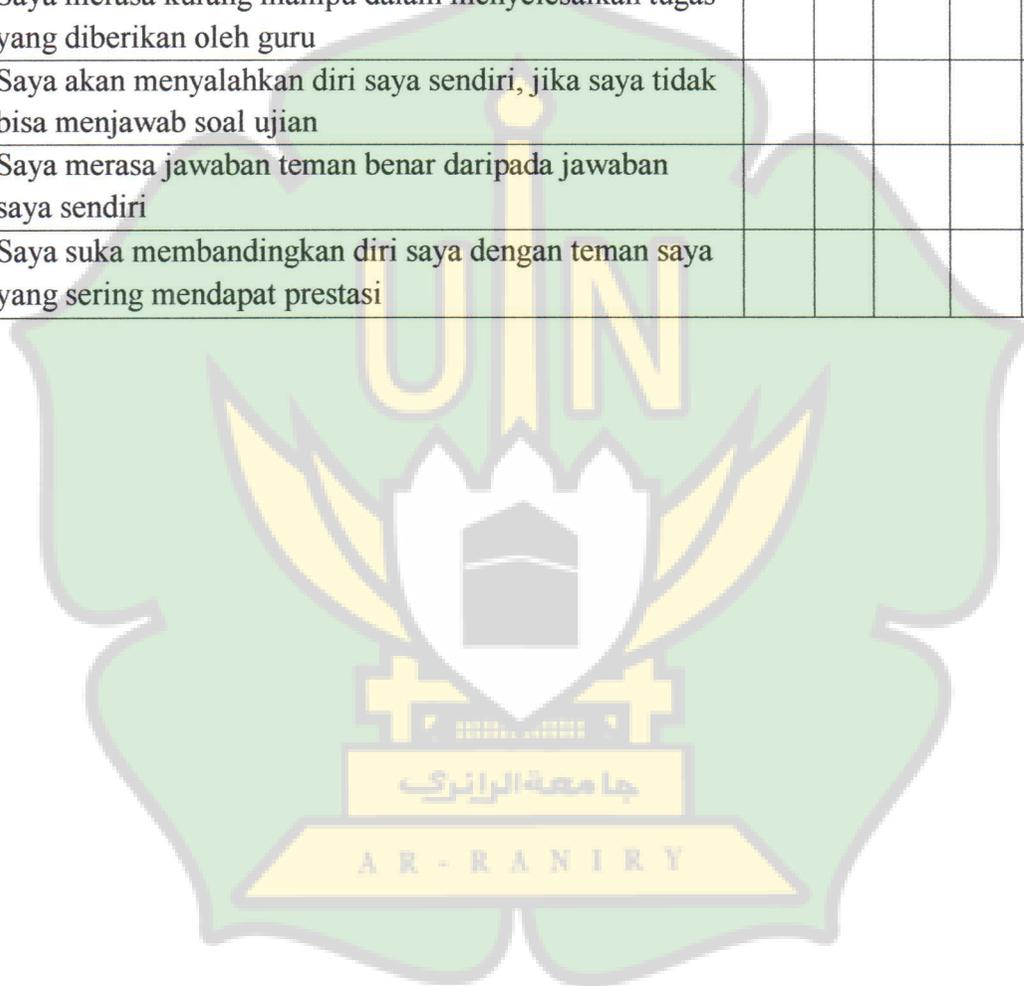
1. Angket dibawah ini merupakan pertanyaan-pertanyaan mengenai *prokrastinasi akademik*
2. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pertanyaan dari angket dan berilah jawaban yang sesuai dengan diri Anda yang sebenarnya
3. Berikan jawaban Anda mengenai pertanyaan-pertanyaan dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada lembar jawaban yang tersedia dengan ketentuan sebagai berikut:
  - SL (Selalu)
  - S (Sering)
  - KD Kkadang-Kadang)
  - JR (Jarang)
  - TP(Tidak Pernah)
4. Jawablah dengan *jujur* pernyataan-pernyataan dalam angket dan pastikan seluruh jawaban terisi
5. Anda tidak perlu *cemas* atau *malu* untuk memberikan jawaban, karena apapun yang anda isi pada lembar jawaban akan *dijamin kerahasiaannya* serta tidak akan berpengaruh pada *nama baik* dan *nilai* Anda pada mata pelajaran apapun.

^^SELAMAT MENGERJAKAN^^  
TERIMA KASIH

NO.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	S	KD	JR	TP
1	Saya memilih untuk mengutamakan tugas yang menjadi tanggungjawab, meskipun harus melawan rasa malas untuk mengerjakannya					
2	Saya selalu menyelesaikan tugas saya tepat waktu					
3	Adanya jejaring sosial mengakibatkan tugas saya terbengkalai					
4	Saya selalu mendapat hukuman karena tidak menyelesaikan tuga					
5	Apabila saya tidak menyelesaikan tugas, saya akan dicap murid pemalas oleh teman saya					
6	Saya takut dijauhi oleh teman, apabila saya sering tidak mengerjakan tugas					
7	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga dapat menyelesaikannya tepat waktu					
8	Tugas dari guru segera saya kerjakan agar cepat selesai					
9	Saya harus menjadi pribadi yang disiplin dalam mengerjakan tugas					
10	Mengerjakan tugas tepat waktu mengajarkan kita tentang menghargai waktu					
11	Saya membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugas					
12	Saya sering mendapatkan teguran dari guru akibat terlambat mengumpulkan tugas					
13	Saat di dalam kelas saya lebih sering bermain-main daripada mendengarkan penjelasan guru					
14	Saya tetap belajar meskipun guru tidak memberikan tugas					
15	Saya mengerjakan tugas secara bertahap agar sesuai dengan target supaya hasilnya optimal					
16	Saya terbiasa untuk mengerjakan tugas sepulang sekolah					
17	Saya terbiasa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai yang telah saya rencanakan					
18	Saya tidak menepati waktu yang sudah saya rencanakan untuk mengerjakan tugas					
19	Saya sulit membatasi waktu antara mengerjakan tugas sekolah dengan waktu bermain bersama teman					
20	Saya sering menunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru					

21	Saya mengalami kesulitan untuk fokus mengerjakan tugas					
22	Saya belajar hanya pada saat akan mengikuti ujian saja					
23	Saya tidak mengerti pelajaran yang dijelaskan oleh guru sehingga saya enggan mengerjakan tugas					
24	Orangtua saya selalu mengikuti perkembangan pendidikan saya sehingga saya merasa tertekan apabila belum menyelesaikan tugas					
25	Orangtua saya selalu menghargai berapun nilai yang saya dapat disekolah					
26	Saya tidak bersemangat dalam mengerjakan tugas					
27	Saya akan mengerjakan tugas apabila waktunya mendesak					
28	Saya selalu khawatir karena terlambat mengumpulkan tugas					
29	Saya tersinggung jika ada teman yang menanyakan tugas saya					
30	Saya khawatir penilaian tetangga kepada saya karena sering menunda-nunda tugas					
31	Saya sibuk melakukan hal-hal yang sifatnya refreshing, sehingga sering lupa untuk mengerjakan tugas					
32	Saya takut guru tidak peduli dengan saya akibat terlambat dan suka menunda-nunda dalam mengumpulkan tugas					
33	Saya merasa cemas akibat belum bisa mengatur waktu dalam mengerjakan tugas					
34	Saya merasa malu karena sering terlambat mengumpulkan tugas					
35	Saya tidak memiliki komitmen pada diri sendiri dalam mengerjakan tugas, sehingga mengakibatkan menunda tugas					
36	Dalam membuat tugas, saya mengkomunikasikan kesulitan yang saya hadapi kepada guru mata pelajaran					
37	Saya bisa belajar dari kesalahan tugas yang saya kerjakan					
38	Saya puas terhadap kemampuan yang saya miliki					
39	Bagi saya menunda tugas sama dengan menambah beban lebih besar di kemudian hari					
40	Saya merasa sulit konsentrasi saat guru menjelaskan materi					
41	Saya takut nilai jelek akibat sering menunda tugas					

42	Saya malu apabila teman-teman mengetahui nilai saya rendah					
43	Apabila saya menunda tugas itu akan menghambat prestasi belajar saya kedepannya					
44	Saya menyicil mengerjakan tugas agar tidak terjadi penumpukan tugas					
45	Saya menanyakan materi yang sulit dipahami kepada guru sehingga saya mudah dalam mengerjakan tugas					
46	Saya merasa kesulitan untuk mengerjakan tugas sehingga membutuhkan waktu yang lama					
47	Saya merasa kurang mampu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru					
48	Saya akan menyalahkan diri saya sendiri, jika saya tidak bisa menjawab soal ujian					
49	Saya merasa jawaban teman benar daripada jawaban saya sendiri					
50	Saya suka membandingkan diri saya dengan teman saya yang sering mendapat prestasi					



NO	Responden	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	
1	AAU	5	4	3	3	2	2	5	5	5	5	5	5	1	5	5	4	4	3	3	1	4	4	3	5	4	3	2	5	5		
2	AAF	3	3	3	4	5	5	2	3	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	1	2	5	4	
3	AH	3	5	2	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	1	2	1	
4	AF	2	3	1	4	1	3	2	5	5	2	3	2	4	2	3	2	5	1	1	4	3	3	1	2	3	3	5	3	4		
5	AS	3	3	2	4	5	5	4	3	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	4	2	5	4	4	2	3	4	
6	CA	2	2	5	4	5	5	2	2	3	2	3	4	3	2	1	2	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	5	3	
7	CAM	4	4	2	3	4	5	3	4	3	3	4	4	4	1	1	2	3	4	5	4	3	2	3	1	5	4	1	2	2	5	
8	FNI	4	2	3	4	5	5	3	4	4	4	3	5	5	2	3	1	4	4	3	3	5	3	5	1	3	4	3	3	5	5	
9	HM	4	3	3	3	4	4	5	3	3	3	1	3	1	4	3	4	5	3	2	1	3	2	1	4	3	1	1	2	1	3	
10	HM	5	4	5	5	5	2	5	4	5	4	3	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	1	4	4	4	1	5	4	
11	IS	4	3	3	5	5	5	5	5	4	5	1	4	4	3	2	5	4	4	5	3	4	4	4	1	2	5	3	2	2	5	
12	IQ	4	3	4	3	5	5	3	5	2	5	3	4	4	2	2	2	3	3	2	4	4	4	3	5	1	3	3	2	2	3	
13	LM	4	3	4	5	4	5	4	3	3	2	5	5	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	2	5	3	3	2	2	2	5	
14	MU	5	3	3	5	5	5	5	4	5	3	3	5	5	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	2	5	3	2	2	5	
15	MAI	4	5	3	4	5	3	2	3	3	5	1	5	5	3	4	5	3	4	4	4	3	5	4	4	2	4	1	5	2	2	
16	MAB	3	3	2	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	1	5	1	5	5	3	4	5	4	
17	MAU	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	5	3	3	3	5	4	3	4	5	5	1	2	3	2	
18	MH	3	4	4	4	5	5	3	3	4	4	1	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	1	5	5	
19	NF	5	4	2	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
20	NK	5	4	2	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	3	4	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	2	4	4	4	4	4
21	PNI	4	3	4	3	5	5	5	5	3	2	1	3	5	5	4	3	5	5	4	4	3	5	3	4	4	3	4	2	5	5	
22	R	3	5	4	4	4	2	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	2	4	4	1	3	3	
23	SLS	4	3	4	3	5	5	3	4	3	4	4	4	5	2	3	2	4	5	3	3	4	5	4	1	3	4	4	2	5	4	
24	SLW	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	4	4	5	4	5	3	3	5	4	5	3	4	5	5	3	5	5	
25	SF	4	3	3	4	5	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	5	4	4	4	4	2	5	4	1	4	1	1	5	5	
26	SW	3	5	4	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	2	5	4	1	3	3	3	
27	SYA	4	3	3	4	5	5	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	5	5	
28	SA	4	4	2	4	4	5	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	4	3	3	3	4	3	4	5	5	2	2	2	5	5	
29	TMA	3	3	3	3	5	3	3	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3
30	UY	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	3	3	3	4	5	3	3	5	5	2	2	4	4	5

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	Skor total
5	5	2	3	1	4	4	5	5	2	5	5	1	5	4	4	3	3	5	2	187
2	1	3	5	3	3	3	4	4	4	3	2	5	3	4	2	4	3	4	4	169
5	1	5	5	5	1	4	5	1	5	2	5	2	1	5	1	5	2	2	5	189
4	1	5	4	4	3	3	1	3	1	2	4	5	2	2	4	4	3	3	3	148
2	4	3	4	3	3	5	5	4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	2	2	164
3	3	4	2	3	4	3	3	1	3	4	2	5	3	3	5	5	3	5	3	159
3	2	1	1	2	1	2	4	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	139
4	4	2	3	3	1	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	173
1	2	4	1	2	5	3	5	3	1	2	4	3	4	4	3	1	3	3	3	140
5	2	2	1	5	4	3	5	5	4	1	1	1	5	5	3	5	5	3	4	193
5	2	2	2	4	1	3	5	2	1	3	1	1	5	1	1	1	1	1	4	154
2	2	3	1	3	2	3	4	2	2	1	1	2	4	4	3	4	4	5	3	151
4	1	2	2	3	2	4	3	5	3	2	1	3	4	4	4	3	1	3	1	159
5	3	1	3	1	2	2	5	4	4	1	2	3	1	3	4	4	5	3	5	172
2	1	3	5	3	2	5	3	5	2	1	1	2	4	3	2	4	4	4	5	165
3	4	4	4	3	2	3	3	2	5	3	4	2	2	2	4	3	4	3	5	155
1	3	2	1	3	3	5	5	1	3	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	145
3	2	1	2	3	4	4	5	2	2	2	4	2	2	4	2	3	2	2	4	164
4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	184
4	4	4	3	5	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	192
4	2	1	3	4	1	4	4	3	2	1	3	4	5	5	2	3	3	3	5	177
3	4	4	4	4	1	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	1	3	1	193
4	2	5	2	5	4	4	5	4	5	2	2	2	4	4	3	4	4	5	5	181
4	3	2	4	5	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	204
1	3	2	2	2	3	3	5	4	2	1	1	1	4	4	3	2	1	3	5	152
5	4	3	5	2	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	2	5	5	2	208
3	3	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	5	163
3	3	4	4	3	1	3	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	2	4	165
4	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	4	2	1	3	3	3	2	3	4	158
3	5	2	1	3	1	3	3	4	2	1	1	2	4	3	4	2	3	3	2	157

جامعة الرانيري

AR-RANIRY

RELIABILITY

```

/VARIABLES=Item_2 Item_4 Item_7 Item_8 Item_9 Item_10 Item_11
Item_12 Item_13 Item_14 Item_15 Item_16 Item_18 Item_19 Item_21
Item_22 Item_23 Item_27 Item_31 Item_34 Item_35 Item_37 Item_39
Item_40 Item_44 Item_45 Item_47 Item_48
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE CORR
/SUMMARY=TOTAL.
    
```

**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	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,902	,906	28

جامعة الرانيرى

AR - RANIRY

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item_2	3,53	,860	30
Item_4	4,00	,788	30
Item_7	3,63	1,159	30
Item_8	3,87	,937	30
Item_9	3,70	,988	30
Item_10	3,77	1,006	30
Item_11	3,00	1,174	30
Item_12	4,00	,871	30
Item_13	3,73	1,172	30
Item_14	2,93	1,202	30
Item_15	3,30	1,119	30
Item_16	3,23	1,278	30
Item_18	3,57	,898	30
Item_19	3,43	1,073	30
Item_21	3,67	,844	30
Item_22	3,73	1,202	30
Item_23	3,70	1,264	30
Item_27	2,97	1,351	30
Item_31	3,37	1,245	30
Item_34	3,00	1,414	30
Item_35	3,33	1,155	30
Item_37	3,50	,900	30
Item_39	3,57	1,305	30
Item_40	3,13	1,252	30
Item_44	3,43	1,251	30
Item_45	3,50	1,042	30
Item_47	3,33	1,124	30
Item_48	2,90	1,242	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_2	93,30	253,528	,642	,945	,897
Item_4	92,83	257,799	,532	,837	,898
Item_7	93,20	250,166	,555	,928	,897
Item_8	92,97	255,551	,515	,969	,898
Item_9	93,13	251,361	,624	,897	,896
Item_10	93,07	254,685	,503	,934	,898
Item_11	93,83	259,316	,295	,952	,902
Item_12	92,83	254,626	,593	,979	,897
Item_13	93,10	255,679	,395	,975	,900
Item_14	93,90	245,817	,653	,989	,895
Item_15	93,53	247,844	,646	,946	,896
Item_16	93,60	246,593	,589	,980	,896
Item_18	93,27	263,582	,257	,942	,902
Item_19	93,40	256,317	,419	,991	,900
Item_21	93,17	258,764	,456	,849	,899
Item_22	93,10	244,438	,692	,923	,894
Item_23	93,13	251,154	,477	,953	,899
Item_27	93,87	244,326	,609	,947	,896
Item_31	93,47	248,120	,566	,987	,897
Item_34	93,83	254,075	,350	,797	,902
Item_35	93,50	259,845	,287	,950	,902
Item_37	93,33	261,540	,327	,807	,901
Item_39	93,27	256,478	,328	,983	,902
Item_40	93,70	248,631	,549	,974	,897
Item_44	93,40	260,524	,242	,977	,904
Item_45	93,33	251,747	,576	,972	,897
Item_47	93,50	252,190	,516	,912	,898
Item_48	93,93	259,237	,277	,951	,903

## ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK

### IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap : .....  
Kelas : .....  
No. Absen : .....  
Jenis Kelamin : Laki-Laki / Perempuan\*)  
Umur : .....  
Hari/tanggal : .....  
\*) coret yang tidak perlu

---

---

### PETUNJUK PENGISIAN

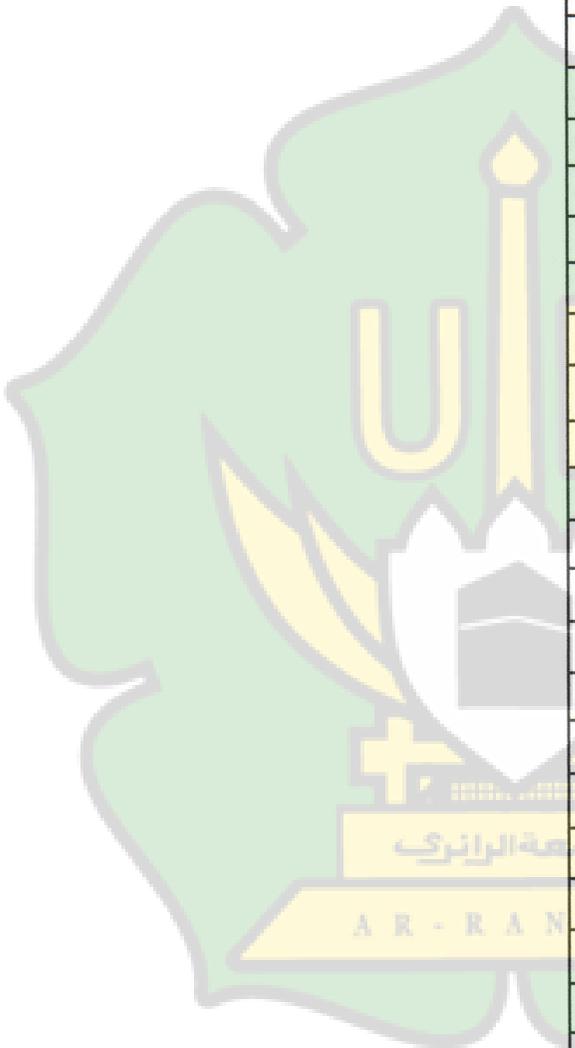
1. Angket dibawah ini merupakan pertanyaan-pertanyaan mengenai *prokrastinasi akademik*
2. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pertanyaan dari angket dan berilah jawaban yang sesuai dengan diri Anda yang sebenarnya
3. Berikan jawaban Anda mengenai pertanyaan-pertanyaan dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada lembar jawaban yang tersedia dengan ketentuan sebagai berikut:
  - SL (Selalu)
  - S (Sering)
  - KD Kkadang-Kadang)
  - JR (Jarang)
  - TP(Tidak Pernah)
4. Jawablah dengan *jujur* pernyataan-pernyataan dalam angket dan pastikan seluruh jawaban terisi
5. Anda tidak perlu *cemas* atau *malu* untuk memberikan jawaban, karena apapun yang anda isi pada lembar jawaban akan *dijamin kerahasiaannya* serta tidak akan berpengaruh pada *nama baik* dan *nilai* Anda pada mata pelajaran apapun.

^^SELAMAT MENGERJAKAN^^  
TERIMA KASIH

NO.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	S	KD	JR	TP
1	Saya selalu menyelesaikan tugas saya tepat waktu					
2	Saya selalu mendapat hukuman karena tidak menyelesaikan tugas					
3	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga dapat menyelesaikannya tepat waktu					
4	Tugas dari guru segera saya kerjakan agar cepat selesai					
5	Saya harus menjadi pribadi yang disiplin dalam mengerjakan tugas					
6	Mengerjakan tugas tepat waktu mengajarkan kita tentang menghargai waktu					
7	Saya membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugas					
8	Saya sering mendapatkan teguran dari guru akibat terlambat mengumpulkan tugas					
9	Saat di dalam kelas saya lebih sering bermain-main daripada mendengarkan penjelasan guru					
10	Saya tetap belajar meskipun guru tidak memberikan tugas					
11	Saya mengerjakan tugas secara bertahap agar sesuai dengan target supaya hasilnya optimal					
12	Saya terbiasa untuk mengerjakan tugas sepulang sekolah					
13	Saya tidak menepati waktu yang sudah saya rencanakan untuk mengerjakan tugas					
14	Saya sulit membatasi waktu antara mengerjakan tugas sekolah dengan waktu bermain bersama teman					
15	Saya mengalami kesulitan untuk fokus mengerjakan tugas					
16	Saya belajar hanya pada saat akan mengikuti ujian saja					
17	Saya tidak mengerti pelajaran yang dijelaskan oleh guru					

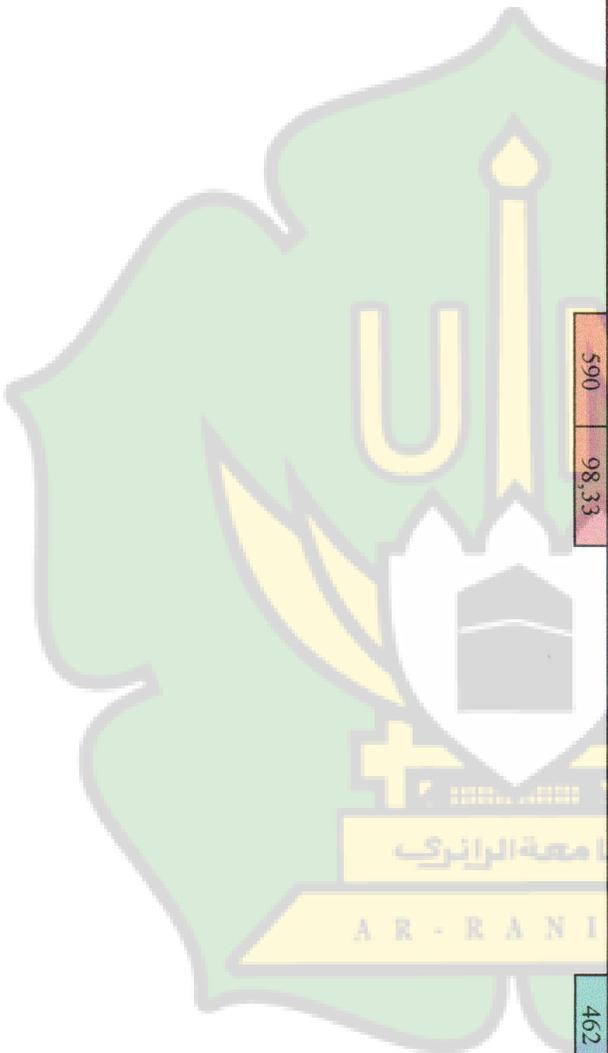
	sehingga saya enggan mengerjakan tugas					
18	Saya akan mengerjakan tugas apabila waktunya mendesak					
19	Saya sibuk melakukan hal-hal yang sifatnya refreshing, sehingga sering lupa untuk mengerjakan tugas					
20	Saya merasa malu karena sering terlambat mengumpulkan tugas					
21	Saya tidak memiliki komitmen pada diri sendiri dalam mengerjakan tugas, sehingga mengakibatkan menunda tugas					
22	Saya bisa belajar dari kesalahan tugas yang saya kerjakan					
23	Bagi saya menunda tugas sama dengan menambah beban lebih besar di kemudian hari					
24	Saya merasa sulit konsentrasi saat guru menjelaskan materi					
25	Saya menyicil mengerjakan tugas agar tidak terjadi penumpukan tugas					
26	Saya menanyakan materi yang sulit dipahami kepada guru sehingga saya mudah dalam mengerjakan tugas					
27	Saya merasa jawaban teman benar daripada jawaban saya sendiri					
28	Saya suka membandingkan diri saya dengan teman saya yang sering mendapat prestasi					

NO	Responden	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	TOTAL
1	AAU	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	2	1	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	1	2	86
2	AH	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1	5	1	4	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	46	
3	FNI	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	2	4	90	
4	H	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	2	5	4	5	4	5	4	5	122	
5	MU	5	5	3	5	3	4	3	5	5	2	3	2	3	5	4	5	5	5	4	4	3	2	5	3	5	3	5	110	
6	NF	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	99	
7	NK	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	102	
8	PNI	4	5	3	3	3	4	3	5	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	87	
9	R	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	4	3	5	5	3	127	
10	SLS	3	2	4	5	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	5	2	4	5	2	75	
11	SLW	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	2	3	5	4	4	3	120	
12	SW	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	3	3	2	5	4	5	4	113	

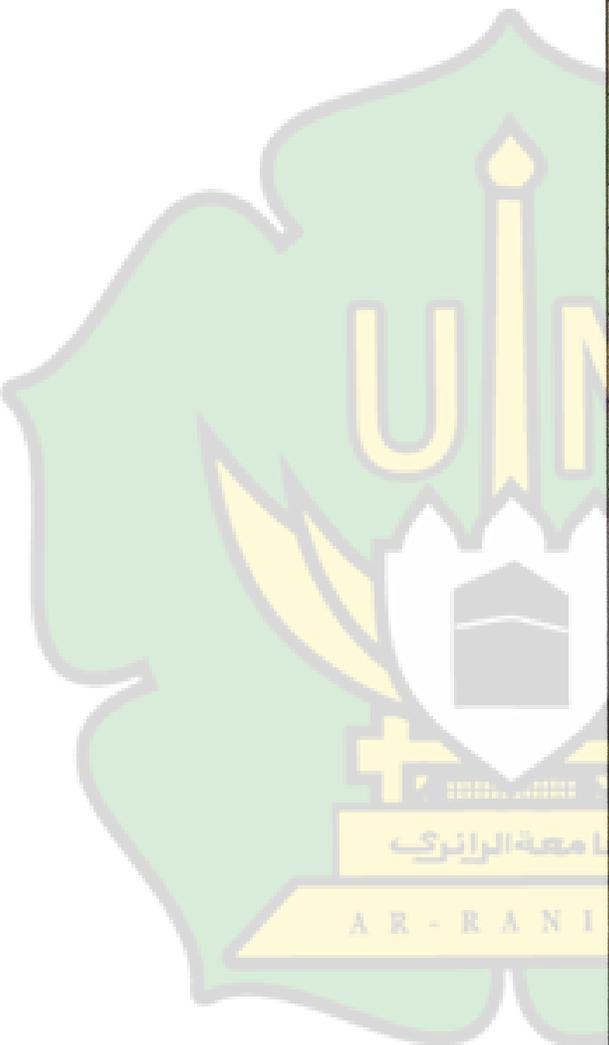


Post-Test

NO	Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	skor	nilai	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	skor	nilai
1	siswa 1	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	43	86	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	35	70
2	siswa 3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	5	44	88	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	33	66
3	siswa 8	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	41	82	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	33	66
4	siswa 10	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	58	116	4	4	5	4	4	4	3	5	4	5	42	84
5	siswa 14	5	5	3	5	3	4	3	5	5	2	3	4	3	50	100	5	4	5	5	5	4	4	3	3	5	43	86
6	siswa 19	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	47	94	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	36	72
7	siswa 20	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	49	98	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	36	72
8	siswa 21	4	5	3	3	3	4	3	5	3	3	3	3	2	44	88	4	3	4	3	3	3	3	4	4	34	68	
9	siswa 22	5	5	4	5	5	4	3	5	4	5	5	4	5	59	118	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	47	94
10	siswa 23	3	3	4	5	4	3	3	3	3	4	4	3	3	45	90	4	3	3	3	4	4	3	3	5	35	70	
11	siswa 24	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	59	118	5	5	4	4	5	5	5	4	3	3	43	86
12	siswa 26	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	51	102	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	45	90
															590	98,33											462	77,00



24	25	26	27	28	29	30	31	33	34	35	skor	nilai	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	skor	nilai	SKOR TOTAL	skor rata-rata
3	3	4	3	3	3	5	3	3	5	5	322	644	2	4	2	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	3	2	43	86	886	177,2
3	5	5	4	3	4	4	4	5	4	4	40	80	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	2	2	2	44	88	322	64,4	
4	3	5	4	4	3	3	3	4	5	3	45	90	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	5	2	2	2	42	84	322	64,4	
5	4	5	4	5	3	3	5	4	5	3	41	82	3	3	2	3	3	4	3	4	2	2	4	2	2	2	49	98	380	76	
3	5	3	5	4	4	4	3	4	4	4	44	88	4	4	3	3	4	3	3	3	2	5	3	3	3	3	45	90	364	72,8	
4	3	3	3	3	5	5	3	4	5	4	42	88	3	4	2	4	3	2	3	4	3	4	3	2	2	4	49	98	352	70,4	
4	4	3	3	3	4	5	5	5	4	4	45	90	2	5	3	2	2	5	4	5	2	3	4	2	3	4	42	84	338	67,6	
3	3	3	3	3	4	5	5	5	4	5	42	84	2	5	3	2	2	5	4	5	2	3	4	2	3	3	42	84	332	66,4	
4	4	3	3	3	4	5	5	5	4	5	45	90	4	3	2	3	4	2	2	4	2	3	2	4	2	2	43	86	332	66,4	
3	3	3	3	3	5	5	5	5	4	4	41	82	2	4	2	2	4	3	3	4	2	2	3	2	3	3	50	100	394	78,8	
4	3	3	3	3	4	4	4	4	5	4	41	82	3	2	3	3	3	3	2	5	4	5	4	4	3	4	45	90	332	66,4	
4	3	5	3	3	4	4	4	5	3	3	43	86	4	2	4	4	3	3	4	2	3	4	3	2	3	2	41	82	372	74,4	
4	4	5	3	3	3	4	3	5	4	5	42	84	3	4	3	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	2	46	92	368	73,6	
5	4	4	3	3	4	3	3	4	5	4	42	84	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	4	2	46	92	368	73,6	
5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	3	790	131,67	3	4	4	3	2	4	2	3	4	2	4	2	3	2	4	539	89,8	396,8	79,37

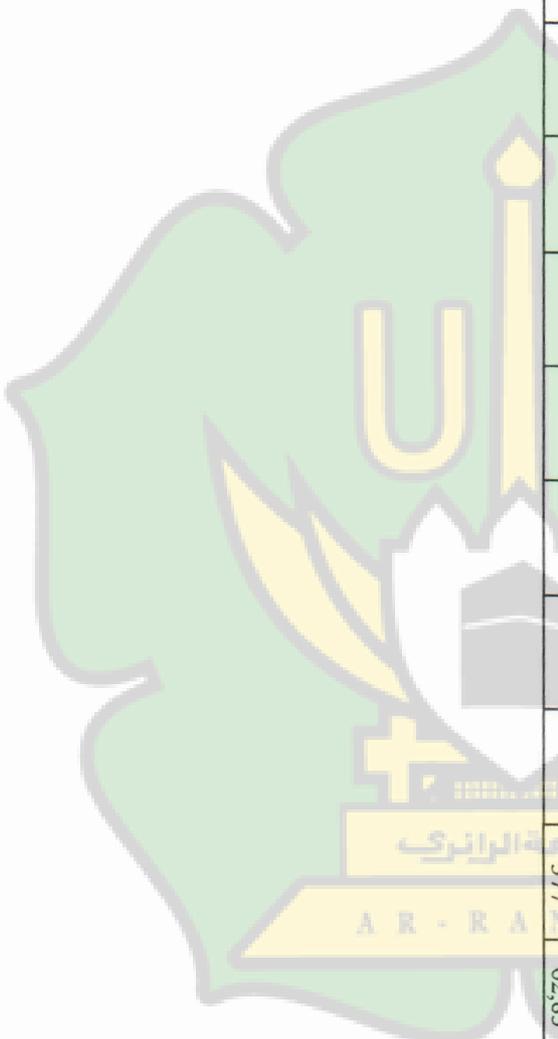


## Pre-Test

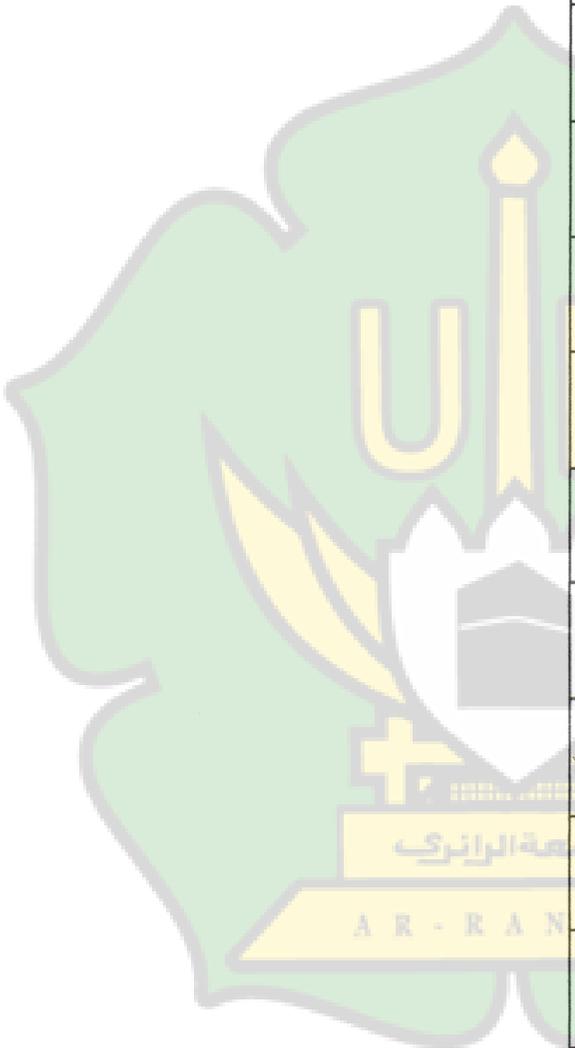
no	nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	skor
1	siswa 1	2	1	3	3	2	2	1	5	1	5	1	2	1	29
2	siswa 3	3	4	2	1	2	4	5	5	5	4	4	2	2	43
3	siswa 8	4	2	3	4	5	5	3	4	4	4	3	5	2	48
4	siswa 10	3	4	5	5	5	2	2	4	2	4	3	5	4	48
5	siswa 14	2	3	3	3	2	3	1	4	3	3	3	5	5	40
6	siswa 19	3	4	2	5	2	2	3	4	1	2	4	4	3	39
7	siswa 20	4	4	2	5	5	5	4	4	4	2	4	1	2	45
8	siswa 21	4	3	4	3	5	5	3	5	3	2	1	3	1	42
9	siswa 22	3	5	4	4	1	2	2	5	5	5	3	2	3	44
10	siswa 23	2	3	4	3	5	5	2	4	3	4	4	4	4	47
11	siswa 24	4	2	2	5	3	3	3	4	1	5	3	4	2	43
12	siswa 26	3	1	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	4	39
															507



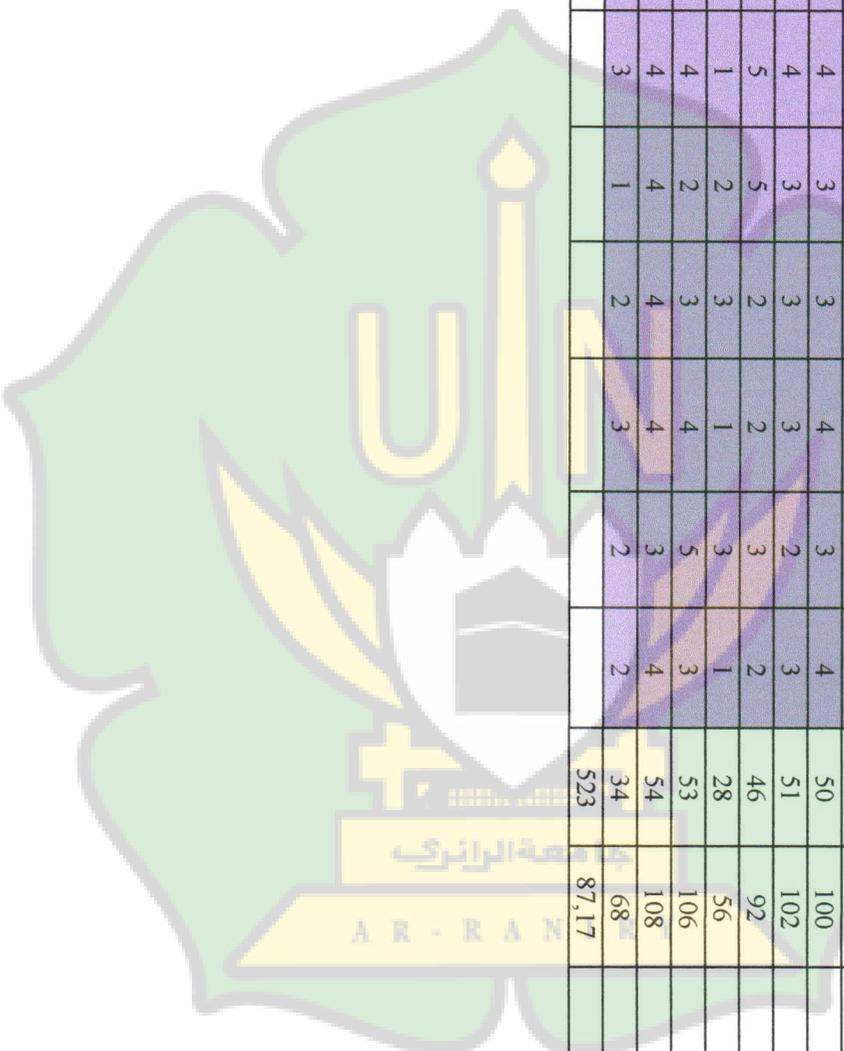
total	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	skor	total	24	25	26
58	3	2	2	4	3	3	1	2	1	3	24	48	2	4	3
86	2	4	3	2	2	1	3	3	2	3	25	50	1	1	3
96	2	3	1	4	4	3	3	5	3	1	29	58	1	3	4
96	4	5	5	4	4	5	4	4	5	2	42	84	1	4	4
80	3	3	2	4	3	4	3	4	5	3	34	68	2	3	1
78	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	35	70	4	3	3
90	3	4	3	5	5	3	3	3	3	3	35	70	2	2	4
84	5	4	3	1	3	4	3	2	5	3	33	66	4	4	3
88	5	1	2	3	3	3	5	5	1	2	30	60	5	2	4
94	2	3	2	4	3	3	4	5	3	4	33	66	1	1	3
86	4	4	5	4	1	3	5	4	2	1	33	66	3	4	2
78	1	2	4	3	3	3	1	2	3	2	24	48	2	2	3
84,50											377	62,83			



27	28	29	30	31	32	33	34	35	skor	total	36	37	38	39	40
3	2	3	3	2	3	2	3	1	31	62	4	3	2	3	2
4	1	2	1	3	1	3	2	2	24	48	1	4	3	1	2
3	3	3	5	2	4	2	3	3	36	72	1	3	3	4	4
4	1	2	4	2	2	2	1	2	29	58	4	3	2	5	4
5	1	5	5	2	2	1	3	1	32	64	2	2	3	4	4
4	4	4	4	3	4	4	4	4	45	90	2	2	4	4	3
4	4	4	4	4	2	4	3	3	40	80	3	3	4	4	4
4	4	4	4	4	2	1	3	4	36	72	1	4	4	3	2
4	2	2	3	4	2	4	4	4	41	82	1	3	3	3	2
4	1	3	3	3	4	4	4	4	32	64	4	4	5	4	5
4	2	5	4	4	2	2	2	2	32	64	4	4	4	4	5
2	3	3	2	4	3	2	4	3	35	70	3	4	4	4	4
2	3	3	2	4	3	2	4	3	30	60	2	3	2	3	4
2	1	3	3	3	4	3	2	2	411	68,50	2	3	2	3	4

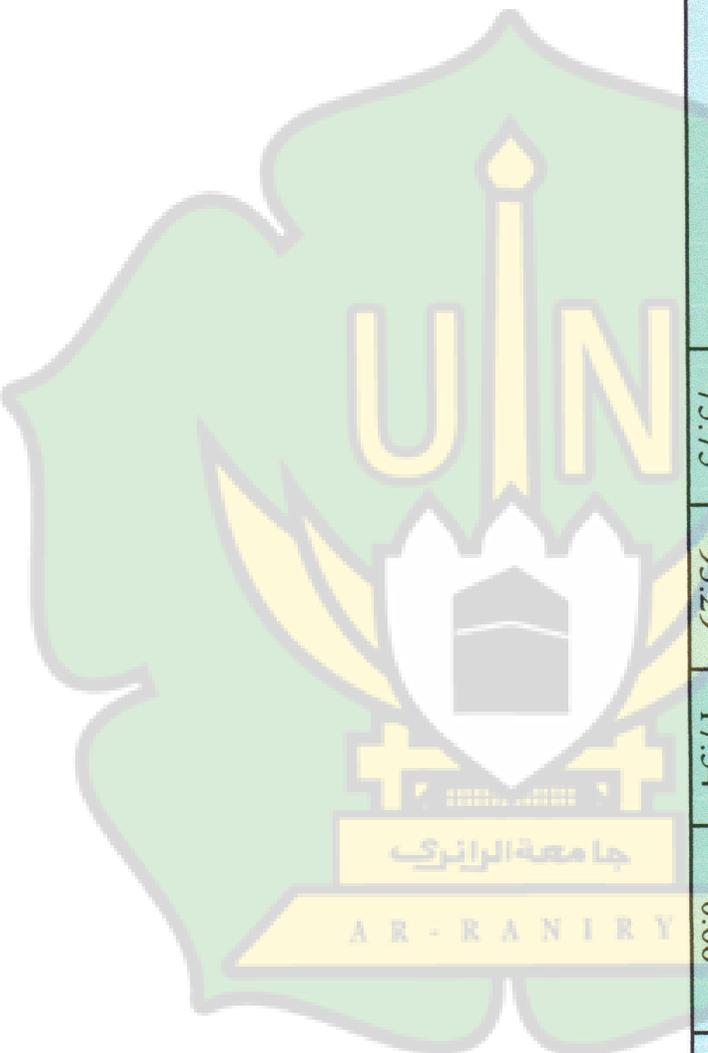


41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	skor	total	SKOR TOTAL	SKOR RATA-RATA
3	2	1	3	4	4	3	3	2	2	41	82	250	50
2	5	2	1	2	1	3	2	2	2	33	66	250	50
3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	49	98	324	64,8
1	1	1	2	3	3	2	5	3	2	41	82	320	64
1	2	3	1	3	3	4	5	3	3	43	86	298	59,6
3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	50	100	338	67,6
4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	51	102	342	68,4
1	4	3	4	4	3	3	3	2	3	46	92	314	62,8
1	3	4	5	5	5	2	2	3	2	28	56	286	57,2
1	1	1	2	1	2	3	1	3	1	53	56	286	57,2
2	2	2	4	4	2	3	4	5	3	53	106	330	66
3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	54	108	330	66
1	1	1	4	3	1	2	3	2	2	34	68	254	50,8
										523	87,17	303	60,6



Aspek Prokrastinasi Akademik

NO	Indikator	Tes Awal	Tes Akhir	Gain	N-Gain skor	Kategori
1	Gagal menepati deadline	84.50	98.33	13.83	0.89	Tinggi
2	kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual	62.83	77.00	14.17	0.38	Sedang
3	rasa tertekan saat menunda tugas	68.50	108.00	39.50	1.25	Tinggi
4	persepsi terhadap kemampuan	87.17	89.8	2.67	0.21	Rendah
RATA-RATA		75.75	93.29	17.54	0.68	Sedang



ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	869,161	1	869,161	1,745	,216 <sup>b</sup>
	Residual	4979,756	10	497,976		
	Total	5848,917	11			

a. Dependent Variable: post.test

b. Predictors: (Constant), pre.test

## Group Statistics

	pretest.posttest	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	pretest	12	187,75	11,242	3,245
	posttest	12	98,08	23,059	6,657

## Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	4,187	,053	12,108	22	,000	89,667	7,406	74,308	105,025
	Equal variances not assumed			12,108	15,950	,000	89,667	7,406	73,964	105,370



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI (MTsN) 2 TUNGKOB**  
**Jl. Tgk. Glee Iniem Tungkob – Darussalam Aceh Besar 23373**

---

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021**

Jenis layanan: konseling kelompok (teknik *Self Management*)

Bidang bimbingan: pribadi, belajar

Fungsi layanan: pengentasan

Tujuan: supaya siswa mengetahui tentang membagi waktu belajar

Tanggal: 30 Oktober 2021 (Treatment I)

Tempat: Ruang BK

Tema: manajemen waktu belajar untuk mengurangi penundaan tugas

Kelas: VIII.5 (AAU, AH, FNI, H, MU, NF, NK, PNI, R, SLS, SLW, SW)

Sumber: Haynes, Marion E. (2010). *Manajemen Waktu*. Jakarta: PT. Indeks

Purwanto, Sigit. (2008). *Pocket Mentor Manajemen Waktu*. Jakarta: Esensi Erlangga Group

Alokasi waktu: 1 x 15 menit

Media: mind mapping (berupa gambaran)

Langkah kegiatan:

Tahap awal (pembentukan)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengucapkan salam</li><li>2. Berdo'a</li><li>3. Memperkenalkan diri secara terbuka dan menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok</li><li>4. Menjelaskan pengertian konseling kelompok dan tujuannya</li><li>5. Menjelaskan azas-azas konseling kelompok (azas kerahasiaan, kekinian,</li></ol>
--------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, dan kenormatifan)</p> <p>6. Konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak-tebakan lucu untuk mengakrabkan anggota kelompok</p>
Tahap II (peralihan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya</li> <li>2. Menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok dan tujuannya</li> <li>3. Memberi contoh masalah yang dibahas dalam kelompok</li> </ol>
Tahap III (kegiatan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan</li> <li>2. Menjelaskan penting manajemen waktu belajar untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa</li> <li>3. Pembahasan (treatment I) teknik <i>self</i> management: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggungjawab dalam belajar</li> </ul> </li> </ol>
Tahap IV (pengakhiran)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri</li> <li>2. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing (komunikasi)</li> <li>3. Pembahasan kegiatan lanjutan</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Pesan serta tanggapan anggota kelompok</li> <li>5. Ucapan terima kasih</li> <li>6. Berdo'a</li> <li>7. Mengucapkan salam penutup</li> </ol>
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi proses: memperhatikan proses jalannya layanan dan mengevaluasi sikap dan perubahan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i>.</li> <li>2. Evaluasi hasil: evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan melalui Lembar Kerja Siswa (LKS).</li> </ol>

Aceh Besar, 30 Oktober 2021

Guru BK

Mahasiswa Penelitian



**Vinda Julia Asrika, S.Psi**

**Cut Fitri Aya Sophia**

NIP. 198907202019032011

NIM. 170213055

## **Memajemen Waktu Belajar untuk Mengurangi Penundaan Tugas**

### **A. Memajemen waktu belajar**

Manajemen waktu adalah suatu proses untuk melakukan kontrol atas waktu dengan batas tertentu untuk melakukan tugas tertentu. Manajemen waktu adalah kemampuan untuk merencanakan dan menggunakan waktu semaksimal mungkin, Kemampuan untuk fokus dan memprioritaskan sebuah tugas adalah kunci bagi siapapun yang ingin mempertahankan produktivitas di manapun. Masing-masing dari kita tentunya memiliki tugas-tugas yang ingin dan harus dikerjakan dalam beraktivitas sehari-hari. Untuk mencapai target dari tugas-tugas yang dikerjakan, kita harus paham mengenai manajemen waktu.

Mujiyono mengemukakan bahwa manajemen waktu adalah perencanaan, pengorganisasian, dan pengawasan produktivitas waktu, dengan menanamkan sikap bertanggungjawab dan disiplin dalam menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang ditentukan, menjadikan siswa mampu mencapai target belajar dengan mencapai hasil yang optimal.

Purwanto mengemukakan bahwa manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, membuat jadwal, daftar hal-hal yang harus dilakukan, dan sistem lain yang membantu untuk menggunakan waktu secara efektif.

### **B. Tujuan Memajemen Waktu Belajar**

#### **1. Tugas tertata dengan rapi**

Mengelola waktu dengan baik akan membuat tugas anda tertata dengan sangat rapi. Karena melakukannya dengan langkah demi langkah tanpa tergesa-gesa, sehingga menghasilkan sesuatu yang sangat sempurna.

#### **2. Mempercepat segala urusan**

Dengan pengelolaan waktu yang sangat baik, tugas ataupun masalah yang anda hadapi akan cepat selesainya. Karena tidak menunda-nunda waktu yang telah ditetapkan sebagaimana mestinya.

### **3. Melatih disiplin**

Aturan waktu yang anda buat akan menjadikan hal tersebut sebagai patokan untuk tidak menunda pekerjaan lagi. Hal tersebut akan melatih anda menjadi orang yang lebih disiplin.

### **4. Bertanggung jawab**

Selain itu, efek dari pengelolaan waktu yang baik akan menjadikan kamu sebagai orang yang bertanggung jawab. Karena mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh dan tepat waktu.

### **C. Manfaat Memanajemen Waktu Belajar**

- Membantu mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan
- Dapat membantu untuk mencegah terjadinya bentrok waktu dalam mengerjakan dua atau lebih pekerjaan dalam waktu yang bersamaan
- Terhindar dari tekanan atau stress akan berkurang
- Membantu meningkatkan peluang dalam mencapai kesuksesan

### **D. Cara Memanajemen Waktu**

- **Buat daftar tugas**

Hal pertama yang harus dilakukan adalah membuat daftar tugas. Daftar ini berisi sejumlah poin penting tentang tugas yang perlu Anda lakukan dan selesaikan dalam jumlah waktu tertentu.

- **Prioritas tertinggi**

Karena waktu yang dihabiskan produktif, ia juga harus dapat menetapkan apa yang menjadi prioritas utama dibandingkan dengan kepentingan pribadi. Misalnya, lebih baik mengerjakan pekerjaan rumah sekolah atau mengerjakan pekerjaan rumah daripada menonton film favorit Anda.

- **Jangan menunda waktu**

Jangan menunda-nunda, karena waktu begitu berharga dalam hidup. Tugas yang harus Anda lakukan, lakukan sekarang. Jangan buang waktu Anda.

- **Fokus pada apa yang telah diprioritaskan dan daftar yang harus dilakukan**

Jika waktu dipisahkan dengan baik dan apa prioritas utama Anda dan fokus pada daftar tugas yang Anda buat. Silakan lakukan dalam urutan sebanyak mungkin.

#### **E. Dampak Negatif Tidak Memanajemen Waktu**

- **Kehilangan Banyak Waktu yang Berharga**

Hal yang lebih buruk lagi adalah Anda tidak akan mampu mengembalikan waktu yang telah berlalu dan akan hidup dengan perasaan menyesal karena tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik. Daripada menghabiskan waktu dengan membuang - buang, sebaiknya kita memanfaatkannya untuk hal lain. Misalnya saja untuk mengikuti pendidikan dan pelatihan yang bisa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.

- **Mempengaruhi Kesehatan**

Menunda sangat berkaitan dengan kesehatan mental seperti stres dan kecemasan, hal ini pada gilirannya akan sangat berkaitan dengan masalah kesehatan. Jika Anda terlalu banyak menunda pekerjaan dan tugas, maka sangat besar kemungkinan membuat Anda merasa cemas dan stres.

**Pertemuan I**

**Lembar Kerja Siswa (LKS)  
Bimbingan dan Konseling**

**A. Identitas Siswa**

Nama siswa :

Kelas :

Hari/tanggal :

Tema: manajemen waktu belajar untuk mengurangi penundaan tugas

**B. Kegiatan/ latihan pemahaman peserta didik terhadap materi layanan**

1. Bagaimana pemahaman Ananda terhadap konsep membagi waktu dalam belajar?

Jawab :

.....  
.....  
.....  
.....

2. Sebutkan ciri-ciri dalam mebagi waktu belajar?

Jawab :

.....  
.....  
.....  
.....

3. Jabarkan bagaimana ciri-ciri seorang siswa yang memiliki motivasi belajar?

Jawab :

.....  
.....  
.....  
.....

.



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI (MTsN) 2 TUNGKOB**  
**Jl. Tgk. Glee Iniem Tungkob – Darussalam Aceh Besar 23373**

---

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021**

Jenis layanan: konseling kelompok (teknik *Self Management*)

Bidang bimbingan: pribadi, belajar

Fungsi layanan: pengentasan

Tujuan: untuk mengevaluasi manfaat dari berpikir positif dan agar siswa dapat menerapkan berpikir positif dalam kegiatan belajar

Tanggal: 01 November 2021 (Treatment II)

Tempat: ruang BK

Tema: berfikir positif dalam menyelesaikan tugas

Kelas: VIII.5 (AAU, AH, FNI, H, MU, NF, NK, PNI, R, SLS, SLW, SW)

Sumber: Folkman. 1985. *Kekuatan Berfikir Positif*. Jakarta: Bumi Aksara

Mugiarso. 2004. *Berfikir Positif*. Jakarta: Bumi Aksara

Suharman. 2005. *Pikiran Positif*. Jakarta: Rineka Cipta

Alokasi waktu: 1 x 15 menit

Langkah kegiatan:

Tahap awal (pembentukan)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengucapkan salam</li><li>2. Berdo'a</li><li>3. Memperkenalkan diri secara terbuka dan menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok</li><li>4. Menjelaskan pengertian konseling kelompok dan tujuannya</li></ol>
--------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Menjelaskan azas-azas konseling kelompok (azas kerahasiaan, kekinian, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, dan kenormatifan)</li> <li>6. Konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak-tebakan lucu untuk mengakrabkan anggota kelompok</li> </ol>
Tahap II (peralihan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya</li> <li>2. Menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok dan tujuannya</li> <li>3. Memberi contoh masalah yang dibahas dalam kelompok</li> </ol>
Tahap III (kegiatan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan</li> <li>2. Menjelaskan pentingnya berfikir positif dalam menyelesaikan tugas</li> <li>3. Pembahasan (treatment II) teknik <i>self management</i>: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengubah pola pikir siswa ke arah yang lebih baik kedepannya</li> </ul> </li> </ol>
Tahap IV (pengakhiran)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri</li> <li>2. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing (komunikasi)</li> <li>3. Pembahasan kegiatan lanjutan</li> <li>4. Pesan serta tanggapan anggota kelompok</li> <li>5. Ucapan terima kasih</li> <li>6. Berdo'a</li> <li>7. Mengucapkan salam penutup</li> </ol>

Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Evaluasi proses: memperhatikan proses jalannya layanan dan mengevaluasi sikap dan perubahan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i>.</li><li>2. Evaluasi hasil: evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan melalui “peta konsep”.</li></ol>

Aceh Besar, 01 November 2021

Guru BK

Mahasiswa Penelitian



**Vinda Julia Asrika, S.Psi**

**Cut Fitri Aya Sophiea**

NIP. 198907202019032011

NIM. 170213055

## **Berpikir Positif dalam Menyelesaikan Tugas**

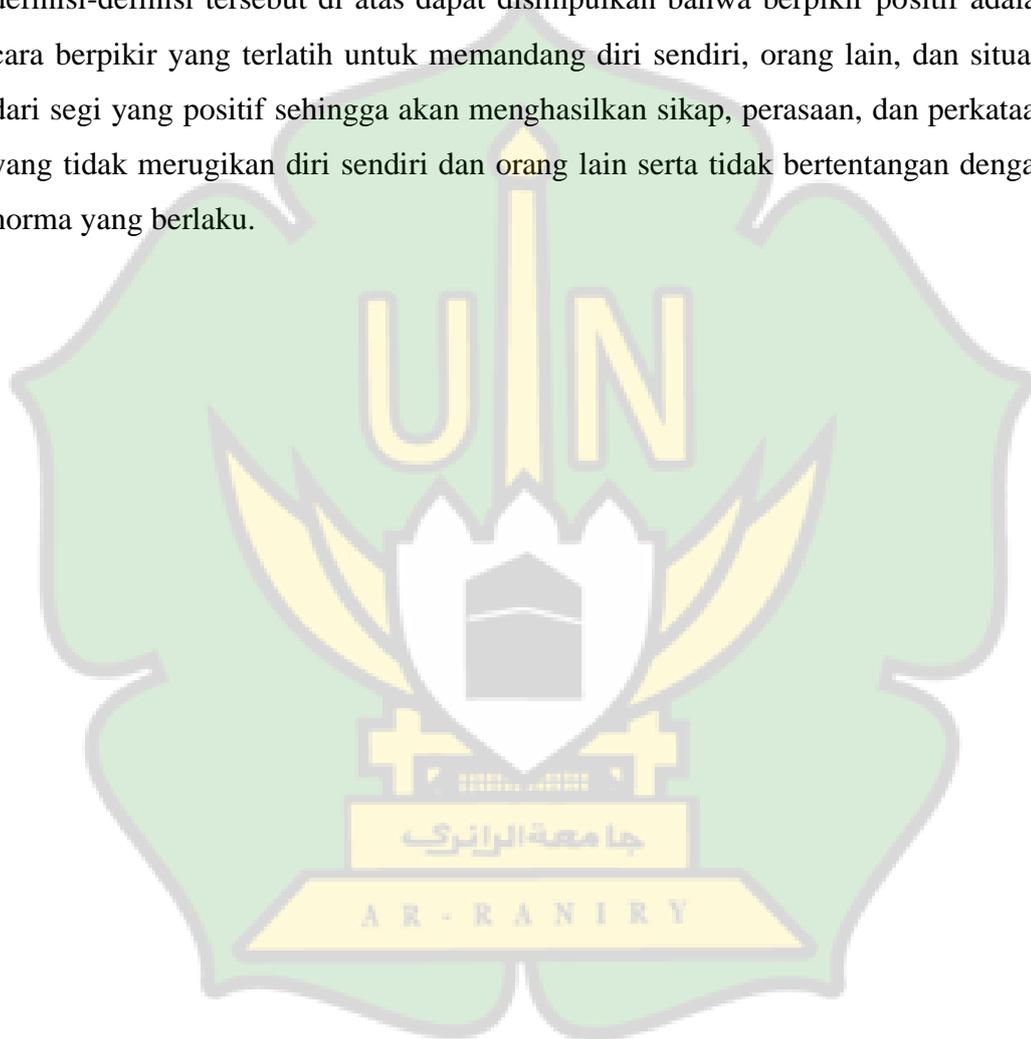
Albrecht mengemukakan bahwa “berpikir positif adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi positif dari suatu hal dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran”.

Berpikir positif merupakan cara berpikir individu yang selalu memandang segala sesuatu dari segi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Seseorang yang berpikir positif mampu melihat setiap masalah dari sudut pandang yang positif meskipun masalah yang dihadapi cukup berat.

Berpikir positif tidak hanya sebatas pada ranah kognitif saja, tetapi juga mengarahkan perasaan dan tindakan kita pada hal-hal yang positif. Sebaliknya, pikiran yang negatif akan menimbulkan perasaan negatif yang selanjutnya mempengaruhi kita untuk melakukan tindakan-tindakan negatif. Sebagaimana dikemukakan oleh Ubaedy “Berpikir positif adalah upaya kita untuk mengisi pikiran dengan muatan yang positif yaitu berbagai bentuk pemikiran yang benar (tidak melanggar norma), baik (bagi kita, orang lain, dan lingkungan), dan bermanfaat (menghasilkan sesuatu yang berguna)”. Kemudian, dengan pemikiran yang positif akan mendorong untuk melakukan hal-hal yang positif, antara lain merealisasikan tujuan-tujuan positif atau target-target positif, mengembangkan berbagai potensi yang kita miliki (bakat, pengetahuan, pengalaman, karakter) dan untuk menyelesaikan masalah atau persoalan yang muncul dengan cara positif, kreatif dan konstruktif. Selain itu, berpikir positif juga terkait dengan kemampuan untuk meminimalisir pikiran-pikiran negatif yang muncul.

Sedangkan menurut Arnold “Berpikir positif merupakan suatu kesatuan cara berpikir sehat yang menyeluruh sifatnya. Cara berpikir tersebut mengandung gerak maju yang penuh dengan daya cipta atas unsur-unsur yang nyata dalam kehidupan manusia. Setiap pemikir positif memandang setiap kesulitan dengan akal sehat sehingga dia tidak akan terpengaruh hingga menyebabkannya berputus asa dalam menghadapi tantangan.”

Berpikir positif akan mendorong pengembangan potensi diri secara optimal sehingga individu akan terhindar dari konflik baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Selain itu, dengan membiasakan diri untuk berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari maka akan menciptakan kehidupan yang positif. Berdasarkan definisi-definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah cara berpikir yang terlatih untuk memandang diri sendiri, orang lain, dan situasi dari segi yang positif sehingga akan menghasilkan sikap, perasaan, dan perkataan yang tidak merugikan diri sendiri dan orang lain serta tidak bertentangan dengan norma yang berlaku.



## Treatment II

### Peta Konsep



Dari peta konsep diatas, apa yang ananda pahami tentang berpikir positif dalam menyelesaikan tugas?

Jawab:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**KEMENTERIAN AGAMA**

**MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI (MTsN) 2 TUNGKOB**

**Jl. Tgk. Glee Iniem Tungkob – Darussalam Aceh Besar 23373**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021**

Jenis layanan: konseling kelompok (teknik *Self Management*)

Bidang bimbingan: pribadi, belajar

Fungsi layanan: pengentasan

Tujuan: supaya siswa mampu memahami perubahan perilakunya

Tanggal: 06 November 2021 (Treatment III)

Tempat: Ruang BK

Tema: pemberian penguatan tingkah laku yang positif

Kelas: VIII.5 (AAU, AH, FNI, H, MU, NF, NK, PNI, R, SLS, SLW, SW)

Sumber: A.M Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Edi Purwanta. 2012. *Modifikasi perilaku*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar

Alokasi waktu: 1 x 15 menit

Langkah kegiatan:

Tahap awal (pembentukan)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengucapkan salam</li><li>2. Berdo'a</li><li>3. Memperkenalkan diri secara terbuka dan menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok</li><li>4. Menjelaskan pengertian konseling kelompok dan tujuannya</li></ol>
--------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Menjelaskan azas-azas konseling kelompok (azas kerahasiaan, kekinian, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, dan kenormatifan)</li> <li>6. Konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak-tebakan lucu untuk mengakrabkan anggota kelompok</li> </ol>
Tahap II (peralihan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya</li> <li>2. Menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok dan tujuannya</li> <li>3. Memberi contoh masalah yang dibahas dalam kelompok</li> </ol>
Tahap III (kegiatan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan</li> <li>2. Menjelaskan pentingnya manajemen waktu belajar untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa</li> <li>3. Pembahasan (treatment III) teknik <i>self management</i>: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mampu mengatur dirinya sendiri terhadap perubahan yang dialaminya ke arah yang positif</li> </ul> </li> </ol>
Tahap IV (pengakhiran)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri</li> <li>2. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing (komunikasi)</li> <li>3. Pembahasan kegiatan lanjutan</li> <li>4. Pesan serta tanggapan anggota kelompok</li> <li>5. Ucapan terima kasih</li> </ol>

	<p>6. Berdo'a</p> <p>7. Mengucapkan salam penutup</p>
Evaluasi	<p>1. Evaluasi proses: memperhatikan proses jalannya layanan dan memberikan penguatan yang positif serta keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i>.</p> <p>2. Evaluasi hasil: evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan melalui "pernyataan berbentuk angket"</p>

Aceh Besar, 06 November 2021

Guru BK

Mahasiswa Penelitian



**Vinda Julia Asrika, S.Psi**

**Cut Fitri Aya Sophiea**

NIP. 198907202019032011

NIM. 170213055

AR-RANIRY

## **Pemberian Penguatan Tingkah Laku yang Positif**

### **1. Definisi Penguatan Positif**

Menurut Edi Purwanta “penguatan positif adalah suatu peristiwa yang dihadirkan dengan segera yang mengikuti perilaku, sehingga menyebabkan perilaku tersebut meningkat frekuensinya”. Buchari mengatakan bahwa “penguatan positif adalah respon positif terhadap suatu tingkah laku tertentu dari siswa yang memungkinkan tingkah laku itu timbul kembali”. Hampir sama dengan yang dipaparkan oleh Gerald Corey bahwa “penguatan positif adalah pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku”. Menurut Skinner “ada beberapa usaha untuk memodifikasi perilaku antara lain dengan proses penguatan yaitu memberikan penghargaan pada perilaku yang diinginkan dan tidak memberi imbalan apapun pada perilaku yang tidak diinginkan”.

Dari pemaparan teori yang dijelaskan sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa penguatan positif merupakan suatu teknik disaat seorang guru dapat memberikan penguatan atau hadiah secara langsung kepada siswa jika siswa tersebut melakukan sesuatu yang diinginkan oleh guru. Jika siswa merasa senang dengan penguatan yang diberikan oleh guru maka akan ada kecenderungan baginya untuk mengulanginya lagi di lain waktu. Definisi penguatan positif yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu penguatan positif merupakan memberikan penghargaan sesegera mungkin saat perilaku yang diinginkan muncul dan tidak memberikan imbalan apapun pada perilaku yang tidak diinginkan.

### **2. Tinjauan Teori Penguatan Positif**

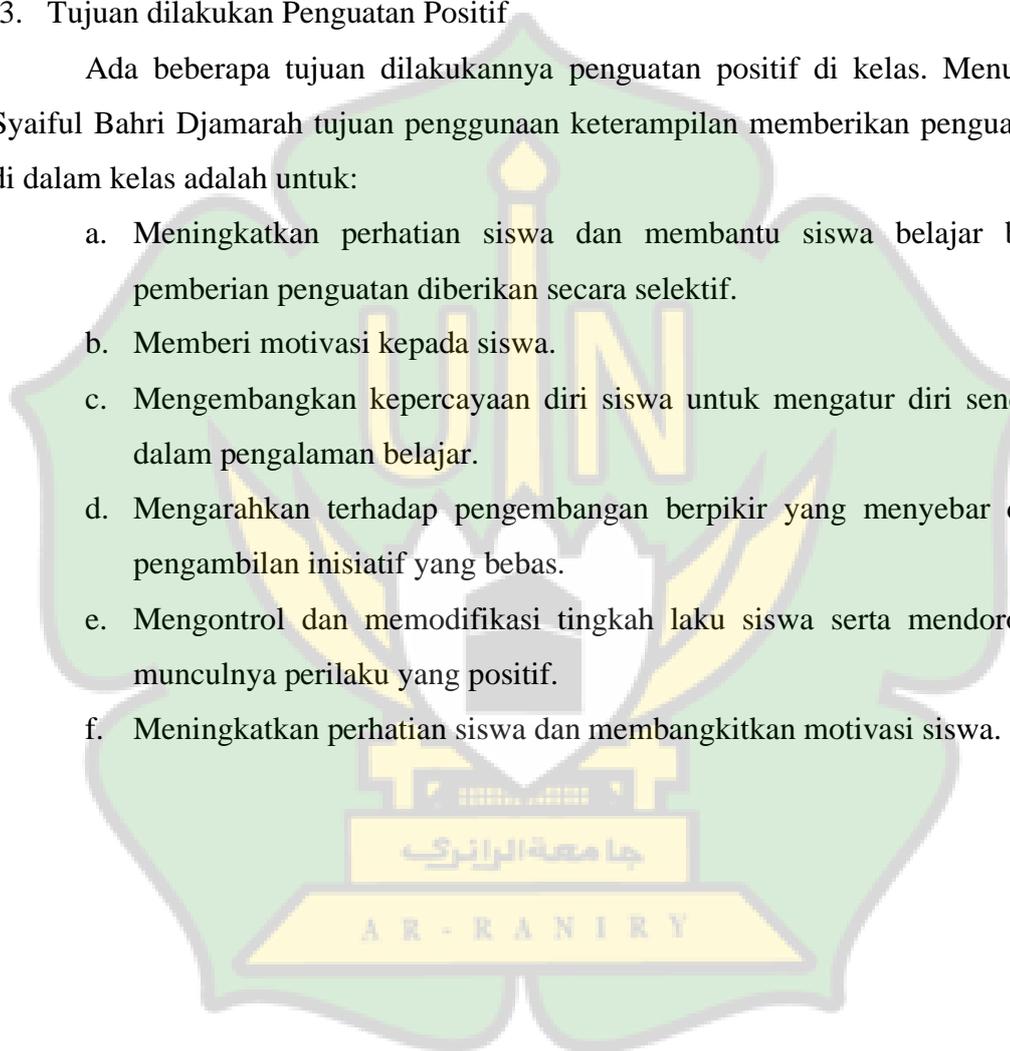
Ada beberapa cara untuk mengubah perilaku individu, diantaranya adalah melalui modifikasi perilaku (behavior modification). Modifikasi perilaku

merupakan cara mengubah perilaku dengan menerapkan prinsip-prinsip belajar. Secara umum modifikasi perilaku dapat diartikan sebagai usaha untuk menerapkan prinsip-prinsip proses belajar maupun prinsip-prinsip psikologis hasil eksperimen lain pada perilaku manusia.

### 3. Tujuan dilakukan Penguatan Positif

Ada beberapa tujuan dilakukannya penguatan positif di kelas. Menurut Syaiful Bahri Djamarah tujuan penggunaan keterampilan memberikan penguatan di dalam kelas adalah untuk:

- a. Meningkatkan perhatian siswa dan membantu siswa belajar bila pemberian penguatan diberikan secara selektif.
- b. Memberi motivasi kepada siswa.
- c. Mengembangkan kepercayaan diri siswa untuk mengatur diri sendiri dalam pengalaman belajar.
- d. Mengarahkan terhadap pengembangan berpikir yang menyebar dan pengambilan inisiatif yang bebas.
- e. Mengontrol dan memodifikasi tingkah laku siswa serta mendorong munculnya perilaku yang positif.
- f. Meningkatkan perhatian siswa dan membangkitkan motivasi siswa.



### Treatment III

#### SIKAP/PERASAAN POSITIF (COMFORTABLE)

Berilah tanda cek (V) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda dan berilah tanda cek (V) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi Anda!

NO	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan Bimbingan Konseling tentang Memanajemen waktu belajar untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa		
2.	Setelah menerima materi layanan Bimbingan Konseling tentang Memanajemen waktu belajar untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa, timbul kesadaran saya untuk mengubah perilaku saya ke arah yang positif		
3.	Untuk tau waktu, saya ingin membatasi antara bermain dan belajar, karena belajar itu prioritas saya		
4.	Setelah menerima materi layanan Bimbingan Konseling tentang Memanajemen waktu belajar untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa, saya ingin lebih bijak dalam mengatur waktu belajar		
5.	Materi layanan Bimbingan Konseling tentang Memanajemen waktu belajar untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa, menyadarkan saya akan pentingnya belajar dan menghargai waktu		



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI (MTsN) 2 TUNGKOB**  
**Jl. Tgk. Glee Iniem Tungkob – Darussalam Aceh Besar 23373**

---

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021**

Jenis layanan: konseling kelompok (teknik *Self Management*)

Bidang bimbingan: pribadi, belajar

Fungsi layanan: pengentasan

Tujuan: supaya siswa mengetahui tentang mebagi waktu belajar, untuk mengevaluasi manfaat dari berpikir positif dan agar siswa dapat menerapkan berpikir positif dalam kegiatan belajar, supaya siswa mampu memahami perubahan perilakunya.

Tanggal: 08 November 2021 (Treatment IV)

Tempat: ruang BK

Tema: manajemen waktu belajar untuk mengurangi Penundaan tugas  
berfikir positif dalam menyelesaikan tugas  
pemberian penguatan tingkah laku yang positif

Kelas: VIII.5 (AAU, AH, FNI, H, MU, NF, NK, PNI, R, SLS, SLW, SW)

Sumber: Haynes, Marion E. (2010). *Manajemen Waktu*. Jakarta: PT. Indeks

Purwanto, Sigit. (2008). *Pocket mentor manajemen waktu*. Jakarta: Esensi Erlangga Group

Folkman. 1985. *Kekuatan Berfikir Positif*. Jakarta: Bumi Aksara

Mugiarso. 2004. *Berfikir Positif*. Jakarta: Bumi Aksara

Suharman. 2005. *Pikiran Positif*. Jakarta: Rineka Cipta

A.M Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Edi Purwanta. 2012. *Modifikasi perilaku*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar

Alokasi waktu: 1 x 20 menit

Langkah kegiatan:

Tahap awal (pembentukan)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengucapkan salam</li><li>2. Berdo'a</li><li>3. Memperkenalkan diri secara terbuka dan menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok</li><li>4. Menjelaskan pengertian konseling kelompok dan tujuannya</li><li>5. Menjelaskan azas-azas konseling kelompok (azas kerahasiaan, kekinian, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, dan kenormatifan)</li><li>6. Konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak-tebakan lucu untuk mengakrabkan anggota kelompok</li></ol>
Tahap II (peralihan)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya</li><li>2. Menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok dan tujuannya</li><li>3. Memberi contoh masalah yang dibahas dalam kelompok</li></ol>
Tahap III (kegiatan)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan</li><li>2. Menjelaskan pentingnya manajemen waktu belajar untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa</li><li>3. Pembahasan (treatment IV) teknik <i>self management</i>:</li></ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggungjawab dalam belajar</li> <li>• Siswa mampu mengatur dirinya sendiri terhadap perubahan yang dialaminya ke arah yang positif</li> <li>• Siswa mampu mengatur dirinya sendiri terhadap perubahan yang dialaminya ke arah yang positif</li> </ul>
Tahap IV (pengakhiran)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri</li> <li>2. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing (komunikasi)</li> <li>3. Pembahasan kegiatan lanjutan</li> <li>4. Pesan serta tanggapan anggota kelompok</li> <li>5. Ucapan terima kasih</li> <li>6. Berdo'a</li> <li>7. Mengucapkan salam penutup</li> </ol>
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi proses: memperhatikan proses jalannya layanan dan mengamati, mengevaluasi, memberikan penguatan yang positif serta keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i>.</li> <li>2. Evaluasi hasil: evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah</li> </ol>

	yang dibahas, manfaat yang dirasakan melalui “Lembar kerja siswa”.
--	--------------------------------------------------------------------

Aceh Besar, 08 November 2021

Guru BK

Mahasiswa Penelitian

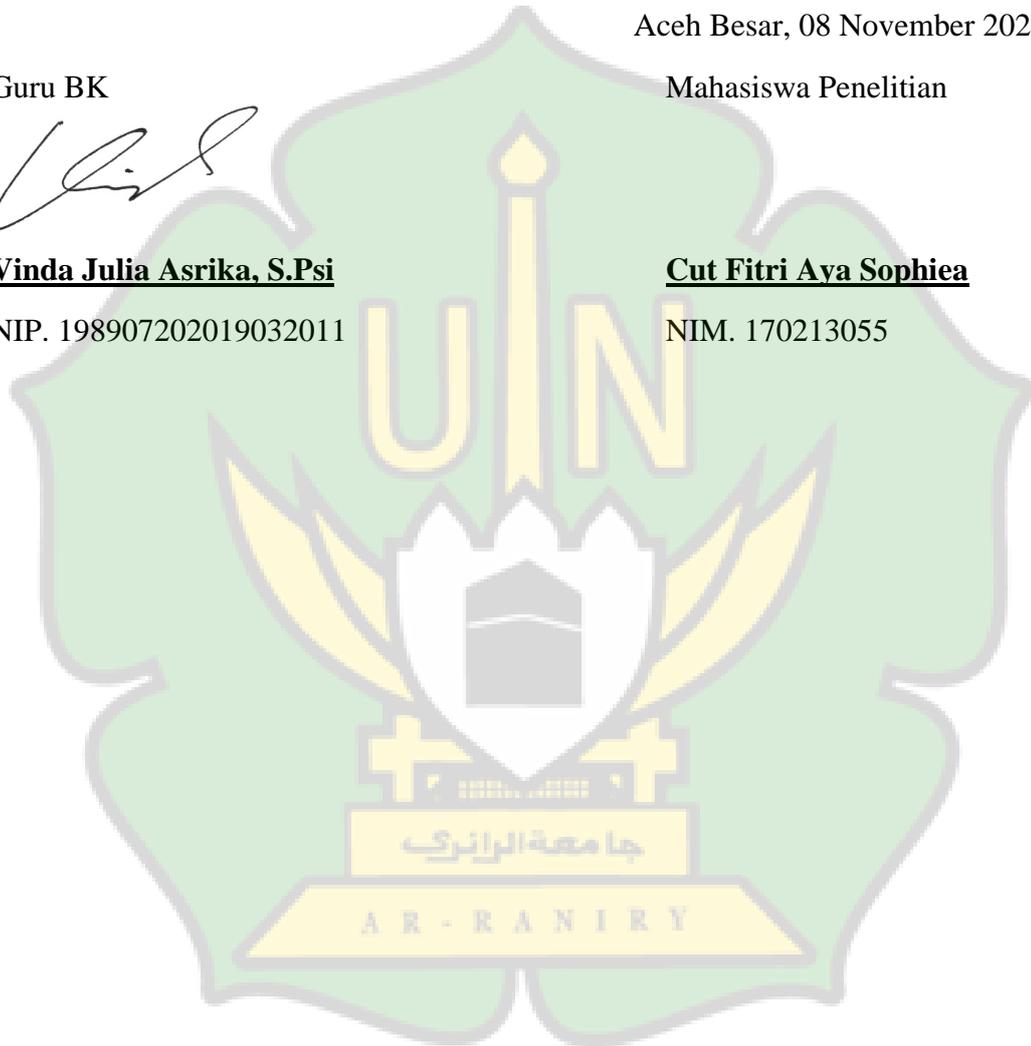


**Vinda Julia Asrika, S.Psi**

**Cut Fitri Aya Sophiea**

NIP. 198907202019032011

NIM. 170213055



## **Memajemen Waktu Belajar untuk Mengurangi Penundaan Tugas**

### **A. Memajemen waktu belajar**

Manajemen waktu adalah suatu proses untuk melakukan kontrol atas waktu dengan batas tertentu untuk melakukan tugas tertentu. Manajemen waktu adalah kemampuan untuk merencanakan dan menggunakan waktu semaksimal mungkin, Kemampuan untuk fokus dan memprioritaskan sebuah tugas adalah kunci bagi siapapun yang ingin mempertahankan produktivitas di manapun. Masing-masing dari kita tentunya memiliki tugas-tugas yang ingin dan harus dikerjakan dalam beraktivitas sehari-hari. Untuk mencapai target dari tugas-tugas yang dikerjakan, kita harus paham mengenai manajemen waktu.

Mujiyono mengemukakan bahwa manajemen waktu adalah perencanaan, pengorganisasian, dan pengawasan produktivitas waktu, dengan menanamkan sikap bertanggungjawab dan disiplin dalam menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang ditentukan, menjadikan siswa mampu mencapai target belajar dengan mencapai hasil yang optimal.

Purwanto mengemukakan bahwa manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, membuat jadwal, daftar hal-hal yang harus dilakukan, dan sistem lain yang membantu untuk menggunakan waktu secara efektif.

### **B. Tujuan Memajemen Waktu Belajar**

#### **1. Tugas tertata dengan rapi**

Mengelola waktu dengan baik akan membuat tugas anda tertata dengan sangat rapi. Karena melakukannya dengan langkah demi langkah tanpa tergesa-gesa, sehingga menghasilkan sesuatu yang sangat sempurna.

#### **2. Mempercepat segala urusan**

Dengan pengelolaan waktu yang sangat baik, tugas ataupun masalah yang anda hadapi akan cepat selesainya. Karena tidak menunda-nunda waktu yang telah ditetapkan sebagaimana mestinya.

### **3. Melatih disiplin**

Aturan waktu yang anda buat akan menjadikan hal tersebut sebagai patokan untuk tidak menunda pekerjaan lagi. Hal tersebut akan melatih anda menjadi orang yang lebih disiplin.

### **4. Bertanggung jawab**

Selain itu, efek dari pengelolaan waktu yang baik akan menjadikan kamu sebagai orang yang bertanggung jawab. Karena mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh dan tepat waktu.

## **C. Manfaat Memanajemen Waktu Belajar**

1. Membantu mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan
2. Dapat membantu untuk mencegah terjadinya bentrok waktu dalam mengerjakan dua atau lebih pekerjaan dalam waktu yang bersamaan
3. Terhindar dari tekanan atau stress akan berkurang
4. Membantu meningkatkan peluang dalam mencapai kesuksesan

## **D. Cara Memanajemen Waktu**

- **Buat daftar tugas**

Hal pertama yang harus dilakukan adalah membuat daftar tugas. Daftar ini berisi sejumlah poin penting tentang tugas yang perlu Anda lakukan dan selesaikan dalam jumlah waktu tertentu.

- **Prioritas tertinggi**

Karena waktu yang dihabiskan produktif, ia juga harus dapat menetapkan apa yang menjadi prioritas utama dibandingkan dengan kepentingan

pribadi. Misalnya, lebih baik mengerjakan pekerjaan rumah sekolah atau mengerjakan pekerjaan rumah daripada menonton film favorit Anda.

- **Jangan menunda waktu**

Jangan menunda-nunda, karena waktu begitu berharga dalam hidup. Tugas yang harus Anda lakukan, lakukan sekarang. Jangan buang waktu Anda.

- **Fokus pada apa yang telah diprioritaskan dan daftar yang harus dilakukan**

Jika waktu dipisahkan dengan baik dan apa prioritas utama Anda dan fokus pada daftar tugas yang Anda buat. Silakan lakukan dalam urutan sebanyak mungkin.

#### **E. Dampak Negatif Tidak Memanajemen Waktu**

- **Kehilangan Banyak Waktu yang Berharga**

Hal yang lebih buruk lagi adalah Anda tidak akan mampu mengembalikan waktu yang telah berlalu dan akan hidup dengan perasaan menyesal karena tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik. Daripada menghabiskan waktu dengan membuang - buang, sebaiknya kita memanfaatkannya untuk hal lain. Misalnya saja untuk mengikuti pendidikan dan pelatihan yang bisa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.

- **Mempengaruhi Kesehatan**

Menunda sangat berkaitan dengan kesehatan mental seperti stres dan kecemasan, hal ini pada gilirannya akan sangat berkaitan dengan masalah kesehatan. Jika Anda terlalu banyak menunda pekerjaan dan tugas, maka sangat besar kemungkinan membuat Anda merasa cemas dan stres.

## **Berfikir Positif dalam Menyelesaikan Tugas**

Albreth mengemukakan bahwa “berpikir positif adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi positif dari suatu hal dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran”.

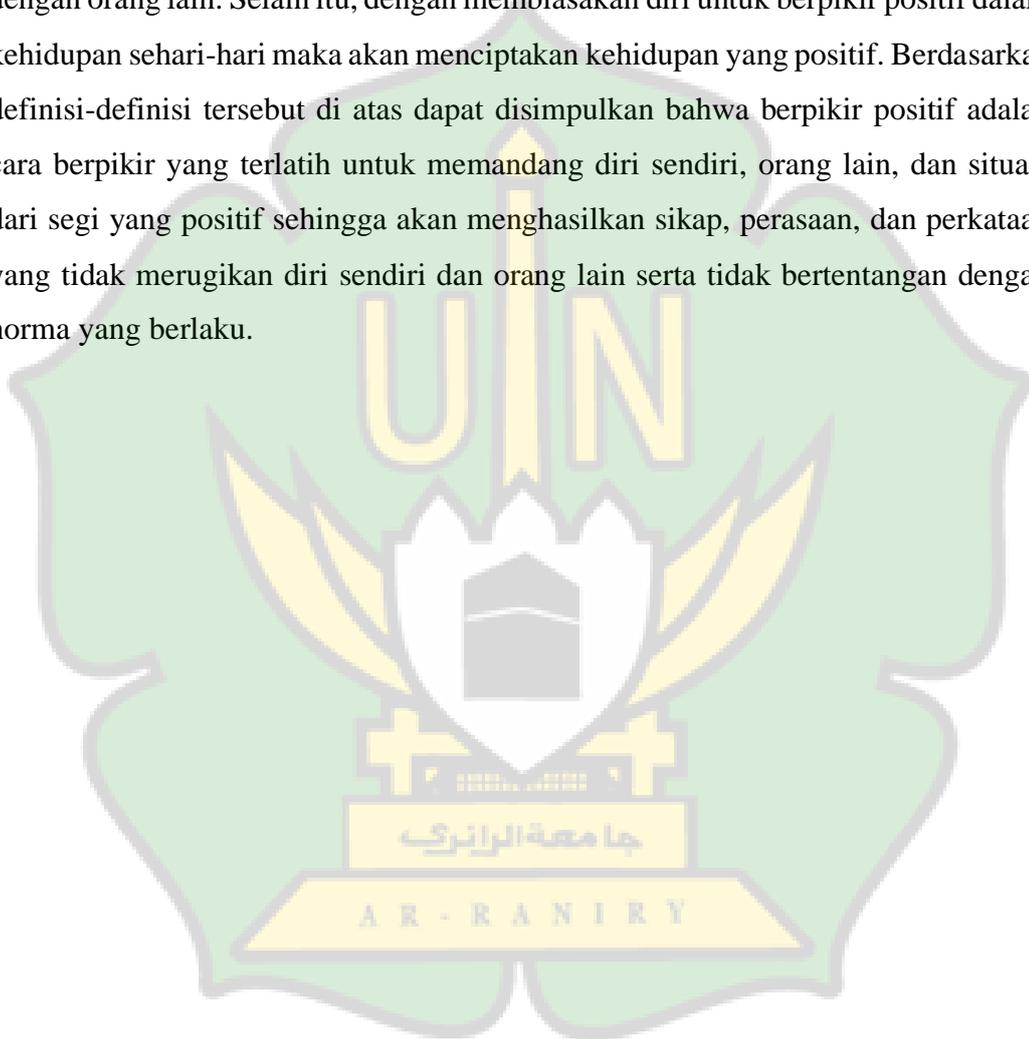
Berpikir positif merupakan cara berpikir individu yang selalu memandang segala sesuatu dari segi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Seseorang yang berpikir positif mampu melihat setiap masalah dari sudut pandang yang positif meskipun masalah yang dihadapi cukup berat.

Berpikir positif tidak hanya sebatas pada ranah kognitif saja, tetapi juga mengarahkan perasaan dan tindakan kita pada hal-hal yang positif. Sebaliknya, pikiran yang negatif akan menimbulkan perasaan negatif yang selanjutnya mempengaruhi kita untuk melakukan tindakan-tindakan negatif. Sebagaimana dikemukakan oleh Ubaedy “Berpikir positif adalah upaya kita untuk mengisi pikiran dengan muatan yang positif yaitu berbagai bentuk pemikiran yang benar (tidak melanggar norma), baik (bagi kita, orang lain, dan lingkungan), dan bermanfaat (menghasilkan sesuatu yang berguna)”. Kemudian, dengan pemikiran yang positif akan mendorong untuk melakukan hal-hal yang positif, antara lain merealisasikan tujuan-tujuan positif atau target-target positif, mengembangkan berbagai potensi yang kita miliki (bakat, pengetahuan, pengalaman, karakter) dan untuk menyelesaikan masalah atau persoalan yang muncul dengan cara positif, kreatif dan konstruktif. Selain itu, berpikir positif juga terkait dengan kemampuan untuk meminimalisir pikiran-pikiran negatif yang muncul.

Sedangkan menurut Arnold “Berpikir positif merupakan suatu kesatuan cara berpikir sehat yang menyeluruh sifatnya. Cara berpikir tersebut mengandung gerak maju yang penuh dengan daya cipta atas unsur-unsur yang nyata dalam kehidupan

manusia. Setiap pemikir positif memandang setiap kesulitan dengan akal sehat sehingga dia tidak akan terpengaruh hingga menyebabkannya berputus asa dalam menghadapi tantangan.”

Berpikir positif akan mendorong pengembangan potensi diri secara optimal sehingga individu akan terhindar dari konflik baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Selain itu, dengan membiasakan diri untuk berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari maka akan menciptakan kehidupan yang positif. Berdasarkan definisi-definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah cara berpikir yang terlatih untuk memandang diri sendiri, orang lain, dan situasi dari segi yang positif sehingga akan menghasilkan sikap, perasaan, dan perkataan yang tidak merugikan diri sendiri dan orang lain serta tidak bertentangan dengan norma yang berlaku.



## **Pemberian Penguatan Tingkah Laku yang Positif**

### **1. Definisi Penguatan Positif**

Menurut Edi Purwanta “penguatan positif adalah suatu peristiwa yang dihadirkan dengan segera yang mengikuti perilaku, sehingga menyebabkan perilaku tersebut meningkat frekuensinya”. Buchari mengatakan bahwa “penguatan positif adalah respon positif terhadap suatu tingkah laku tertentu dari siswa yang memungkinkan tingkah laku itu timbul kembali”. Hampir sama dengan yang dipaparkan oleh Gerald Corey bahwa “penguatan positif adalah pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku”. Menurut Skinner “ada beberapa usaha untuk memodifikasi perilaku antara lain dengan proses penguatan yaitu memberikan penghargaan pada perilaku yang diinginkan dan tidak memberi imbalan apapun pada perilaku yang tidak diinginkan”.

Dari pemaparan teori yang dijelaskan sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa penguatan positif merupakan suatu teknik disaat seorang guru dapat memberikan penguatan atau hadiah secara langsung kepada siswa jika siswa tersebut melakukan sesuatu yang diinginkan oleh guru. Jika siswa merasa senang dengan penguatan yang diberikan oleh guru maka akan ada kecenderungan baginya untuk mengulanginya lagi di lain waktu. Definisi penguatan positif yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu penguatan positif merupakan memberikan penghargaan sesegera mungkin saat perilaku yang diinginkan muncul dan tidak memberikan imbalan apapun pada perilaku yang tidak diinginkan.

### **2. Tinjauan Teori Penguatan Positif**

Ada beberapa cara untuk mengubah perilaku individu, diantaranya adalah melalui modifikasi perilaku (behavior modification). Modifikasi perilaku merupakan cara mengubah perilaku dengan menerapkan prinsip-prinsip belajar. Secara umum modifikasi perilaku dapat diartikan sebagai usaha untuk menerapkan prinsip-prinsip proses belajar maupun prinsip-prinsip psikologis hasil eksperimen lain pada perilaku manusia.

### 3. Tujuan dilakukan Penguatan Positif

Ada beberapa tujuan dilakukannya penguatan positif di kelas. Menurut Syaiful Bahri Djamarah tujuan penggunaan keterampilan memberikan penguatan di dalam kelas adalah untuk:

- a. Meningkatkan perhatian siswa dan membantu siswa belajar bila pemberian penguatan diberikan secara selektif.
- b. Memberi motivasi kepada siswa.
- c. Mengembangkan kepercayaan diri siswa untuk mengatur diri sendiri dalam pengalaman belajar.
- d. Mengarahkan terhadap pengembangan berpikir yang menyebar dan pengambilan inisiatif yang bebas.
- e. Mengontrol dan memodifikasi tingkah laku siswa serta mendorong munculnya perilaku yang positif.
- f. Meningkatkan perhatian siswa dan membangkitkan motivasi siswa.

**Pertemuan IV**

**Lembar Kerja Siswa (LKS)  
Bimbingan dan Konseling**

**A. Identitas Siswa**

Nama siswa :  
Kelas :  
Hari/tanggal :

**B. Kegiatan/ latihan pemahaman peserta didik terhadap materi layanan**

1. Bagaimana pemahaman Ananda terhadap konsep manajemen waktu belajar ?

Jawab :

.....  
.....  
.....  
.....

2. Coba ananda rangkum manfaat dari berpikir positif?

Jawab :

.....  
.....  
.....  
.....

3. Apakah ananda mengalami perubahan ke arah yang lebih baik setelah mengetahui manfaat manajemen waktu belajar?

Jawab :

.....  
.....  
.....  
.....

Pengisian angket *pretest* kepada siswa VIII.5



Pemberian treatment kepada sampel



Pemberian angket *posttest* ruang BK

