

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF AWARENESS* UNTUK MENGATASI  
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII DI SMPN 3 SAKTI  
KABUPATEN PIDIE**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**ISRATUN NAZIRAH**

**NIM. 170213031**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2021 M/1442 H**

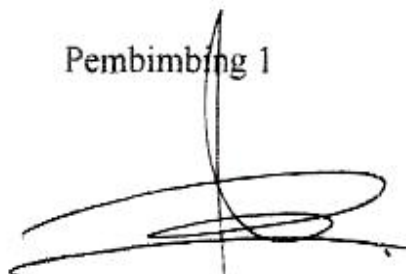
**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF AWARENESS* UNTUK MENGATASI  
PROKRASITINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII DI SMPN 3 SAKTI  
KABUPATEN PIDIE**

**SKRIPSI**

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




Pembimbing I



**Mukhlis, M. Pd**  
NIP. 1972111020007011050

Pembimbing II



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

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF AWARENESS* UNTUK MENGATASI  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII DI SMPN 3 SAKTI  
KABUPATEN PIDIE**

**SKRIPSI**

Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/Tanggal :

Selasa, 27 Juli 2021 M  
8 Dzulhijjah 1442 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



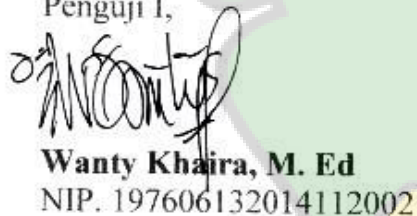
**Mukhlis, M. Pd**  
NIP. 1972111020007011050

Sekretaris,



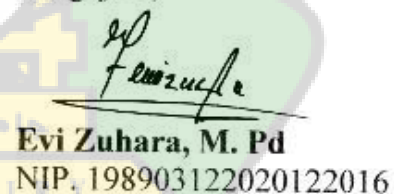
**Marlida Hidayati, M. Pd**

Penguji I,



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

Penguji II,



**Evi Zuhara, M. Pd**  
NIP. 198903122020122016

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



**Dr. Muslim Razali, S.H., M.Ag**  
NIP. 195903091989031001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Isratun Nazirah  
NIM : 170213031  
Prodi : Bimbingan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan  
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Self Awareness* Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Di SMPN 3 Sakti Kabupaten Pidie

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

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

Bila di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat mempertanggung jawabkan dan ternyata di temukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh,

Yang Menyatakan



Isratun Nazirah  
NIM. 170213031

## ABSTRAK

Nama : Isratun Nazirah  
Nim : 170213031  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan / Bimbingan konseling  
Judul : Efektivitas Teknik *Self Awareness* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie  
Tebal Skripsi : 104 Halaman  
Tanggal Sidang : 27 Juli 2021  
Pembimbing I : Mukhlis, M. Pd  
Pembimbing II : Wanty Khaira, M. Ed  
Kata Kunci : Teknik *Self Awareness*, Prokrastinasi Akademik Siswa

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk meninggalkan, menunda atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan. Permasalahan di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie adalah masih seringnya siswa menunda menyelesaikan tugas, siswa lebih memilih menyelesaikan tugasnya esok hari atau diwaktu selanjutnya. Juga pada saat bersamaan siswa lebih memilih bersenang-senang dengan temannya seperti jalan-jalan dan mengunjungi pusat perbelanjaan. Permasalahan ini juga disebabkan oleh faktor internal yaitu kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu serta faktor eksternal yaitu gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self awereness* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sakti. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode eksperimen dengan design one grup pre-test post-test. Penentuan sampel dengan Teknik *purposive sampling* berjumlah 24 siswa dari 133 populasi. Pengumpulan data menggunakan SPSS untuk menganalisis uji normalitas dan uji t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa teknik *self awereness* efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie. Persentase prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan *treatment (pre-test)* adalah 18,0 %, dan *post-test* 75%. Berdasarkan hasil penelitian diketahui teknik *self awereness* efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah digunakan teknik *self awereness* di SMPN 3Sakti.

**Kata Kunci:** Teknik *Self Awareness*, Prokrastinasi Akademik Siswa

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji dan syukur hanya diberikan dan diucapkan kepada Allah SWT dengan mengucapkan *Alhamdulillahirabbil'alamin*, yang telah melimpahkan rezeki, nikmat iman, nikmat sehat, nikmat hidup, rahmat kasih sayang dan semua kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam senantiasa diberikan dan dicurahkan kepada junjungan alam Nabi Muhammad *Shallallahu'alaihi wa sallam*, keluarga dan para sahabatnya. Penulisan skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul yang penulis ajukan adalah **“Efektivitas Teknik *Self Awareness* Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie”**. Penyusunan dan penulisan dalam skripsi tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan penulisan dengan senang hati menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Warul Walidin, AK, MA selaku rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
2. Dr. Muslim Razali, SH. M. Ag selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
3. Dr. H. A. Mufakhir Muhammad, M.A. selaku Ketua Program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.

4. Mukhlis, M.Pd selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi nasehat semoga Allah selalu meridhai dan memberkahi setiap langkah bapak dan keluarga.
5. Wanty Khaira. M.Ed selaku pembimbing II dan penasehat akademik yang selalu memberikan bimbingan serta masukan, kritik dan saran yang sangat berharga, berguna, bermanfaat bagi penulis skripsi dan mempermudah penyelesaian skripsi.
6. Kepada seluruh dosen dan staf Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah mengajarkan dan membimbing penulis dari awal perkuliahan sampai sekarang.
7. Adnan, S. Pd dan Marlina, S.Pd., M.Pd selaku kepala sekolah dan wakil kepala sekolah SMPN 3 Sakti yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie.
8. Jamilah, S. Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian, serta kepada peserta didik SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie kelas VIII yang telah berpartisipasi dengan baik dan bekerja sama pada saat peneliti melakukan penelitian.
9. Teristimewa kepada ayahanda alm. Hasbi bin M. Sa'id dan ibunda tercinta Raziah A. Gani yang selama ini telah membantu peneliti dalam memberikan perhatian, kasih sayang, motivasi, dukungan serta do'a yang tiada henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

10. Terima kasih kepada teman-teman yang seperjuangan RAKAN JEUMALA 2017 dan leting BK17 yang telah menolong dan membantu dalam pembuatan atau penulisan skripsi, sehingga penulisan skripsi dapat diselesaikan.
11. Terima kasih juga kepada Chaira, Zahra, Aries, Mochi, Kia, Inah, Echa, yang telah membantu menyemangati secara tersirat dan mendengarkan keluh-kesah penulis selama masa pembuatan atau penulisan skripsi, sehingga penulisan skripsi dapat diselesaikan.
12. Terimakasih kepada pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan rendah hati mengharapkan saran dan kritik yang dapat menyempurnakan skripsi. Demikianlah penulis skripsi disusun dengan harapan yang dapat bermanfaat bagi kita semua. *Amin Allah Humma Amin.*

Banda Aceh, 1 Juni 2021  
Penulis,

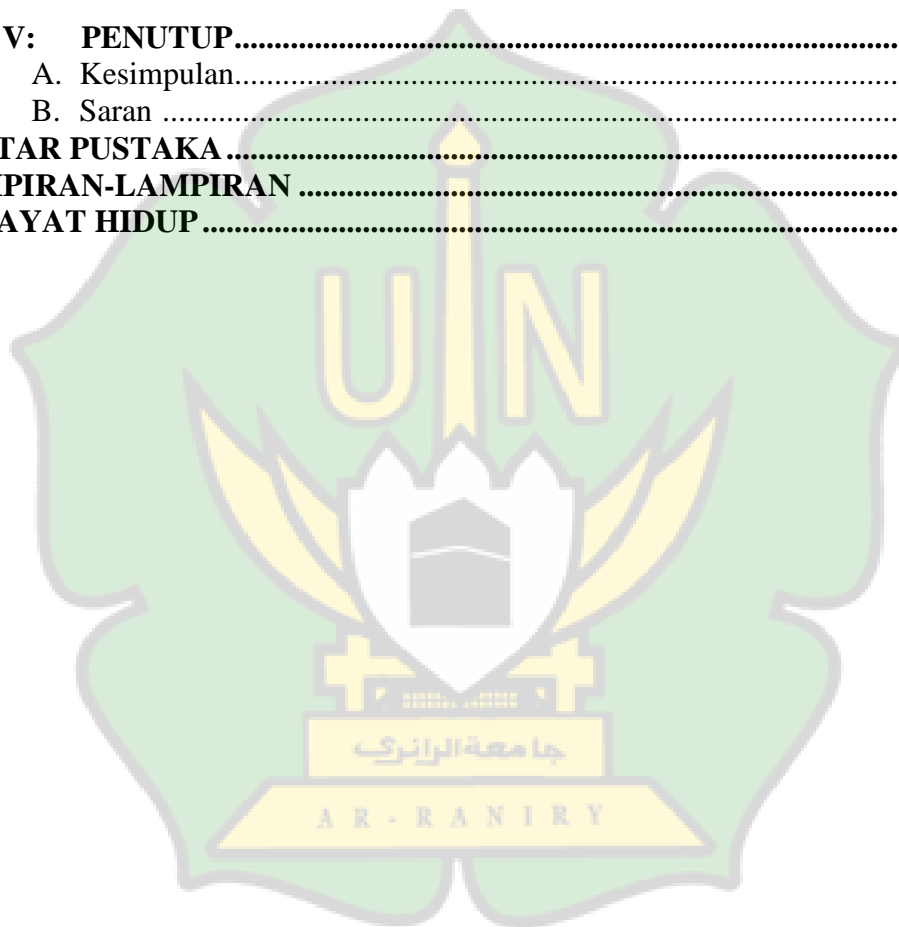
Isratun Nazirah



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Hipotesis Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Definisi Operasional.....	6
<b>BAB II: KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Teknik Self Awereness.....	9
1. Pengertian Teknik <i>Self Awereness</i> .....	9
2. Bentuk-Bentuk <i>Self Awareness</i> (Kesadaran Diri.....	12
3. Dimensi dalam <i>Self Awereness</i> (kesadaran diri) .....	13
4. Karakteristik dalam Pembentukan <i>Self Awareness</i> .....	14
5. Manfaat <i>Self Awareness</i> .....	15
6. Tahapan dalam <i>Self Awareness</i> .....	17
B. Prokrastinasi Akademik .....	18
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik Awereness .....	18
2. Ciri- ciri pelaku prokrastinasi .....	21
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	23
4. Dampak Yang Ditimbulkan Dari Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa .....	26
<b>BAB III: METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Rancangan Penelitian .....	27
B. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian .....	28
C. Instrumen Pengumpulan Data .....	31
D. Teknik Pengumpulan Data .....	39
E. Teknik Analisis Data .....	42
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Gambaran Umum SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie .....	45
B. Hasil Penelitian .....	49
1. Penyajian Data.....	49

a. <i>Pre-test</i> .....	49
b. <i>Treatment I</i> .....	53
c. <i>Treatment II</i> .....	53
d. <i>Treatment III</i> .....	53
e. <i>Post-test</i> .....	54
2. Pengolahan Data .....	56
a. Uji Normalitas .....	56
b. Uji T .....	57
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	60
<b>BAB V: PENUTUP</b> .....	<b>62</b>
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	<b>66</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>89</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Design One Group Pretest-Posttest Design .....	28
Tabel 3.2	: Jumlah Populasi Penelitian .....	29
Tabel 3.3	: Jumlah Anggota Sampel Penelitian .....	31
Tabel 3.4	: Kisi-kisi Instrumen prokrastinasi akademik .....	33
Tabel 3.5	: Interval Koefesien Derajat Reabilitas .....	35
Tabel 3.6	: Kategori Pemberian Skor Skala Likert .....	36
Tabel 3.7	: Tabel Reliability .....	39
Tabel 3.8	: Kategori Pemberian Skor Skala Likert untuk Pernyataan Positif..	41
Tabel 4.1	: Jumlah Siswa SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie .....	45
Tabel 4.2	: Data Guru SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie.....	47
Tabel 4.3	: Data Guru BK SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie .....	47
Tabel 4.4	: Sarana dan Prasarana SMPN 3 Sakti kabupaten.....	48
Tabel 4.5	: Sarana dan Prasarana SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie .....	48
Tabel 4.6	: Kategori Prokrastinasi Akademik Siswa .....	50
Tabel 4.7	: Persentase Prokrastinasi Akademik Siswa .....	51
Tabel 4.8	: Hasil Skor Pre-Test.....	51
Tabel 4.9	: Persentase Prokrastinasi Akademik Siswa per-indikator .....	52
Tabel 4.10	: Persentase Prokrastinasi Akademik Siswa .....	54
Tabel 4.11	: Hasil Skor Post-Test Siswa.....	55
Tabel 4.12	: Persentase Prokrastinasi Akademik Siswa per-indikator .....	56
Tabel 4.13	: <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i> .....	57
Tabel 4.14	: <i>Paired Samples Statistics</i> .....	58
Tabel 4.15	: <i>Paired Samples Correlations</i> .....	58
Tabel 4.16	: <i>Paired Samples Test</i> .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi .....	66
Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 3 : Surat Izin Mengadakan Penelitian dari Dinas Pendidikan .....	68
Lampiran 4 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	69
Lampiran 5 : Kisi-Kisi Instrumen Prokrasitnasi Akademik Siswa .....	70
Lampiran 6 : Butir Instrumen Prokrastinasi Akademik Siswa.....	71
Lampiran 7 : Instrumen Self Awareness Siswa.....	72
Lampiran 8 : Hasil Judgement Instrument .....	73
Lampiran 9 : Rencana Pemberian Layanan (RPL).....	77
Lampiran 10 : Hasil Tabulasi pre-test .....	85
Lampiran 11 : Hasil Tabulasi post-test.....	87



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Belajar dan pembelajaran adalah dua hal yang saling berhubungan erat dan tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan edukatif. Belajar dan pembelajaran dikatakan sebuah bentuk edukasi yang menjadikan adanya suatu interaksi antara guru dengan siswa. Kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dalam hal ini diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu yang telah dirumuskan sebelum pengajaran dilakukan. Siswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di suatu lembaga sekolah tertentu. Siswa SMP dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai masa remaja. Hurlock mengatakan pada awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-17 tahun<sup>1</sup>.

Guru secara sadar merencanakan kegiatan pengajarannya secara sistematis dengan memanfaatkan segala sesuatunya untuk kepentingan dalam pengajaran. Belajar dimaknai pula sebagai proses perubahan perilaku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya. Perubahan perilaku terhadap hasil belajar bersifat *continuu*, fungsional, positif, aktif, dan terarah. Proses perubahan tingkah laku dapat terjadi dalam berbagai kondisi berdasarkan penjelasan dari para ahli pendidikan dan psikologi.

Siswa dalam menghadapi tugas-tugas sekolah seringkali muncul rasa malas dan keengganan untuk mengerjakan tugas, sehingga tugas tidak dapat

---

<sup>1</sup> Pratiwi Yogi Wati, "Identifikasi Fako-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswadi SMP Negeri 1 Mungkid", *Skripsi*, Yogyakarta: fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2012), h. 98 Diakses pada 21 oktober 2020

diselesaikan sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Rasa malas dan keengganan untuk mengerjakan tugas membuat siswa menunda mengerjakan tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan.

Merujuk pada khasanah ilmu psikologi, perilaku negatif menunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi terjadi pada berbagai aspek kehidupan manusia. Pada lingkup akademik, penundaan yang dilakukan dinamakan dengan prokrastinasi akademik siswa.

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk meninggalkan, menunda atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan<sup>2</sup>. Prokrastinasi dapat diartikan sebagai suatu penundaan atau penghindaran yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak perlu dilakukan dalam pengerjaan tugas.

Berdasarkan informasi yang diperoleh oleh peneliti dari keseharian berada dalam lingkungan masyarakat mengatakan banyak dari siswa yang sering melakukan prokrastinasi karena kurangnya kesadaran diri dalam melakukan pekerjaan tertentu.

Disamping itu, peneliti juga mendapatkan informasi dari beberapa orang terdekat yang berprofesi sebagai guru, yang mengatakan fenomena yang hampir sama seperti yang telah disebutkan diatas. Guru menjelaskan siswa sering

---

<sup>2</sup> Mohamadi, F. S., Farghadani, A., & Shahmohamadi, Z, Individual Factors Antecedents of Academic Procrastination: The Role of Perfectionism Components and Motivational Beliefs in Predicting of Students Procrastination. *European Journal of Social Sciences*. ISSN 1450-2267 Volume 30 No.2 (2012), h. 330-338.

menjumpai pada sekolah-sekolah, adanya siswa yang masih sering melakukan prokrastinasi terlebih lagi dalam hal akademik.

Fenomena yang terjadi di sekolah berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti adalah masih adanya siswa yang sering menunda menyelesaikan tugas, lebih memilih menyelesaikan tugasnya esok hari atau diwaktu selanjutnya. Pada saat bersamaan siswa lebih memilih bersenang-senang dengan temannya seperti jalan-jalan, mengunjungi pusat perbelanjaan. Serta para siswa cenderung memilih jalan pintas dalam menyelesaikan tugasnya seperti mencontek pada teman, melakukan *copy-paste* tugas dari internet, mengerjakan tugas asal-asalan, dan tidak memikirkan kualitas tugas yang siswa kerjakan dan jarang mengunjungi perpustakaan untuk menyelesaikan tugasnya.

Dampak dari prokrastinasi adalah tugas sekolah menjadi terbengkalai dan penyelesaian tidak maksimal berpotensi mengakibatkan kegagalan atau terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesan. Penelitian yang dilakukan oleh Green mengatakan dampak dari prokrastinasi adalah adanya penurunan kualitas kehidupan seseorang yang berakibat pada rendahnya kepuasan hidup prokrastinator.

Perilaku prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan teknik bimbingan konseling salah satunya dengan teknik *self awereness*. Teknik *self awereness* (kesadaran diri) adalah tingkat kesiagaan individu terhadap diri dan kemampuan dalam diri. Artinya, individu menyadari akan kemampuan yang dimiliki.

Kesadaran diri berkaitan tentang pemahaman, pengamatan dan penilaian mengenai diri individu yang berkaitan dengan potensi dan perasaan individu. *Self*

*awareness* dapat dikatakan kemampuan untuk mengenal dan memilah-milah perasaan pada diri, memahami apa yang sedang dirasakan dan mengetahui penyebab munculnya perasaan<sup>3</sup>.

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai self awereness dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sakti serta keefektifan *self awereness* dalam mengatasi prokrastinasi akademik dengan melakukan penelitian berjudul: **Efektivitas Teknik *Self Awareness* Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Sakti Kabupaten Pidie**

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah: “apakah teknik *self awereness* efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sakti kabupaten Pidie.

#### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian adalah: untuk mengetahui efektivitas teknik *self awereness* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sakti.

#### **D. Hipotesis penelitian**

Hipotesis penelitian yaitu teknik *self awereness* efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sakti.

---

<sup>3</sup>Laila Maharani, Meri Mustika, Hubungan Self Awareness dengan Kedisiplinan Peserta Didik..., 2016. Diakses pada 21 oktober 2020.



Berdasarkan rumusan masalah, maka hipotesis penelitian adalah:

- $H_0$  (hipotesis nihil)                      Tidak terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah digunakan teknik *self awareness* di SMPN 3 Sakti.
- $H_a$  (hipotesis alternatif)                Terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah digunakan teknik *self awareness* di SMPN 3 Sakti.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dirumuskan, penelitian diharapkan menjadi:

##### 1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian dapat dijadikan panduan atau acuan sebagai sumber informasi atau masukan kepada pembimbing (guru BK) dalam menyusun memberikan pelaksanaan program layanan bimbingan konseling kepada siswa. Dengan adanya penelitian diharapkan siswa dapat mengatasi prokrstinasi akademik yang ada dalam diri siswa.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Manfaat bagi siswa

- 1) Siswa paham tentang prokrastinasi akademik
- 2) Siswa paham tentang *self awareness*
- 3) Dengan adanya *self awareness* memungkinkan siswa berpikir kembali untuk melakukan prokrastinasi akademik.

b. Manfaat bagi guru

- 1) Mengetahui tentang *self awareness*
- 2) Mendapat tambahan panduan atau acuan untuk membuat program layanan bimbingan konseling.

c. Manfaat bagi sekolah

Memberikan perbaikan pada pelayanan bimbingan konseling yang sudah dijalankan, sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan.

## F. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam karya ilmiah, maka terlebih dahulu penulis menjelaskan istilah yang terdapat didalamnya sebagai berikut:

1. *Self awareness* (kesadaran diri)

*Self awareness* (kesadaran diri) adalah dasar kecerdasan emosional. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi akan berusaha menyadari emosinya ketika emosi itu menguasai dirinya. *Self awareness* adalah keadaan ketika seseorang dapat menyadari emosi yang sedang menghinggapi pikirannya akibat permasalahan-permasalahan yang dihadapi untuk selanjutnya dapat menguasainya. *Self awareness* merupakan suatu konsep diri individu dalam memandang dirinya dan dunianya, yang tidak hanya berpengaruh pada perilaku saja, tetapi juga berpengaruh terhadap tingkat kepuasan hidupnya<sup>4</sup>.

*Self awareness* adalah tingkat kesiagaan individu yang mampu menyadari berbagai keadaan yang ada dalam dirinya, baik itu mengenai kemampuan,

---

<sup>4</sup>Susilowati, Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Role Playing untuk Peningkatan Self Awareness Peserta Didik. E-journal Bimbingan Konseling, Vol. 05, No. 02, 2015. Diakses pada 23 Oktober 2020.

perasaan dan keadaan diri yang dapat dipahami (dimengerti) oleh dirinya sendiri. Kesadaran diri mengenai hal-hal yang berkaitan dengan karir adalah suatu kematangan karir yang perlu dicapai oleh individu dan perlu diberikan pada awal tahun individu disekolah<sup>5</sup>.

*Self awareness* dapat diartikan pula sebagai kemampuan individu untuk memahami potensi diri dan mengenal perasaan diri sehingga dapat mengambil keputusan. Individu yang memiliki *self awareness* akan lebih mudah untuk mengembangkan kemampuan dan memudahkannya untuk mencapai tujuan hidup. Salah satu kunci untuk sukses adalah memiliki *self awareness* dan mengembangkan potensi diri untuk mencapai kematangan dan memperoleh kehidupan yang cerah.

Dalam penelitian ini, *self awareness* yang dimaksudkan adalah kesadaran diri siswa terhadap wawasan yang dimilikinya dan dapat memanfaatkan wawasan dan pengetahuan tersebut dengan baik, karena setiap siswa mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing yang berbeda dengan siswa yang lain. Maka dari itu, siswa harus mempunyai *self awareness* yang diantaranya, meliputi; pemahaman tentang keadaan diri, emosi diri, kemampuan diri, kepercayaan diri dalam memberikan pengakuan dan berekspresi, membuat keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab serta tegas terhadap diri sendiri maupun orang lain.

## 2. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk meninggalkan, menunda

---

<sup>5</sup>Siti Anisa, dkk, Pengembangan Model Bimbingan Karir Terintegrasi Dalam Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Untuk Meningkatkan Kesadaran Karir Sisiwa Di Sekolah Dasar. Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 05, No. 02, 2016. Diakses pada 02 November 2020.

atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan<sup>6</sup>. Prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting.

Menurut Glenn mengatakan bahwa prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri. Seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stres dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya. Selain itu, prokrastinasi<sup>7</sup>.

Menurut Lopez juga pengaruh yang paradoksal terhadap bimbingan dan konseling<sup>8</sup>. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi sesuatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak perlu apakah penundaan mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi.

---

<sup>6</sup> Mohamadi, F. S., Farghadani, A., & Shahmohamadi, Z, Individual Factors Antecedents of Academic Procrastination: The Role of Perfectionism Components and Motivational Beliefs in Predicting of Students Procrastination. *European Journal of Social Sciences*. ISSN 1450-2267 Volume 30 No.2 (2012), h. 330-338.

<sup>7</sup> J. Hunsley, "Treatment Acceptability of Symptom Prescription Techniques". *Journal of Counseling psychology*, 40, (1993), h. 139-143.

<sup>8</sup> J. Hunsley, "Treatment Acceptability of Symptom Prescription Techniques". *Journal of Counseling psychology*, 40, (1993), h. 139-143.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Teknik *Self Awareness*

##### 1. Pengertian Teknik *Self Awareness*

Kesadaran (*consciousness*) adalah kesiagaan (*awareness*) seseorang terhadap peristiwa-peristiwa di lingkungannya. Definisi kesadaran memiliki dua sisi yaitu, kesadaran meliputi suatu pemahaman terhadap stimuli lingkungan sekitar selain itu, kesadaran meliputi pengenalan seseorang akan peristiwa-peristiwa mentalnya sendiri seperti pikiran-pikiran yang ditimbulkan oleh memori dan oleh kesadaran pribadi akan jati dirinya<sup>9</sup>.

*Self awareness* atau sering disebut dengan kesadaran diri mengandung pengertian sebagai wawasan kedalam atau wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkah laku sendiri atau pemahaman diri sendiri<sup>10</sup>. Dalam hal ini wawasan yang dimaksud adalah segala pengetahuan dan kemampuan yang ada dari dalam diri individu sehingga dapat bersikap dan bertindak sesuai dengan wawasan. Selain itu, individu dapat memahami kemampuan apa saja yang dimiliki agar individu dapat mengembangkannya sesuai dengan potensi yang ada pada dirinya.

Abraham Maslow dalam teorinya Humanistik mengemukakan tentang kesadaran diri (*self awareness*) adalah mengerti dan memahami siapa diri kita, bagaimana menjadi diri sendiri, apa potensi yang kita miliki, gaya apa yang

---

<sup>9</sup>Robert, L. S. Otto, Psikologi Kognitif. Alih Bahasa: Mikael B & Kristianto B. Edisi ke 8, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2007)

<sup>10</sup>Laila Maharani, Meri Mustika, Hubungan *Self Awareness* dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung, Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 03. No.1, 2016. Diakses pada 21 Oktober 2020.

dimiliki, apa langkah-langkah yang diambil, apa yang dirasakan, nilai-nilai apa yang dimiliki dan diyakini, kearah mana perkembangan akan menuju<sup>11</sup>. Steven & Howard mengatakan bahwa *self awareness* adalah kemampuan untuk mengenali perasaan dan mengapa seseorang merasakannya dan pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain.

Kemampuan diantaranya; kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan seseorang, membela diri dan mempertahankan pendapat (sikap asertif), kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri dan berdiri dengan kaki sendiri (kemandirian), kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan orang dan menyenangkan diri sendiri meskipun seseorang memiliki kelemahan (penghargaan diri), serta kemampuan mewujudkan potensi yang seseorang miliki dan merasa senang (puas) dengan potensi yang seseorang raih di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi (aktualisasi).

*Self awareness* merupakan dasar kecerdasan emosional. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi akan berusaha menyadari emosinya ketika emosi menguasai dirinya. *Self awareness* adalah keadaan ketika individu dapat menyadari emosi yang sedang menghinggapi pikirannya akibat permasalahan-permasalahan yang dihadapi untuk selanjutnya individu dapat menguasainya.

Chaplin yang menyatakan *self awareness* adalah kesadaran mengenai proses-proses mental sendiri atau mengenai eksistensi sebagai individu yang unik. Bagi seorang individu, *self awareness* berfungsi untuk mengendalikan seluruh emosi agar dapat dimanfaatkan dalam menjalin relasi sosial dengan orang lain.

---

<sup>11</sup>Goleman, D., *Emotional Intelligence* (terjemahan), (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007)

*Self awareness* pada individu laki- laki dan perempuan berbeda, seperti yang diungkapkan oleh Williams bahwa gambaran hidup di masyarakat menunjukkan apabila masih banyak perempuan apabila menyaingi laki- laki dalam tanggung jawab kehidupan bermasyarakat. Artinya perempuan memiliki *self awareness* yang lebih tinggi dibanding laki- laki dalam bermasyarakat.

Edwards yang mengatakan anak perempuan lebih sering menghabiskan waktunya dengan bertanggung jawab merawat keluarga dan mengerjakan pekerjaan rumah tanpa diawasi. Dibanding anak laki- laki yang lebih sering menghabiskan waktunya untuk bermain di luar dalam kondisi sama tanpa ada pengawasan. Hal ini juga menunjukkan apabila tingkat *self awareness* anak perempuan lebih tinggi dibanding anak laki- laki<sup>12</sup>.

*Self awareness* atau dikenal dengan kesadaran diri merupakan bahan baku yang penting untuk menunjukkan kejelasan dan pemahaman tentang perilaku seseorang<sup>13</sup>. Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan yang meliputi adanya perubahan dalam sikap, dan perubahan fisik. Individu pada tahap remaja akan mengalami banyak perubahan dalam dirinya, baik perubahan secara emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga penuh dengan masalah-masalah pada masa remaja.

Masa SMP merupakan masa remaja awal. Pada masa seorang remaja pada tahap SMP masih terheran-heran akan adanya perubahan yang muncul pada tubuhnya sendiri dan timbulnya dorongan yang muncul bersamaan dengan

---

<sup>12</sup> J. Hunsley, "Treatment Acceptability of Symptom Prescription Techniques". *Journal of Counseling psychology*, 40, (1993), h. 139-143.

<sup>13</sup>Uno Hamzah, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, Cet 1 2006), h. 70.

perubahan-perubahannya. Remaja akan memulai untuk mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis.

Jadi, *self awareness* merupakan tingkat kesiagaan individu untuk menyadari berbagai keadaan yang ada dalam dirinya, baik itu mengenai kemampuan, perasaan dan keadaan diri yang dapat dipahami oleh dirinya sendiri. Kemampuan untuk menyadari bahwa setiap individu memiliki kelebihan masing-masing. Individu memiliki cara tersendiri untuk menilai dan mengembangkan kemampuan tersebut sesuai dengan potensi yang dimiliki.

## **2. Bentuk-Bentuk *Self Awareness* (Kesadaran Diri)**

Baron & Byrne dalam bukunya mengatakan *self awareness* memiliki beberapa bentuk, seperti<sup>14</sup>:

### a. *Self awareness* subjektif

*Self awareness* subjektif adalah kemampuan individu untuk membedakan dirinya dari lingkungan fisik dan sosialnya. Dalam hal ini seorang individu disadarkan tentang siapa dirinya dan statusnya yang membedakan dirinya dengan orang lain. Dan bagaimana individu harus bersikap yang membuat orang dapat menilai individu berbeda dengan yang lainnya.

### b. *Self awareness* objektif

*Self awareness* objektif adalah kapasitas individu untuk menjadi objek perhatiannya sendiri, kesadaran akan keadaan pikirannya dan mengetahui atau mengingat akan dirinya. Hal ini berkaitan dengan identitas individu dan mengingat berbagai bentuk hak dan kewajiban yang menjadi tanggung jawabnya.

---

<sup>14</sup>Baron, A Robbert & Byrne, Psikologi Social Jilid I, (Jakarta: Erlangga, 2005), h. 87



c. *Self awareness* simbolik

*Self awareness* simbolik adalah kemampuan individu untuk membentuk sebuah konsep abstrak dari diri melalui bahasa. Kemampuan simbolik membuat individu mampu untuk berkomunikasi, menjalin hubungan, menentukan tujuan mengevaluasi hasil dan membangun sikap yang berhubungan dengan diri dan membelanya terhadap komunikasi yang mengancam.

**3. Dimensi dalam *self awereness* (kesadaran diri)**

Goleman mengatakan *self awareness* memiliki beberapa dimensi, seperti<sup>15</sup>:

a. Kesadaran emosional diri (*emotional self awareness*).

Kesadaran emosional diri yaitu mencerminkan pentingnya mengenali perasaan sendiri dan bagaimana mempengaruhi performa diri. Pada tingkat lain, kesadaran emosional diri adalah kunci untuk menyadari kekuatan dan kelemahan sendiri.

b. Penilaian diri yang akurat (*accurate self assessment*).

Orang-orang dengan penilaian diri yang akurat mampu mengenali kekuatan dan kelemahan, mencari umpan balik dan belajar dari kesalahan, mengetahui bagaimana cara mengembangkan diri dan kapan harus bekerja sama dengan orang lain yang dapat mengimbangi kekurangannya.

c. Kepercayaan diri (*self confidence*).

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang mampu melakukan tugas. Dampak positif dari kepercayaan diri pada suatu penampilan telah ditunjukkan dalam berbagai studi. Menurut Saks tingkat dari kepercayaan diri itu sebenarnya

<sup>15</sup> J. Hunsley, "Treatment Acceptability of Symptom Prescription Techniques". *Journal of Counseling psychology*, 40, (1993), h. 139-143.

adalah faktor terkuat yang dapat memprediksi dari suatu performa dibandingkan tingkat keahlian atau pelatihan sebelumnya.

#### 4. Karakteristik dalam Pembentukan Self Awareness

Menurut Charless dalam membentuk Kesadaran Diri (*Self Awareness*) dalam diri seseorang dibutuhkan sebuah kerangka kerja yang terdiri dari 5 (lima) elemen primer, yaitu<sup>16</sup>:

##### a. *Attention* (atensi Perhatian)

Merupakan pemusatan sumber daya mental ke hal-hal eksternal maupun internal dapat mengarahkan atensi perhatian kepada peristiwa-peristiwa eksternal maupun internal. Maka oleh sebab itu, kesadaran juga dapat diarahkan kepada peristiwa-peristiwa eksternal dan internal.

##### b. *Wakefulness* (Kesiagaan/kesadaran)

Adalah kontinum dari tidur hingga terjaga. Kesadaran, sebagai suatu kondisi kesiagaan memiliki komponen arousal. Dalam bagian kerangka kerja awareness, kesadaran merupakan suatu kondisi mental yang dialami seseorang sepanjang kehidupannya. Kesadaran terdiri dari berbagai level *awareness* dan eskalasi yang berbeda dan dapat mengubah kondisi kesadarannya menggunakan berbagai hal.

##### c. *Architecture* (Arsitektur)

Yaitu lokasi fisik struktur fisiologis dan proses-proses yang berhubungan dengan struktur fisiologis yang mendukung kesadaran. Sebuah konsep dari definitif dari kesadaran adalah kesadaran memiliki sejumlah struktur fisiologis

<sup>16</sup>Schafer Charles, Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak, (Jakarta: Mitra Utama, 1996), h. 98-99.

(suatu struktur arsitektural). Diasumsikan kesadaran berpusat pada otak dan dapat didefinisikan melalui penyelidikan terhadap korelasi neural kesadaran diotak dan dapat diidentifikasi melalui penyelidikan terhadap korelasi neural kesadaran.

d. *Recall of knowledge* (mengingat pengetahuan)

Adalah proses pengambilan informasi tentang pribadi yang bersangkutan dengan dunia sekelilingnya.

e. *Self knowledge* (pengetahuan diri)

Adalah pemahaman tentang informasi jati diri pribadi seseorang. Terdapat pengetahuan fundamental anda adalah anda.

## 5. Manfaat *Self Awareness*

*Self Awareness* (kesadaran diri) memiliki beberapa manfaat diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Kesadaran diri adalah kontrol kehidupan. Berbeda dengan makhluk lain, manusia memiliki peraturan dalam kehidupannya yang mengikat dirinya dan tindakan yang akan dilakukannya serta memiliki akal kesempurnaan untuk berpikir dan bertindak.
- b. Mengenal berbagai karakteristik fitra eksklusif yang memungkinkan orang melihat siapa dirinya. Dalam mengenal dan memahami dirinya manusia akan lebih mudah beradaptasi, mengekspresikan dirinya sesuai dengan keadaan dirinya sehingga dapat menunjukkan bagaimana dirinya yang sebenarnya dan semestinya.

- c. Mengetahui aspek rohani dari wujud. Hal ini dikarenakan ruh tidak hanya dipengaruhi oleh amal perbuatan tapi juga dipengaruhi gagasan yang dimiliki.
- d. Memahami bahwa tidak diciptakan secara kebetulan. Melalui kesadaran diri, perenungan dan tujuan penciptaan, manusia akan sadar tentang pribadi masing-masing yang bersifat unik dan berbeda dengan orang lain, sehingga mengerti tentang alasan dan tujuan hidupnya.
- e. Manusia memperoleh bantuan besar dalam menghargai unsur kesadaran dengan benar dan kritis terhadap proses perkembangan dan penebusan rohani. Dalam hal ini manusia harus yakin setiap apa yang dialaminya pasti ada hikmahnya, dan setiap masalah yang dihadapinya pasti ada jalan keluarnya dengan catatan bahwa manusia harus yakin pertolongan sang pencipta ada.
- f. Adanya nilai rohani dan pengenalan diri yang merupakan unsur terpenting dalam kehidupan. Artinya, manusia sudah mulai menyadari akan tanggung jawab dirinya, hal-hal yang semestinya dilakukan oleh dirinya, baik itu terhadap diri sendiri, orang lain (bersosial dan bermasyarakat), maupun terhadap Tuhannya. Dengan tanpa diingatkan, manusia akan melakukan hal yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya, terlebih lagi apabila berada dilingkungan sekolah, dengan sendirinya akan tahu bagaimana menjadi warga sekolah yang baik<sup>17</sup>.

---

<sup>17</sup>Bimo Walgianto & Oemar Hamalik, Pengantar Psikologi Umum, (Yogyakarta: Andi Offset, 2004), h. 98-99.

## 6. Tahapan dalam *Self Awareness*

*Self Awareness* (kesadaran diri) yang ada pada setiap individu dapat mempengaruhi proses perkembangan dirinya dan lingkungannya. Setiap apa yang dilakukan oleh individu akan menggambarkan bagaimana karakter dirinya. Individu yang memiliki *self awareness* yang tinggi akan mudah dalam memahami dirinya dan mengungkapkan keberadaannya serta dapat dengan mudah berbaur dalam lingkungan masyarakat yang tempati. Adapun tahapan dalam *self awareness*, adalah sebagai berikut:

- a. Tahap ketidaktahuan (tahap kepolosan): terjadi ketika seorang anak masih bayi, belum memiliki kesadaran.
- b. Tahap berontak (transisi): memperlihatkan rasa permusuhan untuk memperoleh kebebasan. Pada tahap transisi diusahakan untuk membangun "*inner strength*".
- c. Tahap keasadaran normal akan diri: individu dapat melihat kesalahannya dan mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas tindakannya
- d. Tahap kesadaram diri yang kreatif: individu mampu melihat secara objektif. Diperoleh melalui aktivitas religious, ilmiah atau dari kegiatan-kegiatan lain secara rutin. Pada tahap kesadaram diri yang kreatif, individu sudah mampu melihat hidupnya dengan perspektif yang lebih luas, bisa memperoleh inspirasi-inspirasi dan membuat peta mental yang menunjukkan langkah dan tindakan yang diambilnya<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup>Sarwono, Sarlito Wirawan, Teori-teori Psikologi Social (Jakarta: Grafindo Persada, 2010), h. 186.

## B. Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*”. Yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda” sampai hari berikutnya<sup>19</sup>. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk meninggalkan, menunda atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan<sup>20</sup>.

Pada abad ke-17 telah dituliskan oleh Walker dalam khotbahnya bahwa prokrastinasi adalah salah satu dosa serta kejahatan manusia, dengan menunda-nunda pekerjaan manusia akan kehilangan kesempatan dan menyia-nyiakan karunia Tuhan<sup>21</sup>.

Bangsa mesir kuno mengartikan prokrastinasi dalam 2 aspek yang pertama menunjuk pada suatu kebiasaan yang digunakan untuk menghindari pekerjaan-pekerjaan penting dan usaha yang impulsif. Sedangkan kata yang kedua menunjuk pada kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika musim tanam tiba.

<sup>19</sup> M. Nur Ghufuran, dkk. *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta:Ar-Ruzz Media,2012), h.150

<sup>20</sup> Mohamadi, F. S., Farghadani, A., & Shahmohamadi, Z, Individual Factors Antecedents of Academic Procrastination: The Role of Perfectionism Components and Motivational Beliefs in Predicting of Students Procrastination. *European Journal of Social Sciences*. ISSN 1450-2267 Volume 30 No.2 (2012), h. 330-338.

<sup>21</sup> Bimo Walgianto & Oemar Hamalik, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2004), h. 98-99.

Dahulu kata prokrastinasi bermakna positif apabila penunda-nunda sebagai upaya yang konstruktif untuk menghindari keputusan impulsif dan tanpa pemikiran yang matang dan tanpa tujuan yang pasti. Namun, dalam beberapa decade terakhir, kata prokrastinasi diartikan dalam konteks negatif.

Dalam kamus *The Webster New Collegiate* mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan. Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas.

Prokrastinasi di kalangan ilmuwan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Hoizman untuk menunjukkan kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Seseorang yang mempunyai kecenderungan menunda atau tidak segera memulai kerja disebut *procrastinator*.

Istilah prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai sisi dan bahkan tergantung dari mana seseorang melihatnya. Beberapa batasan prokrastinasi menurut Ferari yaitu<sup>22</sup>:

- a. Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan.
- b. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah

---

<sup>22</sup> M. Nur Ghufuran, dkk. *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta:Ar-Ruzz Media,2012), h.150

merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional.

- c. Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung<sup>23</sup>.
- d. Penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai *trait* prokrastinasi. Penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas.

Berdasarkan pengertian dari pemaparan sebelumnya, peneliti menyimpulkan pengertian prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting.

---

<sup>23</sup> M. Nur Ghufuran, dkk. *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta:Ar-Ruzz Media,2012), h.150



## 2. Ciri- ciri pelaku prokrastinasi

Burka & Yuen<sup>24</sup>, menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain:

- a. Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya.
- b. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
- c. Terus mengulang perilaku prokrastinasi
- d. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Menurut Ferrari<sup>25</sup>, prokrastinasi akademik dapat ciri-ciri tertentu berupa:

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.

Siswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, akan tetapi siswa menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika siswa sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Siswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan

<sup>24</sup> M. Nur Ghufan, dkk. *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta:Ar-Ruzz Media,2012), h.150

<sup>25</sup> M. Nur Ghufan, dkk. *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta:Ar-Ruzz Media,2012), h.150

waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakannya mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya siswa dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

### 3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual

Siswa yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan sendiri.

Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan akan tetapi ketika saatnya tiba tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan.

### 4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Siswa yang melakukan prokrastinasi dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol,

jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Ghufron & Risnawita mengategorikan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal<sup>26</sup>.

#### a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktornya meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

##### 1. Kondisi Fisik Individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. *Fatigue* atau kelelahan adalah kondisi dimana anda selalu merasa lelah, atau kurang tenaga. Kondisi ini tidak sama dengan sekedar merasa ngantuk. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

##### 2. Kondisi Psikologis Individu

---

<sup>26</sup> Muhammad nur, dkk. (Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah), Juni 2021. Diakses pada tanggal 26 Juni 2021. Dari situs: <http://jurnal.unimed.ac.id/2012.index.php/anthropos> .

Menurut Millgram dkk, *trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain rendahnya kontrol diri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor eksternal berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

1. Gaya Pengasuhan Orangtua

Hasil penelitian Ferrari & Ollivete menemukan tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak, sedangkan tingkat pengasuhan demokratis ayah menghasilkan anak yang bukan prokrastinator<sup>27</sup>. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

---

<sup>27</sup> M. Nur Ghufan, dkk. *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta:Ar-Ruzz Media,2012), h.150

## 2. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Menurut Mustakim faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah

- a. *Locus Of Control*, diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.
- b. Faktor Dukungan Sosial, merupakan salah satu bentuk dorongan yang dilakukan oleh lingkungan sosial dalam bentuk nasihat verbal atau nonverbal yang memberikan manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu sebagai makhluk sosial.
- c. Faktor Kepribadian, dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk dari sifat-sifat yang ada pada diri individu yang sangat menentukan perilakunya. Kepribadian siswa akan mempengaruhi persepsi dan pengambilan keputusan untuk melakukan prokrastinasi atau tidak.
- d. Faktor *Perfectionisme*, merupakan salah satu aktualisasi diri ideal yang memiliki 3 aspek, yaitu pencarian keagungan neurotik, penuntut yang neurotik, dan kebanggaan neurotik, atau tidak menerima sesuatu yang belum sempurna.

#### **4. Dampak Yang Ditimbulkan Dari Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa<sup>28</sup>**

Dampak adalah suatu perubahan yang terjadi akibat dari suatu aktifitas yang dilakukan sebelumnya yang merupakan konsekuensi dari dilaksanakannya perilaku tersebut sehingga akan membawa perubahan baik itu positif maupun negatif. Kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas tentunya akan berdampak pada diri siswa itu sendiri.

Dampak tersebut terbagi menjadi dua, yaitu ada yang berdampak negatif bagi siswa dan juga ada yang berdampak positif bagi mahasiswa. Dari hasil wawancara di atas dapat disimpulkan siswa ketika mengisi waktu luangnya tidak melakukan kegiatan-kegiatan seperti mencari referensi tugas kuliah dan hanya melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Namun dampak positif yang dirasakan siswa adalah siswa lebih bersemangat dan termotivasi ketika mengerjakan tugas pada detik-detik akhir pengumpulan tugas karena siswa lebih merasa tertantang ketika mengerjakan tugas pada saat deadline pengumpulan tugas.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dampak yang ditimbulkan dari perilaku prokrastinasi akademik siswa yaitu dampak negatif. Dampak negatifnya berupa munculnya perasaan menyesal dan bersalah pada diri sendiri karena kebiasaan menunda.

---

<sup>28</sup> Muhammad Nur Ikram, Herman, perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta), *social landscape journal*, Vol.1, No.1, (2019), h. 5

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik, bersifat linear, langkah-langkahnya jelas, sistematis, mulai dari rumusan masalah, berteori, berhipotesis, mengumpulkan data, analisis data dan membuat kesimpulan dan saran<sup>29</sup>.

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan dan meramalkan yang akan terjadi pada suatu variabel manakala diberikan suatu perlakuan tertentu pada variabel lainnya<sup>30</sup>. Penelitian dilakukan untuk mencari data dan mendapatkan hasil dari eksperimen (percobaan) keefektifan teknik self awereness untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa SMPN 3 Sakti.

Metode eksperimen menggunakan pendekatan *One Group Pre-test-Post-test Design* yang akan mengkaji pengaruh keefektifan teknik *self awereness* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan satu kali pengukuran terhadap suatu objek sebagai *pre-test* atau sebelum memberikan perlakuan (*treatment*), kemudian objek yang terpilih yang memiliki prokrastinasi akademik akan

---

<sup>29</sup>Sugyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 7.

<sup>30</sup>Wina Sanjaya, Penelitian Pendidikan, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), h. 37.

diberikan perlakuan (*treatment*), sebanyak 3 kali dengan menggunakan teknik *self awareness*. Setelah itu barulah peneliti melakukan pengukuran lagi untuk melihat hasil *post test* setelah siswa diberikan perlakuan.

Adapun bentuk skema dari desain penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
***One Grup Pre-test-Post-test-Design***

<b>Pre-Test</b>	<b>Variabel Terikat</b>	<b>Post-Test</b>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

(Sumber: Juliansyah Nor 2013)

O<sub>1</sub> = *Pre-Test* (kondisi awal *self awareness* siswa sebelum diberi perlakuan menggunakan teknik *self awareness*)

X = *Treatment* (adanya perlakuan dengan menggunakan teknik *self awareness*)

O<sub>2</sub> = *Post-Test* (kondisi akhir prokrastinasi akademik siswa sesudah diperlakukan menggunakan teknik *self awareness*).

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

### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie. Alasan peneliti memilih sekolah ini adalah tertarik terhadap sekolah tersebut dan mudah dijangkau, karena bertempat kecamatan kelahiran peneliti. Selain itu, peneliti juga melaksanakan magang di SMPN 3 Sakti serta sudah mengenal beberapa dari guru di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie.



## 2. Populasi

Populasi merupakan jumlah keseluruhan unit analisis objek yang akan diteliti<sup>31</sup>. Jumlah keseluruhannya dikenal juga dengan istilah *universe*. Populasi juga berarti seluruh yang menjadi perhatian peneliti dalam satu ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan<sup>32</sup>. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 3 Sakti.

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Populasi Penelitian Siswa**  
**Kelas VIII SMPN 3 Sakti**

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VIII.1	31 Siswa
2	VIII.2	32 Siswa
3	VIII.3	24 Siswa
4	VIII.4	24 Siswa
5	VIII.5	23 Siswa
Total		133 Siswa

*Sumber: Dokumentasi SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie*

Berdasarkan tabel 3.2 menjelaskan jumlah siswa kelas VIII.1 sebanyak 31 orang, siswa kelas VIII.2 sebanyak 32 orang, siswa kelas VIII.3 sebanyak 24 orang, siswa kelas VIII.4 sebanyak 24 orang dan siswa kelas VIII.5 sebanyak 23 siswa. Jumlah keseluruhan siswa kelas VIII SMPN 3 Sakti adalah 133 orang siswa. Pertimbangan peneliti memilih kelas VIII pada penelitian karena peneliti sedang magang di SMPN 3 Sakti dan sudah melihat sendiri dan menemukan banyaknya siswa yang melakukan prokrastinasi akademik di kelas VIII.

<sup>31</sup>Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Rosdakarya, 2011), h.57.

<sup>32</sup>S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h.118.

Pada kelas VIII siswa diharapkan siswa sadar akan kewajibannya sebagai pelajar dan sudah dapat beradaptasi dengan sekolah serta siap melakukan dan mengerjakan tugas-tugas dari sekolah tanpa melakukan prokrastinasi akademik. Dalam artian siswa siap untuk menata masa depan dengan kesuksesan.

### 3. Sampel

Sampel adalah suatu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi<sup>33</sup>. Sampel yang diambil adalah dari beberapa siswa (populasi) yang berdasarkan pada pengumpulan data yang didapat dan sampel tersebut sesuai maksud atau tujuan peneliti. Dengan begitu, sampel merupakan bagian dari populasi. Sampel adalah sebagian populasi yang dipilih untuk sumber data<sup>34</sup>.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan teknik *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang kepada seluruh anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel<sup>35</sup>.

Jenis *nonprobability sampling*, yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling*. Menurut Juliansyah *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan evaluasi sehingga layak untuk dijadikan sampel.<sup>36</sup>

Sampel dalam penelitian diambil berdasarkan hasil *pre-test* berjumlah sebanyak 24 siswa dari kelas VIII di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie. Jumlah sampel dapat dilihat dalam tabel 3.3 di bawah ini:

<sup>33</sup>Sugyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 120.

<sup>34</sup>Burhan Bung, Metodologi Penelitian Kuantitatif, (Jakarta: Kencana, 2009), h. 99.

<sup>35</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, cv, 2016), h.112

<sup>36</sup> Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Kencana, 2013), h.155

**Tabel 3.3**  
**Jumlah Anggota Sampel Penelitian**  
**Kelas VIII di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie**

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel
1	VIII.1	31 Siswa	5
2	VIII.2	32 Siswa	5
3	VIII.3	24 Siswa	5
4	VIII.4	24 Siswa	5
5	VIII.5	23 Siswa	4
<b>Jumlah</b>		<b>133</b>	<b>24</b>

Dalam penelitian ini, siswa yang dipilih dari kelas VIII berjumlah 24 siswa berdasarkan hasil *pre-test* adalah siswa yang memiliki kriteria yang diinginkan oleh peneliti untuk mencapai tujuan penelitian dan tingkat prokrastinasi akademik lebih tinggi daripada kelas lainnya dan masukan dari guru BK disekolah.

### C. Instrument Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam proses kegiatan pengumpulan data supaya kegiatannya sistematis dan mudah<sup>37</sup>. Instrumen pengumpulan data dapat memudahkan peneliti untuk mendapatkan data menggunakan alat yang telah dipilih. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah skala *likert* dan lembar observasi. Skala *likert* dalam penelitian berbentuk *checklist* dan berguna untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat individu atau sekelompok individu dalam fenomena sosial<sup>38</sup>.

Sedangkan lembar observasi dalam penelitian ini berbentuk *checklist* yang didalamnya terdapat beberapa butir pernyataan mengenai gambaran prokrastinasi akademik siswa VIII SMPN 3 Sakti. Apakah siswa aktif, kurang aktif, atau tidak

<sup>37</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Cipta, 2010). H.27.

<sup>38</sup>Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 118.

aktif, dapat diberikan tanda *checklist* pada kolom jawaban dan pernyataan yang dianggap sesuai.

Skala *likert* dan lembar observasi digunakan untuk mendapatkan data tentang *self awareness* siswa, sehingga tingkat prokrastinasi akademik siswa SMPN 3 Sakti dapat diketahui. Dengan adanya instrumen penelitian tersebut peneliti dapat dengan mudah mengetahui tinggi rendahnya prokrastinasi akademik siswa berdasarkan jawaban yang diberikan oleh siswa dalam setiap butir pernyataan yang diajukan dan akan direspon oleh siswa sesuai dengan apa yang dirasakannya hanya dengan memberikan tanda *checklist* pada kolom yang dipilih oleh masing-masing responden (siswa).

Skala *likert* diberikan pada saat *pre-test* dan *post-test* dan jawabannya dipilih oleh siswa. Sedangkan lembar observasi berisi gambaran tentang prokrastinasi akademik siswa yang dilakukan pada saat diberikan *treatment*. Disini peneliti yang mengamati dan menilai ketercapaian teknik *self awareness* siswa setelah diberikan perlakuan.

Sebelum instrumen penelitian dilakukan validasi pada siswa, terlebih dahulu instrument penelitian dilakukan *judgment* terhadap kontruk, bahasa, dan isi berdasarkan pertimbangan dua dosen ahli sebagai pembimbing instrumen yaitu Ibu Muslima, S.Ag., M.Pd dan Ibu Maulida Hidayati, M.Pd untuk menguji kelayakan instrument yang akan digunakan dan dapat dijadikan panduan untuk melakukan perbaikan dan revisi.

Kisi-kisi instrumen prokrastinasi akademik siswa dalam kisi-kisi instrumen ini terdapat variabel, indikator, sub indikator, pernyataan positif

(*favorable*), pernyataan negatif (*unfavorable*) dan total jumlah item pernyataan. Jumlah item pernyataan positif (*favorable*) sebanyak 19, dan item pernyataan negatif (*unfavorable*) sebanyak 22 sehingga total keseluruhan menjadi 41 item pernyataan.

Kisi-kisi instrument prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat pada tabel

3.4 di bawah ini:

**Tabel 3. 4**  
**Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik Siswa**

Variable	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Total
			+	-	
Prokrastinasi Akademik	Faktor internal	Kondisi Fisik Individu	7	9	16
		Kondisi Psikologis Individu	7	3	10
	Faktor Eksternal	Gaya Pengasuhan Orang Tua	2	4	6
		Kondisi lingkungan	3	6	9
Jumlah			19	22	41

Sebelum instrumen penelitian digunakan oleh peneliti, instrumen harus diuji validitas dan uji reliabilitas terlebih dahulu.

#### 1. Validitas Instrumen

Validitas adalah kecermatan atau ketepatan. Sedangkan instrument adalah alat yang digunakan untuk mengukur dalam melakukan penelitian. Validitas merupakan kecermatan dan ketepatan instrumen yang digunakan. Instrumen atau alat ukur yang dibuat harus dapat mengukur variabel yang dimaksudkan untuk

diukur, bukan variabel lain<sup>39</sup>. Apa yang diukur dengan instrumen yang digunakan tersebut memang benar-benar yang ingin diteliti. Sehingga terdapat kecocokan dan ketepatan fungsinya antara alat ukur yang digunakan dengan objek penelitian yang dilakukan.

Hal ini dilakukan untuk mengetahui mana butir atau item pernyataan yang valid (dipakai) dan pernyataan yang invalid (dibuang) dengan menggunakan rumus product moment 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:

$R_{xy}$  = Angka Indeks Korelasi “r” *Produc Moment*

$N$  = *Number of Cases*

$\sum XY$  = Jumlah Hasil Perkalian antara Skor X dan Skor Y

$\sum X$  = Jumlah Seluruh Skor X

$\sum Y$  = Jumlah Seluruh Skor Y

Kemudian, data yang telah didapatkan akan di uji validitas dan dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi. Dasar pengambilan uji validitas dengan membandingkan nilai  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ .

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

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

Adapun cara mencari nilai  $r_{tabel}$  dengan  $N=24$  pada signifikansi 5% pada distribusi nilai  $r_{tabel}$  statistik. Maka diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,432.

<sup>39</sup>Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Rosdakarya, 2011), h. 83

Selanjutnya nilai signifikansi (sig.) dapat dilihat sebagai berikut:

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

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

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji normalitas dan uji *paired sampel t test*.

Hasil dari perhitungan validasi dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrument tersebut berkorelasi signifikan terhadap skor total dan dinyatakan valid. Namun sebaliknya, apabila  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrument tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total, artinya instrument dinyatakan tidak valid.

Pengujian validasi dilakukan terhadap 41 item pernyataan dengan jumlah sampel 24 siswa. Dari 41 item pernyataan diperoleh 37 item pernyataan yang valid dan 4 item tidak valid. Hasil uji validasi butir item dapat dilihat pada tabel 3.5:

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Validitas Butir Item**

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41	37
Tidak Valid	23, 28, 32, 33	4

**Tabel 3.5 - Lanjutan**

Butir Pertanyaan	r-Hitung	r-Tabel	Keputusan
P1	0.956	0.432	Valid
P2	0.915	0.432	Valid
P3	0.822	0.432	Valid
P4	0.810	0.432	Valid
P5	0.930	0.432	Valid
P6	0.910	0.432	Valid
P7	0.835	0.432	Valid
P8	0.894	0.432	Valid
P9	0.770	0.432	Valid
P10	0.876	0.432	Valid
P11	0.869	0.432	Valid
P12	0.931	0.432	Valid
P13	0.834	0.432	Valid
P14	0.874	0.432	Valid
P15	0.962	0.432	Valid
P16	0.931	0.432	Valid
P17	0.863	0.432	Valid
P18	0.928	0.432	Valid
P19	0.922	0.432	Valid
P20	0.938	0.432	Valid
P21	0.775	0.432	Valid
P22	0.910	0.432	Valid
P23	0.521	0.432	Valid
P24	0.696	0.432	Valid
P25	0.708	0.432	Valid
P26	0.800	0.432	Valid
P27	0.750	0.432	Valid
P28	0.111	0.432	Tidak Valid
P29	0.815	0.432	Valid
P30	0.926	0.432	Valid
P31	0.758	0.432	Valid
P32	0.051	0.432	Tidak Valid
P33	0.157	0.432	Tidak Valid
P34	0.799	0.432	Valid
P35	0.873	0.432	Valid
P36	0.863	0.432	Valid
P37	0.546	0.432	Valid
P38	0.832	0.432	Valid
P39	0.708	0.432	Valid
P40	0.270	0.432	Tidak Valid
P41	0.946	0.432	Valid



Berdasarkan tabel 3.6, apabila hasil  $r_{hitung} >$  dari  $r_{tabel}$  maka pernyataan dinyatakan valid dan jika  $r_{hitung} <$   $r_{tabel}$  maka pernyataan tidak valid. Penyebaran angket kepada 24 responden maka menggunakan nilai dari  $r_{tabel}$  adalah 0,432. Jadi, dari hasil validasi instrumen prokrastinasi akademik dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 20 yaitu ada 41 item pernyataan yang disebarakan kepada 133 responden kemudian setelah diolah menggunakan SPSS 2.0 menyatakan pernyataan yang dikatakan valid 37 item dan pernyataan yang dinyatakan tidak valid dan gugur sebanyak 4 item sehingga pernyataan tersebut dieliminasi.

## 2. Reliabilitas Instrumen

Selain validitas, reliabilitas juga diperlukan dalam melakukan penelitian. Reliabilitas mempunyai arti keandalan. Instrumen yang digunakan haruslah memiliki sifat keandalan. Maksud keandalan dalam penelitian adalah memberikan hasil yang sama meskipun dilakukan berulang-ulang namun hasilnya tidak berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh orang yang berbeda dengan waktu yang berbeda pula.

Suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila alat ukur memberikan hasil yang tetap selama variabel yang diukur tidak berubah<sup>40</sup>. Selama objek yang diukur masih objek yang sama tidak diganti dengan Realibilitas penting dilakukan untuk menentukan kualitas instrument yang dikembangkan sehingga dapat diketahui apakah suatu instrumen layak digunakan atau sebaliknya.

---

<sup>40</sup>Irawan Soeharto, Metode penelitian Sosial..., h.85.

Realibilitas penting dilakukan untuk menentukan kualitas instrument yang dikembangkan sehingga dapat diketahui apakah suatu instrumen layak digunakan atau sebaliknya. Untuk melihat ketentuan derajat reliabilitas, maka dapat berpedoman pada tabel dibawah ini<sup>41</sup>:

**Tabel 3.6**  
**Interval Koefisien Derajat Reliabilitas**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0.199	Sangat Rendah
0.20-0.399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

(Sumber: Sugiyono, 2009)

Tabel 3.5 menggambarkan tentang koefisien derajat reliabilitas, maka diperoleh hasil apabila interval koefisien berada dalam kisaran nilai 0,00-0,199 maka tingkat hubungan reliabilitas mempunyai kategori sangat rendah. Apabila 0,20-0,399 maka tingkat reliabilitas berkategori rendah, apabila 0,40-0,599, maka berkategori sedang, apabila 0,60-0,799, maka tingkat reliabilitas kuat, dan apabila interval koefisien 0,80-1,000, maka tingkat reliabilitas berada dalam kategori sangat kuat.

Reliabilitas adalah konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang

<sup>41</sup> Sugiyono, Statistika untuk Penelitian, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 231

berbeda<sup>42</sup>. Reliabilitas penting dilakukan agar dapat menentukan kualitas instrumen yang dikembangkan serta dapat diketahui apakah suatu instrumen layak untuk digunakan atau sebaliknya.

Untuk dapat mengetahui nilai *cronbach's alpha* maka dilihat hasil dari output SPSS seri 20 pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.7**  
***Cronbach's Alpha***

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	37

(Sumber: Output SPSS Versi 20)

Berdasarkan tabel 3.8, maka dapat diketahui nilai *cronbach's alpha* adalah 0,922 dari 37 item instrument. Karena nilai *cronbach's alpha* lebih besar dari 0,6 dapat disimpulkan pernyataan dalam instrument penelitian dapat dinyatakan reliabel.

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

Pengumpulan data penelitian adalah pencatatan peristiwa atau karakteristik dari sebagian atau seluruh elemen populasi penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian dapat dilakukan dengan langkah-langkah tertentu<sup>43</sup>. Cara yang dipakai untuk mengumpulkan informasi mengenai siswa adalah menggunakan teknik pengumpulan data melalui skala dan observasi.

<sup>42</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri, 2014), h. 234-242.

<sup>43</sup>Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, Cet.V, (Jakarta: Bumi Aksara, (2009), h. 23.

## 1. 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 siswa sebagai responden. Responden adalah orang yang memberikan tanggapan atas jawaban dari pernyataan-pernyataan yang diajukan<sup>44</sup>.

Penggunaan angket dalam penelitian adalah untuk mengetahui dan mengukur tingkat prokrastinasi akademik siswa. Jenis angket yang dipakai dalam penelitian adalah instrumen quisioner Skala *Likert* yang terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*Unfavorable*).

Instrumen penelitian yang berisi skala diisi oleh siswa dengan memilih salah satu tanggapan yang telah disediakan<sup>45</sup>. Agar dalam memberikan jawaban siswa sesuai dengan yang dirasakan, maka peneliti menyajikan pernyataan yang bervariasi (ada pernyataan positif dan negatif) dengan lima alternatif pilihan.

Dalam hal ini, peneliti tidak memberikan tanggapan ragu-ragu pada kedua pernyataan, karena dikhawatirkan banyak jawaban yang diisi asal-asalan tanpa pertimbangan dan selalu bersikap netral. Alternatif pilihan adalah sangat setuju (SS), setuju (S), Kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), dengan poin nilai dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

---

<sup>44</sup>Irawan Soeharto, Metode penelitian Sosial...,h.85

<sup>45</sup>Irawan Soeharto, Metode penelitian Sosial...,h.77

**Tabel. 3.8**  
**Kategori Pemberian Skor Skala Likert untuk Pernyataan Positif**  
**(Favourable) dan Negatif (Unfavourable)**

No	Pernyataan Positif/ <i>Favourable (+)</i>		Pernyataan Negatif/ <i>Unfavourable (-)</i>	
	Pilihan jawaban	Nilai	Pilihan jawaban	Nilai
1	Sangat Setuju (SS)	5	Sangat Setuju (SS)	1
2	Setuju (S)	4	Setuju (S)	2
3	Kurang Setuju (KS)	3	Kurang Setuju (KS)	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	5

Dalam tabel 3.9 terlihat jelas pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*Unfavorable*) mempunyai nilai poin yang berbeda-beda. Pada pernyataan positif, dimulai dari angka terbesar sampai dengan terkecil yaitu 5 sampai dengan 1 sedangkan pada pernyataan negatif dimulai dari angka terkecil hingga angka batas angka terbesar yaitu 1-5 seperti yang terlihat pada tabel diatas.

Apabila alternatif jawaban yang dipilih siswa mengandung poin nilai yang tinggi, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah nilai dari alternatif jawaban yang dipilih oleh siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa.

## 2. Observasi

Selain skala, teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan observasi. Observasi adalah metode atau cara-cara dalam menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku dengan melihat

dan mengamati siswa atau sekelompok siswa secara langsung<sup>46</sup>. Observasi merupakan proses yang kompleks sebagai suatu proses yang tersusun dari proses biologis dan proses psikologis<sup>47</sup>.

Observasi sering dikenal dengan istilah pengamatan yang merupakan suatu perhatian berfokus terhadap kejadian, gejala, atau sesuatu<sup>48</sup>. Dalam penelitian, peneliti melakukan pengamatan terhadap objek penelitian dan lingkungan sekitarnya, dan sejauh mana objek penelitian dapat menerima, menangkap, dan menggunakan informasi yang diberikan oleh peneliti sehingga dapat melakukan suatu perubahan ke arah positif.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data juga dapat diartikan sebagai proses pengorganisasian data ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga ditemukan jawaban dari tujuan penelitian<sup>49</sup>.

Setelah seluruh data yang diinginkan (telah diisi oleh siswa) terkumpul, maka data akan dianalisis. Tahapan analisis data merupakan tahap yang paling penting yang akan memberi kehidupan dalam kegiatan penelitian<sup>50</sup>.

Teknik analisis data merupakan cara yang digunakan agar dapat merumuskan hasil penelitian. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan cara kuantitatif. Analisis kuantitatif merupakan analisis data yang menggunakan

---

<sup>46</sup>Zakiah Daradjad, Metode Pengajaran Agama Islam, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), h.214.

<sup>47</sup>Suharsimi arikunto, Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 115.

<sup>48</sup>Emzir, Analisis Data, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), h. 37-38.

<sup>49</sup>Marzuki, Metodologi Riset, (Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI, 1989), h. 89.

<sup>50</sup>Suharsimi Arikunto, dkk. Penelitian Tindakan Kelas, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h.

alat analisis bersifat kuantitatif, yaitu alat analisis yang menggunakan model-model, seperti: model matematika (misalnya fungsi multivariat), model statistik, dan ekometrik. Hasil analisis nantinya akan disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dan diinterpretasikan dalam suatu uraian<sup>51</sup>.

#### 1. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan software SPSS versi 20 dengan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov*<sup>52</sup>. Analisis data dalam penelitian menggunakan SPSS. SPSS adalah sebuah aplikasi pengolah data yang digunakan untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan oleh peneliti. Selanjutnya, setelah data yang diinginkan terkumpul, data di uji normalitas, kemudian data dianalisis dan diolah menggunakan Uji-T.

#### 2. Uji-T

Uji-T adalah uji perbedaan, yang dilakukan dengan tujuan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan (rata-rata) hasil dari dua sampel. Sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama tetapi menghasilkan dua data. Uji-T bertujuan untuk mengkaji efektivitas suatu perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara sebelumnya dengan keadaan sesudah perlakuan. Hipotesis (dugaan sementara) dalam penelitian adalah:

$H_0$  (hipotesis nihil)                      Tidak terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi

<sup>51</sup>Iqbal Hasan, Analisis Data Penelitian Dengan Statistik..., h. 30.

<sup>52</sup>Jonathan Sarwono Dan Hendra Nur Salim, Prosedur-Prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi, (Yogyakarta: Gava Media, 2017), h. 135.

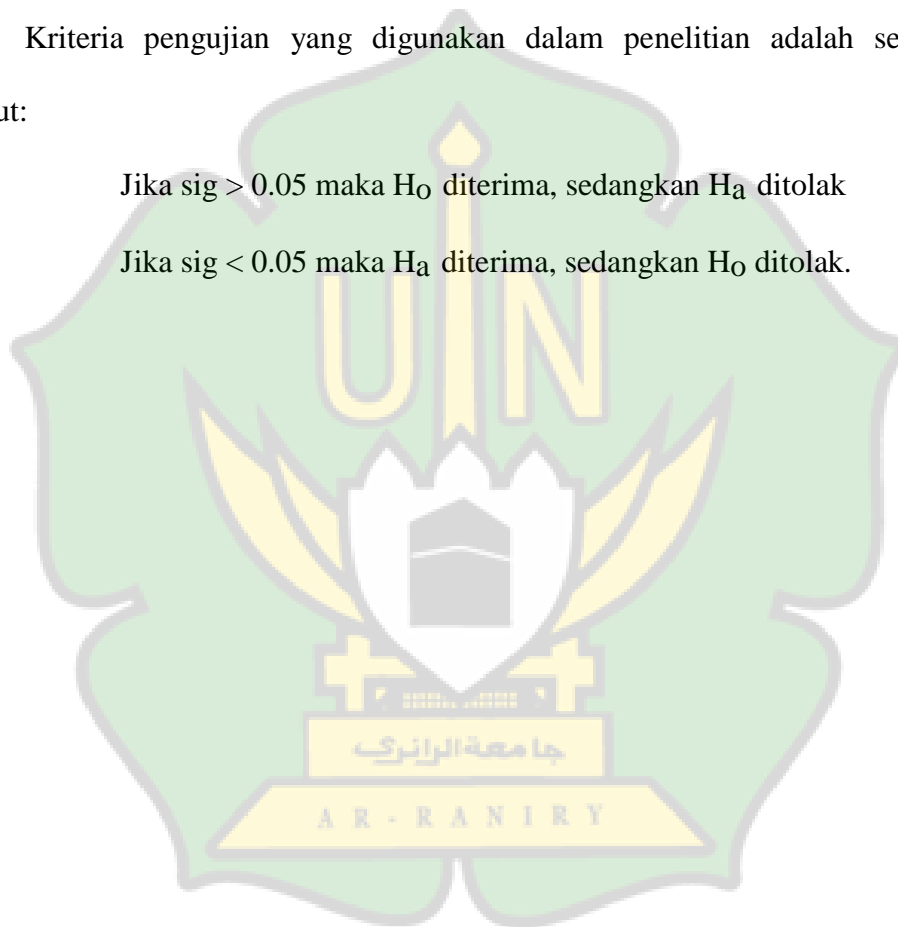
akademik siswa sebelum dan sesudah digunakan teknik self awereness di SMPN 3 Sakti.

$H_a$  (hipotesis alternatif) Terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah digunakan teknik self awareness di SMPN 3 Sakti.

Kriteria pengujian yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

Jika  $\text{sig} > 0.05$  maka  $H_0$  diterima, sedangkan  $H_a$  ditolak

Jika  $\text{sig} < 0.05$  maka  $H_a$  diterima, sedangkan  $H_0$  ditolak.





## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie

SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie merupakan salah satu sekolah yang terletak di Aceh yakni terletak di jalan Tangse KM. 55 Kota Bakti Kabupaten Pidie di bawah pimpinan Adnan, S.Pd., M.Pd Profil lengkap SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie diantaranya yaitu:

**Tabel 4.1**  
**Profil SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie**

No	Identitas Sekolah	
1	Nama Sekolah	SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie
2	NPSN/NSS	10100572
3	Kepala Sekolah	Adnan, S.Pd., M. Pd
4	Tingkat Sekolah	SMP
5	Jenis Sekolah	Negeri
6	Akreditasi	B
7	Tahun Beroperasi	1985
8	Luas Tanah	7650 m <sup>2</sup>
9	No. Rekening	08001020010330
10	Pemegang Rekening	SMPN 3Sakti kabupaten Pidie
11	Nama Bank	Bank Aceh (BPD)
12	Cabang	Sigli

13	Alamat Sekolah	Jalan Tangse KM. 55 Kota Bakti
14	Kecamatan	Sakti
15	Kabupaten	Pidie
16	Provinsi	Aceh
17	Visi sekolah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Unggul dalam pembangunan kurikulum yang mengacu pada standar pendidikan</li> <li>2. Unggul dalam pelaksanaan aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan dengan pendekatan <i>scientific</i></li> <li>3. Unggul dalam prestasi akademik dan non akademik</li> <li>4. Unggul dalam kejujuran, kedisiplinan, peduli, santun, percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial dan alam</li> </ol>
18	Misi Sekolah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT melalui penanaman budi pekerti dan program kegiatan keagamaan</li> <li>2. Mewujudkan pengembangan kurikulum yang meliputi 8 standar pendidikan</li> <li>3. Mewujudkan pelaksanaan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan dengan pendekatan <i>scientific</i></li> <li>4. Mewujudkan kondisi lingkungan sekolah bersih, asri dan nyaman untuk mencegah pencemaran dan kerusakan lingkungan</li> <li>5. Mewujudkan karakter warga sekolah yang berbudi pekerti luhur bersih dari narkoba dan peduli terhadap kelestarian fungsi lingkungan</li> <li>6. Mewujudkan pembelajaran dan pengembangan diri yang terintegrasi dengan pendidikan lingkungan hidup dan P4GN (pencegahan, pemberantasan, penyalahgunaan, dan peradaban gelap narkoba)</li> <li>7. Unggul dalam kejujuran, kedisiplinan, peduli, santun, percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial dan alam</li> </ol>

	8. Unggul dalam prestasi akademik dan non akademik
--	--

**Tabel 4.2**  
**Jumlah Siswa SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie**

<b>Jumlah Siswa</b>	<b>L</b>	<b>P</b>	<b>Jumlah</b>
Kelas VII	78	48	126
Kelas VIII	61	45	106
Kelas IX	80	56	136
<b>Total</b>	<b>219</b>	<b>149</b>	<b>368</b>

*Sumber: Dokumentasi SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie*

Dari tabel 4.2 menjelaskan siswa di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie berjumlah 368 yang terdiri dari 219 siswa laki-laki dan 149 siswi perempuan. Pembagian siswa perkelas yaitu kelas VII terdiri dari 78 jumlah siswa laki-laki dan 48 siswi perempuan dengan jumlah keseluruhan siswa kelas VII yaitu 126. Siswa kelas VIII berjumlah 106 orang siswa yang terdiri dari 61 siswa laki-laki dan 45 orang siswi perempuan, kemudian keseluruhan siswa di kelas IX berjumlah 136 orang siswa yang terdiri dari 80 orang laki-laki dan 156 siswi perempuan.

**Tabel 4.3**  
**Data Guru SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie**

	<b>Status</b>	<b>L</b>	<b>P</b>	<b>Jumlah</b>
<b>Data Guru</b>	PNS	14	39	53
	Non PNS	1	9	10
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>48</b>	<b>63</b>

*Sumber: Dokumentasi SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie*

Tabel 4.3 menjelaskan guru yang terdapat di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie berjumlah 63 orang guru yang terdiri dari 15 orang laki-laki dan 48 orang guru perempuan. Dari data guru tersebut juga menjelaskan bahwa guru PNS berjumlah 53 orang dan jumlah guru non PNS berjumlah 10 orang.

**Tabel 4.4**  
**Data Guru BK SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie**

No	Nama	Status
1.	Jamilah, S. Pd	PNS
2.	Yunita, S.Pd.I	Non PNS
3.	Masyitah, S.Pd	Non PNS

*Sumber: Dokumentasi SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie*

Tabel 4.4 menjelaskan guru bimbingan dan konseling yang terdapat di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie berjumlah 3 orang yaitu Jamilah, S. Pd berstatus PNS sebagai koordinator Bimbingan Konseling, Yunita, S.Pd.I berstatus Non PNS, dan Masyitah, S.Pd berstatus non PNS

**Tabel 4.5**  
**Sarana dan Prasarana SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie**

Sarana dan prasarana	Unit
RKB	22
Perpustakaan	1
Lab Komputer	1
UKS	1
Gudang	1
Kantin	1
Rumah penjaga Sekolah	-
Musholla	-
Toilet Guru	1
Toilet Siswa	2
Ruang Guru	1
Ruang kepala sekolah	1
Ruang BK	1

*Sumber: Dokumentasi SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie*

Tabel 4.5 menjelaskan sarana dan prasarana SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie terdiri dari ruang kelas belajar sebanyak 22 unit, 1 perpustakaan, 1 lab komputer, 1 UKS, 1 gudang, 1 kantin, 1 toilet guru, 2 toilet siswa, 1 ruang guru, 1 Ruang kepala sekolah dan 1 ruang BK.

## **B. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian adalah suatu data atau keterangan yang diperoleh setelah melakukan penelitian. Pada bagian hasil penelitian akan mendeskripsikan tentang efektivitas teknik *self awareness* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie.

### **1. Penyajian Data**

Penelitian dilakukan di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie dengan cara eksperimen. Sebelum pemberian *treatment*, terlebih dahulu peneliti melakukan pengukuran awal dengan cara menyebarkan angket kepada siswa (*pre-test*), kemudian peneliti memberikan *treatment* kepada sampel penelitian yang melakukan prokrastinasi akademik dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dan setelah pemberian *treatment* selesai, peneliti melakukan pengukuran prokrastinasi akademik dengan memberikan angket yang sama (*post-test*) kepada siswa yang menjadi sampel penelitian untuk melihat perbedaan dari hasil pengukuran sebelum dan sesudah pemberian *treatment* oleh peneliti.

Tahap-tahap yang dilakukan peneliti dalam melakukan penelitian di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie yaitu sebagai berikut:

#### **a. *Pre-test***

*Pre-test* dilaksanakan pada hari Selasa, Jumat dan Senin di kelas VIII SMPN 3 Sakti yang diawali dengan penyebaran angket prokrastinasi akademik siswa yang dilaksanakan pada tanggal 1 Juni 2021 yang berjumlah 133 siswa.

**Tabel 4.6**  
**Kategori Prokrastinasi Akademik Siswa**

No	Batas Nilai	Kategori Prokrastinasi Akademik Siswa	Jumlah Siswa
	<113	Rendah	1
	113-155	Sedang	108
	>155	Tinggi	24

*(Sumber: Microsoft Excel 2010)*

Tabel 4.6 dapat di lihat batas nilai <113 berada pada kategori prokrastinasi akademik siswa rendah berjumlah 1 siswa, yang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai <113 maka siswa tergolong memiliki prokrastinasi akademik siswa tingkat rendah. Selanjutnya batas nilai antara 113-155 berada pada kategori prokrastinasi akademik siswa sedang berjumlah 108 siswa, artinya siswa yang memiliki batas nilai antara 113-155 maka siswa tergolong memiliki prokrastinasi akademik siswa tingkat sedang.

Selanjutnya batas nilai >155 berada pada kategori prokrastinasi akademik siswa tinggi berjumlah 24 siswa, artinya siswa yang memiliki batas nilai >155 maka siswa tergolong memiliki prokrastinasi akademik siswa tingkat tinggi.

Untuk melihat tingkat persentase kategori prokrastinasi akademik siswa yang dialami siswa maka dapat di hitung dengan menggunakan rumus persentase berikut:

$$P = \frac{F \text{ (Skor yang dicapai)}}{N \text{ (Jumlah Skor Maksimal)}} \times 100\% \text{ }^{53}$$

persentase kategori prokrastinasi akademik siswa pada tabel 4.6 dibawah ini:

---

<sup>53</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif...*, h. 95.

**Tabel 4.7**  
**Persentase Prokrastinasi Akademik Siswa**

<b>Kategori Prokrastinasi Akademik Siswa</b>	<b>F</b>	<b>Persentase Prokrastinasi Akademik Siswa</b>
Rendah	1	0,75%
Sedang	108	81,2%
Tinggi	24	18,0%
<b>Jumlah (N)</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil tabel 4.7 menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMPN Sakti kelas VIII Tahun Ajaran 2020/2021 dari 133 siswa yaitu dengan jumlah terdapat 24 siswa dengan kategori prokrastinasi akademik tinggi berada pada persentase 18,0%, terdapat 108 siswa dengan kategori prokrastinasi akademik siswa sedang berada pada persentase 81,2%, dan terdapat 1 siswa dengan kategori prokrastinasi akademik siswa rendah pada persentase 0,75%.

Berdasarkan persentase table 4.7, menunjukkan terdapat 24 siswa yang memiliki kategori prokrastinasi akademik tinggi untuk dapat diberikan perlakuan (*treatment*) melalui layanan klasikal dengan teknik *self awereness*. Adapun data hasil skor *pre-test* prokrastinasi akademik siswa yang diperoleh dijelaskan pada tabel 4.8:

**Tabel 4.8**  
**Hasil Skor Pre-Test Siswa**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Kondisi Awal (<i>pre-test</i>)</b>	<b>Kategori Prokrastinasi akademik Siswa</b>
1	SH	172	Tinggi
2	AF	172	Tinggi
3	MZ	172	Tinggi
4	RA	172	Tinggi
5	Z	174	Tinggi
6	KN	172	Tinggi
7	AQ	172	Tinggi
8	N	173	Tinggi
9	AR	172	Tinggi

10	RZ	171	Tinggi
11	NC	172	Tinggi
12	AS	170	Tinggi
13	DF	169	Tinggi
14	FD	170	Tinggi
15	FG	173	Tinggi
16	HJ	173	Tinggi
17	KL	170	Tinggi
18	BN	170	Tinggi
19	MZM	172	Tinggi
20	RR	172	Tinggi
21	MR	173	Tinggi
22	PA	174	Tinggi
23	NH	169	Tinggi
24	SS	172	Tinggi

(Sumber: Microsoft Excel 2010)

Berdasarkan tabel 4.8 menyatakan terdapat 24 siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini karena berada pada kategori tingkat tinggi dan akan diberikan *treatment* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa. 24 siswa berasal dari gabungan kelas VIII di SMPN 3 Sakti.

**Tabel 4.9**  
**Persentase Prokrastinasi Akademik Siswa per-indikator**

No	Indikator	Sub indikator	Persentase
	Faktor Internal	Kondisi Fisik Individu	87.66%
		Kondisi Psikologi Individu	81.92%
	Faktor Eksternal	Gaya Pengasuhan Orang Tua	88.61%
		Kondisi Lingkungan	75.65%

Berdasarkan tabel 4.9 menyatakan kondisi fisik individu saat *pre-test* adalah 87.66%, kondisi psikologi individu adalah 81.92%, gaya pengasuhan orang tua adalah 88.61% dan kondisi lingkungan saat *pre-test* adalah 75.65%.



b. *Treatment I*

Pemberian *treatment* diberikan kepada kelas VIII SMPN 3 Sakti dengan jumlah siswa 24 siswa yang menjadi sampel penelitian selama 3 kali *treatment* dengan menggunakan topik pembahasan tugas yaitu *stop* prokrastinasi. Pemilihan topik karena siswa yang sering melakukan prokrastinasi akademik dan belum memahami tentang prokrastinasi akademik yang sering siswa lakukan.

*Treatment* pertama diberikan pada tanggal 4 Juni 2021, dengan durasi waktu 45 menit. *Treatment* diberikan melalui layanan klasikal dengan menggunakan teknik *self awereness* yang bertujuan agar siswa dapat lebih memiliki kesadaran dan bertanggungjawab atas kewajibannya sebagai siswa.

c. *Treatment II*

Pertemuan kedua dilakukan pada tanggal 8 Juni 2021, pertemuan kedua berlangsung selama 45 menit. Sama seperti pertemuan pertama, pada pertemuan kedua peneliti menjalankan layanan klasikal dengan menggunakan teknik *self awereness*. Pada pertemuan kedua, peneliti memberikan pemahaman tentang kesadaran diri. Bertanggungjawab dengan kewajibannya sebagai seorang siswa, misalnya harus mengerjakan tugas dari guru. Dengan tujuan agar siswa lebih dapat mengatasi prokrastinasi akademik yang sering dilakukannya dan memiliki kesadaran diri untuk mengerjakan tugas.

d. *Treatment III*

Pada pertemuan ketiga atau pertemuan terakhir dilakukan pada tanggal 7 Juni 2021. Pada pertemuan ketiga, peneliti menanyakan siswa hasil dari komitmen

tentang prokrastinasi akademik. Apa masih ingin tetap melakukan prokrastinasi akademik atau tidak.

Setelah topik pembahasan dalam layanan klasikal dengan teknik *self awareness* telah selesai, kemudian peneliti membagikan *post-test* dengan angket yang sama yang dibagikan pada saat *pre-test* yang berbentuk skala prokrastinasi akademik untuk mengukur hasil sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

#### e. *Post-Test*

Setelah 3 kali pertemuan dalam layanan klasikal dengan teknik *self awareness* selesai diberikan maka peneliti melakukan pengukuran terakhir (*post-test*) pada pertemuan ketiga untuk mengetahui hasil pemberian *treatment* tersebut.

Adapun untuk melihat tingkat persentase kategori prokrastinasi akademik siswa yang dialami siswa maka dapat di hitung dengan menggunakan rumus persentase berikut:

$$P = \frac{F \text{ (Skor yang dicapai)}}{N \text{ (Jumlah Skor Maksimal)}} \times 100\% \text{ }^{54}$$

Dari rumus tersebut maka dapat dilihat hasil dari persentase kategori prokrastinasi akademik siswa pada tabel 4.10 dibawah ini:

**Tabel 4.10**  
**Persentase Prokrastinasi Akademik Siswa**

Kategori Prokrastinasi Akademik Siswa	N	Persentase Prokrastinasi Akademik Siswa
Rendah	0	0%
Sedang	18	75 %
Tinggi	6	25 %
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

Hasil tabel 4.10, menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMPN Sakti kelas VIII Tahun Ajaran 2020/2021 dari 24 siswa dengan kategori

<sup>54</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif...*, h. 95.

prokrastinasi akademik sedang berada pada persentase 75 %, terdapat 18 siswa dan kategori prokrastinasi akademik siswa tinggi berada pada persentase 25 %.

**Tabel 4.11**  
**Hasil Skor *Post-Test* Siswa**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Kondisi Akhir (post-test)</b>	<b>Kategori Prokrastinasi akademik Siswa</b>
1	SH	146	Sedang
2	AF	139	Sedang
3	MZ	143	Sedang
4	RA	145	Sedang
5	Z	149	Sedang
6	KN	151	Sedang
7	AQ	155	Sedang
8	N	172	Tinggi
9	AR	155	Sedang
10	RZ	142	Sedang
11	NC	144	Sedang
12	AS	149	Sedang
13	DF	150	Sedang
14	FD	171	Tinggi
15	FG	153	Sedang
16	HJ	146	Sedang
17	KL	170	Tinggi
18	BN	149	Sedang
19	MZM	171	Tinggi
20	RR	155	Sedang
21	MR	146	Sedang
22	PA	172	Tinggi
23	NH	154	Sedang
24	SS	173	Tinggi

(Sumber: Microsoft Excel 2010)

**Tabel 4.12**  
**Persentase Prokrastinasi Akademik Siswa per-indikator**

No	Indikator	Sub indikator	Persentase
	Faktor Internal	Kondisi Fisik Individu	76.93%
		Kondisi Psikologi Individu	76.58%
	Faktor Eksternal	Gaya Pengasuhan Orang Tua	80.83%
		Kondisi Lingkungan	66.85%

Tabel 4.12 menyatakan kondisi fisik individu saat *pre-test* adalah 76.93%, kondisi psikologi individu adalah 76.58%, gaya pengasuhan orang tua adalah 80.83% dan kondisi lingkungan saat *pre-test* adalah 66.85%.

## 2. Pengolahan Data

Pada penelitian, peneliti menggunakan uji normalitas dan uji *paired sampel t test*.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi dalam variabel yang digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal. Uji normalitas yang dilakukan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*. Normal tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika  $\text{sig} > 0.05$  maka data berdistribusi normal. Sedangkan jika  $\text{sig} < 0.05$  maka data tidak berdistribusi normal<sup>55</sup>. Untuk membuktikan normalitas data maka diuji dengan menggunakan SPSS.

<sup>55</sup> V. Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), h. 55.

Setelah di uji normalitas data yang diperoleh hasilnya sebagai tabel 4.16 berikut:

**Tabel 4.13**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		PRETES T	POSTTES T
N		24	24
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	171.7500	154.1667
	Std. Deviation	1.42188	11.05192
Most Extreme Differences	Absolute	.278	.220
	Positive	.141	.220
	Negative	-.278	-.174
Kolmogorov-Smirnov Z		1.362	1.078
Asymp. Sig. (2-tailed)		.049	.196

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

(Sumber: SPSS versi 20)

Hasil pada tabel 4.16, maka di peroleh uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Z* prokrastinasi akademik siswa adalah baik *pre-test* maupun *post-test* keduanya bernilai 0,049 dan 0,196 artinya nilai keduanya lebih besar dari  $>0,05$ , sehingga dapat disimpulkan data prokrastinasi akademik siswa berdistribusi normal, maka selanjutnya peneliti melakukan uji t.

## 2. Uji-T

Uji-T untuk dua sampel yang berpasangan (*paired sampel t test*). Uji *paired sampel t test* digunakan untuk membandingkan mean dari suatu sampel yang berpasangan. Sampel yang berpasangan adalah kelompok yang memiliki subjek yang sama namun mengalami 2/3 kali perlakuan atau pengukuran yang berbeda.

**Tabel 4.14**  
**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	171.7500	24	1.42188	.29024
POSTTES T	154.1667	24	11.05192	2.25596

(Sumber: SPSS versi 20)

Hasil tabel 4.17, menunjukkan rata-rata *pre-test* 171.75 sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 154.16 artinya rata-rata *pre-test* lebih tinggi dari rata-rata *post-test*. Melihat skor *pre-test* lebih tinggi dari skor *post-test* dapat dikatakan terjadi penurunan pada tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah memperoleh layanan klasikal dengan teknik *self awereness*.

**Tabel 4.15**  
**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	24	.019	.928

(Sumber: SPSS versi 20)

Hasil tabel 4.18 menjelaskan nilai korelasi dari 24 siswa sebelum dan sesudah diberikannya layanan klasikal dengan teknik *self awereness* berjumlah 0,019 dengan signifikan 0,928. Maka dapat diartikan  $0,928 > 0,05$  dinyatakan tidak ada hubungan antara *pre-test* dan *post-test*.

**Tabel 4.16**  
**Paired Samples Test**

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)					
					Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Pair 1 PRETEST – POSTTEST	17.58333	11.11566	2.26898	12.88960	22.27707	7.749	23	.000	

(Sumber: SPSS versi 20)

Berdasarkan tabel *paired samples test* menjelaskan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 7.749 dengan derajat kebebasan (df)  $n-1 = 24-1 = 23$ , maka diperoleh untuk nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2.06.<sup>56</sup> Dengan demikian maka dapat membandingkan:  $t_{tabel} > t_{hitung}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang dapat disimpulkan terdapat perbedaan tingkat prokrastiansi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan klasikal dengan teknik *self awereness*.

Nilai t sebesar 7.749 dengan signifikan 0,00 yang berarti  $0,00 < 0,05$ ,  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah yang signifikan dari layanan klasikal dengan teknik *self awereness* terhadap prokrastinasi akademik di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie.

$H_a$  diterima artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) layanan klasikal dengan teknik *self awereness* dan artinya perlakuan (*treatment*) yang diberikan memberikan efek positif terhadap siswa, sehingga prokrastinasi akademik siswa sesudah mengikuti layanan klasikal dengan teknik *self awereness* menjadi kategori prokrastinasi akademik tingkat

<sup>56</sup> Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 202.

sedang dan rendah daripada sebelum mengikuti layanan klasikal dengan teknik *self awareness*.

Hal ini menunjukkan layanan klasikal dengan teknik *self awareness* efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie.

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

#### 1. Prokrastinasi akademik siswa sebelum *treatment* (*pre-test*)

Keadaan siswa sebelum diberikan *treatment* berada pada kategori prokrastinasi akademik siswa tinggi berjumlah 24 siswa, artinya siswa yang memiliki batas nilai  $>155$  maka siswa tergolong memiliki prokrastinasi akademik siswa tingkat tinggi. Hasil pengolahan data dengan menggunakan uji *paired sampel t test* menyatakan: rata-rata *pre-test* sebesar 171.7500

#### 2. Pada proses *treatment*

Siswa mengikuti *treatment* dengan baik dan seksama. Memahami dan mendengarkan dengan baik yang diinstruksikan oleh peneliti pada saat *treatment* berlangsung. Proses *treatment* dilakukan dengan cara pemberian layanan klasikal dengan Teknik *self awareness*.

#### 3. Prokrastinasi akademik siswa setelah *treatment* (*post-test*)

Keadaan siswa sebelum diberikan *treatment* berada pada kategori prokrastinasi akademik siswa tinggi dan sedang berjumlah 24 siswa, artinya terdapat perbedaan sebelum dan setelah diberikan *treatment*.

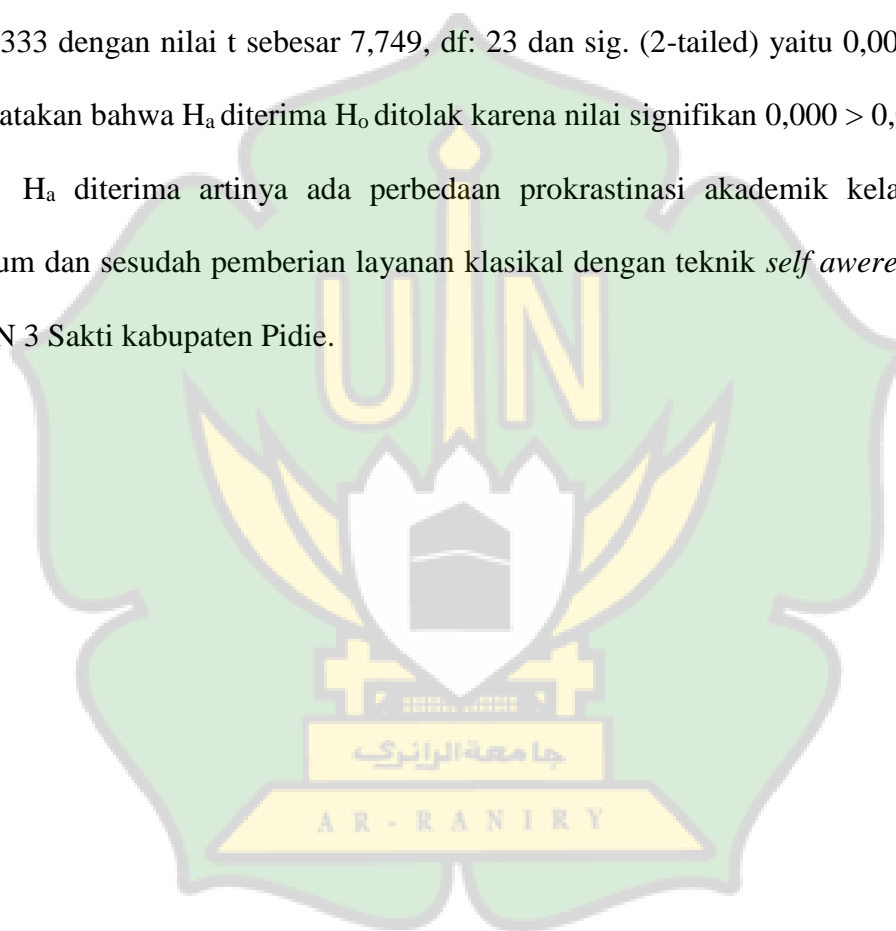
Hasil pengolahan data dengan menggunakan uji *paired sampel t test* menyatakan: rata-rata *pre-test* sebesar 171.7500, sedangkan rata-rata *post-test*



sebesar 154.1667, artinya adanya penurunan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

Nilai korelasi sebelum dan sesudah pemberian *treatment* berjumlah 0,019 dengan signifikan 0,928. Artinya  $0,928 > 0,05$  dapat dinyatakan ada hubungan antara *pre-test* dan *post-test*. Kemudian *mean* pada *paired sampel test* yaitu 17,58333 dengan nilai t sebesar 7,749, df: 23 dan sig. (2-tailed) yaitu 0,000 yang menyatakan bahwa  $H_a$  diterima  $H_o$  ditolak karena nilai signifikan  $0,000 > 0,05$ .

$H_a$  diterima artinya ada perbedaan prokrastinasi akademik kelas VIII sebelum dan sesudah pemberian layanan klasikal dengan teknik *self awereness* di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai efektivitas teknik *self awareness* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII.3 di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Prokrastinasi akademik siswa di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie sebelum mendapatkan layanan klasikal dengan teknik *self awereness* berada pada kategori tinggi, sedang dan rendah.
2. Prokrastinasi akademik siswa di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie sesudah mendapatkan layanan klasikal dengan teknik *self awereness* berada pada kategori sedang dan rendah.
3. Hasil uji-t menunjukkan terdapat perbedaan Prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan klasikal dengan teknik *self awereness*. Dapat disimpulkan teknik *self awereness* efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII.3 di SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie.

#### B. Saran

1. Bagi pihak sekolah

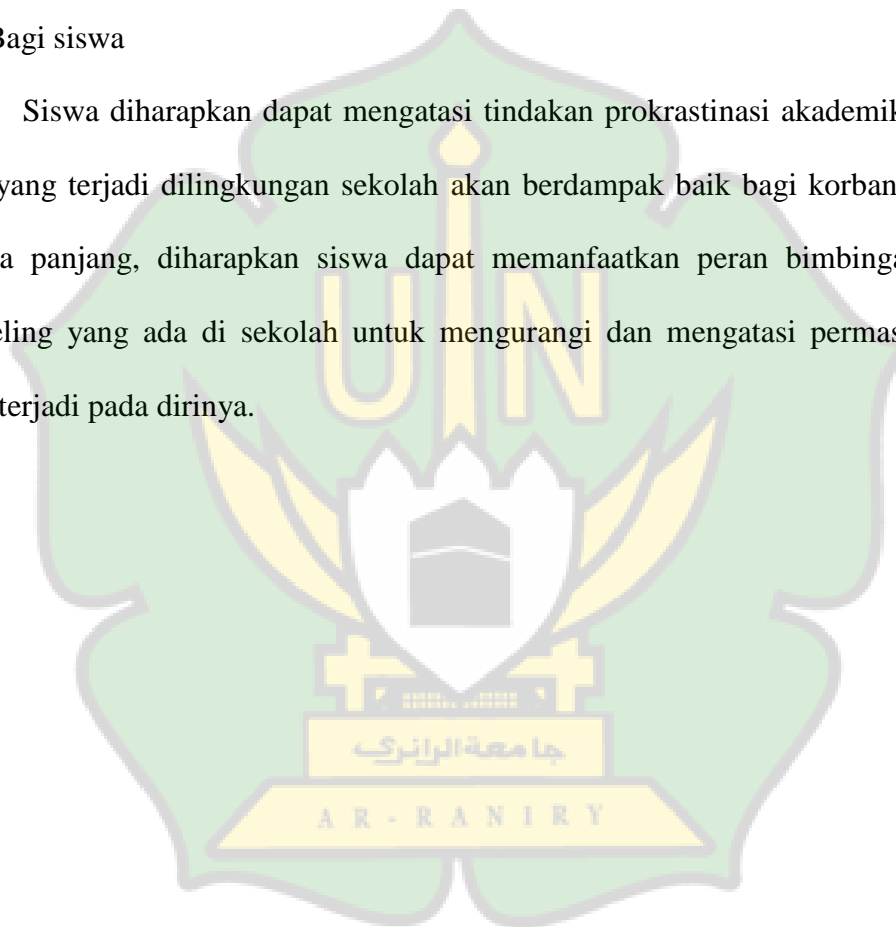
Pihak sekolah diharapkan agar lebih memperhatikan dan mengontrol aktivitas yang dilakukan oleh siswa di lingkungan sekolah dan adanya kerjasama yang baik dari semua *stakeholder* sekolah untuk mengatasi prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa di lingkungan sekolah.

## 2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat menjalankan dan mengembangkan teknik-teknik dalam pelayanan bimbingan dan konseling terutama teknik *self awereness* dalam layanan klasikal untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa

## 3. Bagi siswa

Siswa diharapkan dapat mengatasi tindakan prokrastinasi akademik siswa agar yang terjadi dilingkungan sekolah akan berdampak baik bagi korban dalam jangka panjang, diharapkan siswa dapat memanfaatkan peran bimbingan dan konseling yang ada di sekolah untuk mengurangi dan mengatasi permasalahan yang terjadi pada dirinya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Cipta.
- Baron, A Robbert dkk. (2005). *Psikologi Sosial Jilid I*, Jakarta: Erlangga.
- Bungi, Burhan. (2009) *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Kencana.
- Charles, Schafer. (1996). *Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak*, Jakarta: Mitra Utama.
- Daradjad, Zakiah. (2008). *Metode Pengajaran Agama Islam*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Emzir. (2011). *Analisis Data*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ghufran, M. Nur, dkk. (2012). *Teori-teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamzah, Uno. (2006). *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hasan, Iqbal. (2009). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Laila Maharani, Meri Mustika. (2016). Hubungan Self Awareness dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 03.No. Susilowati. (2015). Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Role Playing untuk Peningkatan Self Awareness Peserta Didik. *E-journal Bimbingan Konseling*, Vol. 05, No. 02.
- Marzuki. (1989). *Metodologi Riset*, Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI.
- Mohamadi, F. S., Farghadani, A., & Shahmohamadi, Z. (2012). Individual Factors Antecedents of Academic Procrastination: The Role of Perfectionism Components and Motivational Beliefs in Predicting of Students Procrastination. *European Journal of Social Sciences*. ISSN 1450-2267 Volume 30 No.2 (2012), pp. 330-338.
- Pratiwi Yogi Wati,” Identifikasi Fakto-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswadi SMP Negeri 1 Mungkid”, *Skripsi*, Yogyakarta: fakultas ilmu pendidikan Universitas Sanjaya, Wina. (2013). *Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sarwono. (2010). *Teori-teori Psikologi Sosial*, Jakarta: Grafindo Persada.
- Sarwono, Jonathan. (2017). *Prosedur-Prosedur Popular Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*, Yogyakarta: Gava Media.
- Siti Anisa, dkk. (2016). Pengembangan Model Bimbingan Karir Terintegrasi Dalam Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Untuk Meningkatkan Kesadaran Karir Sisiwa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 05, No. 02.
- Soehartono, Irawan. (2011). *Metode Penelitian Sosial*, Bandung: Rosdakarya.
- Sugyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Susilowati. (2015). Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Role Playing untuk Peningkatan Self Awareness Peserta Didik. *E-journal Bimbingan Konseling*, Vol. 05, No. 02.

Walgianto, Bimo dkk. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Audi Offset.



Lampiran 1 :

SK Pembimbing Skripsi

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH  
NOMOR: B-153/Un.08/FTK/KP.01/6/2/2021  
TENTANG  
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN  
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

<b>Menimbang</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>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</li><li>b bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi</li></ol>
<b>Mengingat</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional</li><li>2 Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen</li><li>3 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Sistem Pendidikan Tinggi</li><li>4 Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum</li><li>5 Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi</li><li>6 Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013 tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh</li><li>7 Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014 tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh</li><li>8 Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015 tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh</li><li>9 Peraturan Menteri Agama RI Nomor 452 Tahun 2003 tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS di lingkungan Desap RI</li><li>10 Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/PMK.05/2011 tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum</li><li>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</li></ol>
<b>Mempertahatkan</b>	Keputusan/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 23 November 2020
<b>MEMUTUSKAN</b>	
<b>Menetapkan PERTAMA</b>	Menunjuk saudara <b>1 Mukhlis M Pd</b> Sebagai Pembimbing Pertama <b>2 Wafiq Khairi, M. Ed</b> Sebagai Pembimbing Kedua Untuk Membimbing Skripsi
	Nama : <b>Istaitun Nazriah</b> NIM : <b>170212031</b> Program Studi : <b>Bimbingan Konseling</b> Judul Skripsi : <b>Efektivitas Teknik Self Awareness Untuk Mengatasi Prokrastansi Akademik Siswa Kelas VIII Di SMPN 3 Sakti Kabupaten Pidie</b>
<b>KEDUA</b>	Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2021
<b>KETIGA</b>	Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2023/2021
<b>KEEMPAT</b>	Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan dipertahakan kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini

Ditetapkan di : **Banda Aceh**  
Pada Tanggal : **04 Februari 2021**  
Dekan  
  


**Yasbuan**  
1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh  
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling  
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk ditraining dan diskusikan  
4. Yang Beresangkutan

Lampiran 2 :

Surat Izin Penelitian Ilmiah Mahasiswa

7/7/2021

Document



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

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

Nomor : B-10482/Un.08/FTK-I/TL.00/07/2021  
Lamp : -  
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

1. Kepala Kantor Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pidie
2. Kepala Sekolah SMPN 3 Sakti kabupaten Pidie

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama/NIM : **ISRATUN NAZIRAH / 170213031**  
Semester/Jurusan : VIII / Bimbingan Konseling  
Alamat sekarang : Perumahan Hadrah 5, blok B no. 42 Kajhu Kab. Aceh Besar

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 *Efektifitas Teknik Self Awereness untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Sakti kabupaten Sakti*

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

Banda Aceh, 07 Juli 2021

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,




*Berlaku sampai : 20 Oktober 2021*

Dr. M. Chalis, M.Ag.

Lampiran 3 :

Surat Izin Mengadakan Penelitian dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan  
Kabupaten Pidie

**PEMERINTAH KABUPATEN PIDIE**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
Jalan Tgk. Chik Djuar No 10 Karang Asan Kota Sigi 24112. Telepon (0653) 21576  
Faxing (0653) 21576. <http://dinkab.pidie.go.id> Email : [dinaspendidikanpidie@gmail.com](mailto:dinaspendidikanpidie@gmail.com)

Nomor : 800.2/5668/2021  
Lamp. : Izin Mengadakan Penelitian

Yang Terhormat  
Kepala SMP Negeri 3 Sakti  
Kabupaten Pidie  
Di Tempat

Sehubungan dengan Surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling pada Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Nomor: B-10462/Un-08-FTH/L/TL.00/07/2021 Tanggal 07 Juli 2021, maka Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pidie Menearangkan bahwa

Nama : **ISRATUN NAZIRAH**  
N. P. M : 170213011  
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling

Untuk mengadakan penelitian / mengumpulkan data pada SMP Negeri 3 Sakti Kabupaten Pidie sebagai berikut :

1. Harus berkoordinasi langsung dengan Kepala Sekolah agar tidak mengganggu proses belajar mengajar
2. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan foto copy hasil penelitian ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pidie

Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka penyusunan Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi pada Universitas Islam Negeri Ar-Raniry  
Dengan judul :

**" Efektifitas Teknik Self Awareness untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Sakti Kabupaten Pidie "**

Demikian surat izin ini dibenken kepada saudara guna penyelesaian selanjutnya, terima kasih.

**جامعة الرانيري**  
**AR-RANIRY** Sigi, 08 Juli 2021 M  
28 Dzulkaidah 1442 H  
KEPALA DINAS PENDIDIKAN  
DAN KEBUDAYAAN


**DR. BUDWANDI**  
Peneliti TK1 NIP.196412511988121004

Tembusan  
1. Ketua Prodi yang bersangkutan  
2. Arsip



Lampiran 4 :

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

**PEMERINTAH KABUPATEN PIDIE**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SMP NEGERI 3 SAKTI**

---

Jln. Tangse KM. 5,6 Kotabakti Telp. (0653) 821266 Kode Pos : 24164

---

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN**  
**Nomor :800.2/ 173 /2021**

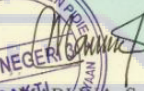
Kepala sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Sakti, kecamatan Sakti, kabupaten Pidie, menerangkan bahwa:


Nama : ISRATUN NAZIRAH  
NIM : 1702/3031  
Jur/Prody : Bimbingan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar Raniry  
Jenjang : S-1

Benar yang namanya tersebut diatas telah melakukan pengumpulan data dalam rangka menyusun Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan study pada fakultas dan keguruan UIN Ar Raniry di Sekolah SMP Negeri 3 Sakti Kecamatan Sakti.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya

Kotabakti, 14 Juni 2021  
A/n Kepala Sekolah,

  
**SAKRIYANA, S. Pd I, M. Pd**  
NIP. 197807122007012002



Lampiran 5 :

Kisi-Kisi Instrumen Prokrasitnasi Akademik Siswa

Variable	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Total
			+	-	
Prokrastinas i Akademik	Faktor internal	Kondisi Fisik Individu	7	9	16
		Kondisi Psikologis Individu	7	3	10
	Faktor Eksternal	Gaya Pengasuhan Orang Tua	2	4	6
		Kondisi lingkungan	3	6	9
Jumlah			19	22	41

## Lampiran 6 :

### Butir Instrumen Prokrastinasi Akademik Siswa

#### BUTIR INSTRUMEN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan	(-+)
Prokrastinasi Akademik	Faktor internal	Kondisi Fisik Individu	Yang membuat saya tetap mengerjakan tugas dengan baik adalah memiliki cukup kemampuan untuk menyelesaikannya	+
			Yang membuat saya ingin menyelesaikan tugas dari guru karena kemampuan intelektual saya	+
			Saya menunda tugas karena tidak sanggup menyelesaikan tugas itu.	-
			Saya tidak pernah ingat untuk menyelesaikan tugas.	-
			Saya lupa untuk menyelesaikan tugas.	-
			Saya selalu menyelesaikan tugas.	+
			Saya pandai mengatur waktu mengerjakan tugas.	+
			Saya kesulitan dalam memulai mengerjakan tugas.	-
			Saya tahu pentingnya mengerjakan tugas	+
			Saya selalu mengerjakan tugas tepat waktu	+
			Saya tidak tepat waktu dalam mengerjakan tugas.	-
			Saya sering menunda mengerjakan tugas.	-
			Saya memilih untuk menyelesaikan tugas di lain waktu.	-
			Saya tidak pernah menyalin tugas dari internet.	+
			Saya pernah menyalin tugas dari internet.	-
			Saya tidak pernah mengunjungi perpustakaan untuk mengerjakan tugas	-
			Kondisi Psikologis Individu	Kondisi Psikologis Individu
	Yang membuat saya berusaha mengerjakan tugas dengan baik adalah dorongan untuk mendapat nilai yang bagus.	+		
	Percaya diri adalah faktor yang menyebabkan saya mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri.	+		
	Saya merasa menguasai materi dengan baik.	+		
	Saya optimis mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.	+		
	Saya rajin mengerjakan tugas dengan baik.	+		
	Mengerjakan tugas bukan tanggung jawab saya.	-		
	Saya bertanggung jawab mengerjakan tugas tepat waktu.	+		
	Saya mengerjakan tugas asal-asalan.	-		
	Saya tidak memikirkan kualitas tugas.	-		

Lampiran 7 :

Instrumen *Self Awareness* Siswa

**Nama :**

**Kelas :**

**Petunjuk Pengisian**

Berilah tanda checklist (V) pada kolom yang disetujui jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya (sesuai dengan apa yang dialami atau dirasakan oleh masing-masing siswa).

**KETERANGAN**

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Kurang Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	SS	S	KS	TS	STS
1	Memiliki cukup kemampuan untuk menyelesaikannya adalah alasan saya tetap mengerjakan tugas					
2	Saya ingin menyelesaikan tugas dari guru karena kemampuan intelektual bagus					
3	Saya menunda tugas karena tidak sanggup menyelesaikan tugas itu.					

4	Saya tidak ingin menyelesaikan tugas.					
5	Saya lupa untuk menyelesaikan tugas.					
6	Saya selalu menyelesaikan tugas.					
7	Saya pandai mengatur waktu mengerjakan tugas.					
8	Saya kesulitan dalam memulai mengerjakan tugas.					
9	Saya tahu pentingnya mengerjakan tugas					
10	Saya selalu mengerjakan tugas tepat waktu					
11	Saya tidak tepat waktu dalam mengerjakan tugas.					
12	Saya sering menunda mengerjakan tugas.					
13	Saya memilih untuk menyelesaikan tugas di lain waktu.					
14	Saya tidak pernah menyalin tugas dari internet.					
15	Saya pernah menyalin tugas dari internet.					
16	Saya tidak pernah mengunjungi perpustakaan untuk mengerjakan tugas					
17	Motivasi yang tinggi tidak menyebabkan saya menunda tugas dari guru.					
18	Dorongan untuk mendapat nilai yang bagus adalah alasan saya mengerjakan tugas					
19	Saya percaya diri mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri.					
20	Saya merasa menguasai materi dengan baik.					
21	Saya optimis mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.					
22	Saya rajin mengerjakan tugas dengan baik.					
23	Mengerjakan tugas bukan tanggung jawab saya.					
24	Saya bertanggung jawab mengerjakan tugas tepat waktu.					
25	Saya mengerjakan tugas asal-asalan.					

26	Saya tidak memikirkan kualitas tugas.					
27	Saya mengerjakan tugas karena aturan dari orang tua					
28	Sekolah adalah tanggung jawab saya bukan orang tua.					
29	Pujian dari orang tua adalah faktor yang membuat saya rajin dalam mengerjakan tugas.					
30	Saya mengerjakan tugas karena takut dihukum oleh orang tua saya.					
31	Orang tua saya sering mengingatkan untuk mengerjakan tugas.					
32	Saya tidak pernah diingatkan oleh orang tua untuk mengerjakan tugas					
33	Saya menunda tugas karena mengikuti ekstrakurikuler yang ditentukan sekolah.					
34	Saya dapat mengerjakan tugas yang diberikan guru dengan baik dalam situasi apapun.					
35	Penilaian dari tetangga mengenai prestasi saya yang buruk menjadikan saya rajin mengerjakan tugas-tugas dari sekolah.					
36	Saya menunda mengerjakan tugas karena ada acara yang diadakan masyarakat di tempat tinggal saya.					
37	Saya mencontek ketika mengerjakan tugas.					
38	Saya lebih suka menerima tawaran teman untuk berjalan-jalan daripada mengerjakan tugas sekolah.					
39	Saya sulit membagi waktu antara mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan waktu bermain bersama teman.					
40	Saya lebih memilih belajar di rumah daripada bermain dengan teman.					
41	Saya memilih belanja daripada mengerjakan tugas.					

Lampiran 8 :  
Hasil *Judgement* Instrument

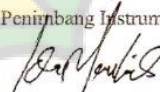
**HASIL JUDGEMENT INSTRUMENT**

Instrument : Prokrastinasi Akademik Siswa  
Nama : Isratun Nazirah  
NIM : 170213031

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

Banda Aceh, 1 Juni 2021

Penimbang Instrumen

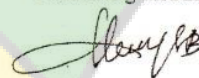
  
Maulida Hidayati, M.Pd.

**HASIL JUDGEMENT INSTRUMENT**

Instrument : Prokrastinasi Akademik Siswa  
Nama : Isratun Nazirah  
NIM : 170213031

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	<i>Baik</i>
Kontruk	<i>Baik</i>
Isi	<i>Baik</i>

Banda Aceh, 1 Juni 2021  
Penimbang Instrumen



Muslima, S.Ag., M.Ed.  
NIP. 197202122014112001



Lampiran 9 :

Rencana Pemberian Layanan (Rpl)

Bimbingan Klasikal

Teknik Self Awereness

(Treatment I)

**SMPN 3 SAKTI**

**TERAKREDITASI “A”**

**Alamat : JL. Beureunuen – Tangse KM. 55 Kota Bakti Kab. Pidie Telp.**

**(0653)821731**

**e-mail : sman\_1sakti@yahoo.co.id**

**RENCANA PEMBERIAN LAYANAN (RPL)**

**BIMBINGAN KLASIKAL**

**TEKNIK SELF AWERENESS**

**(TREATMENT I)**

**Sekolah : SMPN 3 SAKTI**

**Kelas/ Semester : VIII.3/ Genap**

**Alokasi Waktu : 1 x 45 menit**

A	Komponen Layanan	Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
D	Tujuan	Mengatasi prokrastinasi siswa
E	Topik	STOP Prokrastinasi
F	Sasaran Layanan	Siswa Kelas VIII.3 SMPN 3 Sakti
G	Metode dan Teknik	Ceramah, Tanya jawab dan teknik Self Awereness

H	Waktu	1 x 45 Menit
I	Media/Alat	Laptop dan power point
J	Tanggal Pelaksanaan	5 Juli 2021
K	Tempat Pelaksanaan	Kelas VIII.3 SMPN 3 Sakti
	Uraian Kegiatan	
	1	Tahap Awal (pembentukan)
		<p>Pembukaan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuka dengan mengucapkan salam dan doa</li> <li>Konselor menanyakan kabar, kondisi siswa dan memberikan ucapan terimakasih yang telah bersedia hadir</li> <li>Mengarahkan siswa untuk memperkenalkan diri</li> <li>Menanyakan kesiapan siswa</li> </ol>
		<p>Pernyataan Umum</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Agar siswa mempunyai kesadaran untuk belajar</li> <li>Siswa giat dan semangat untuk mengerjakan tugas</li> <li>Siswa termotivsi untuk mengerjakan tugas tepat waktu</li> </ol>
		Tahap Peralihan (Transisi)
		<p>Guru BK/Konselor menanyakan apakah siswa sudah paham dan siap untuk belajar (Storming)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan siswa untuk belajar</li> <li>Guru BK/Konselor memberi kesempatan bertanya terkait materi yang akan dijelaskan</li> </ol>

	Guru BK/Konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan Dilakukannya (Norming)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas</li> <li>2. Setelah semua menyatakan siap, selanjutnya guru BK/Konselor memulai ke tahap kerja</li> </ol>
Tahap Inti		
	Guru BK menjelaskan dan menerangkan materi yang harus disampaikan kepada siswa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik</li> <li>2. Pengertian prokrastinasi akademik</li> <li>3. Ciri-ciri prokrastinasi akademik</li> <li>4. Dampak prokrastinasi akademik</li> <li>5. Pentingnya untuk mengerjakan tugas</li> </ol>
		Guru BK melakukan Tanya jawab kepada siswa terkait materi yang disampaikan
Tahap Penutup		
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menyampaikan simpulan secara umum</li> <li>2. Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang berkaitan dengan materi yang disampaikan</li> <li>3. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan kesadaran diri dan bersemangat</li> <li>4. Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik</li> </ol>

		(Framming)
N.	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan</li> <li>2. Guru BK memberikan penguatan siswa dalam membuat langkah yang akan dilakukannya</li> </ol>
	Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli selama mengikuti proses belajar-mengajar</li> <li>2. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah mengikuti proses belajar-mengajar</li> </ol>

**Penyelenggara Layanan : Peneliti**

**Perencanaan Penilaian : Berdasarkan observasi langsung terhadap perubahan sikap siswa**

Lampiran 9 :

Rencana Pemberian Layanan (Rpl)

Bimbingan Klasikal

Teknik Self Awereness

(Treatment II)

**SMPN 3 SAKTI**

**TERAKREDITASI “B”**

**Alamat : JL. Beureunuen – Tangse KM. 55 Kota Bakti Kab. Pidie Telp.**

**(0653)821731**

**e-mail : sman\_1sakti@yahoo.co.id**

**RENCANA PEMBERIAN LAYANAN (RPL)**

**BIMBINGAN KLASIKAL**

**TEKNIK SELF AWERENESS**

**(TREATMENT II)**

**Sekolah : SMPN 3 SAKTI**

**Kelas/ Semester : VIII/ Genap**

**Alokasi Waktu : 1 x 45 menit**

A	Komponen Layanan	Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
D	Tujuan	Meningkatkan <i>self awereness</i> siswa
E	Topik	Tanggungjawab ku sebagai siswa
F	Sasaran Layanan	Siswa Kelas VIII SMPN 3 Sakti
G	Metode dan Teknik	Ceramah, Tanya jawab
H	Waktu	1 x 45 Menit
I	Media/Alat	Laptop dan power point
J	Tanggal Pelaksanaan	8 Juni 2021

K	Tempat Pelaksanaan	Kelas VIII SMPN 3 Sakti
	Uraian Kegiatan	
	1	Tahap Awal (pembentukan)
	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Membuka dengan mengucapkan salam dan doa</li> <li>b. Konselor menanyakan kabar, kondisi siswa dan memberikan ucapan terimakasih yang telah bersedia hadir</li> <li>c. Mengarahkan siswa untuk memperkenalkan diri</li> <li>d. Menanyakan kesiapan siswa</li> </ul>
	Pernyataan Umum	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa mempunyai <i>self awereness</i> yang kuat terhadap tugas dan tanggung jawabnya</li> <li>b. Siswa dapat menumbuhkan kesadaran sendiri untuk bertindak dan melakukan sesuatu yang positif</li> <li>c. Siswa dapat mengerjakan sesuatu dengan baik</li> <li>d. Siswa disiplin dan saling mendukung untuk persiapan upacara bendera</li> </ul>
	Tahap Peralihan (Transisi)	
	Guru BK/Konselor menanyakan apakah siswa sudah paham dan siap untuk belajar <i>(Storming)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan siswa untuk belajar</li> <li>2. Guru BK/Konselor memberi kesempatan bertanya terkait materi yang akan dijelaskan</li> </ul>

	Guru BK/Konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan Dilakukannya ( <i>Norming</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas</li> <li>2. Setelah semua menyatakan siap, selanjutnya guru BK/Konselor memulai ke tahap kerja</li> </ol>
Tahap Inti		
	Guru BK menjelaskan dan menerangkan materi yang harus disampaikan kepada siswa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang dimaksud dengan teknik <i>self awereness</i></li> <li>2. Pengertian <i>self awereness</i></li> <li>3. Bentuk- bentuk <i>self awereness</i></li> <li>4. Karakteristik dalam Pembentukan <i>Self Awareness</i></li> <li>5. Manfaat <i>Self Awareness</i></li> </ol>
		Guru BK melakukan Tanya jawab kepada siswa terkait materi yang disampaikan
Tahap Penutup		
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menyampaikan simpulan secara umum</li> <li>2. Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang berkaitan dengan materi yang disampaikan</li> <li>3. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan kesadaran diri dan bersemangat</li> <li>4. Akhir dari tahap ini adalah menutup</li> </ol>

		kegiatan layanan secara simpatik (Framming)
N.	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan</li> <li>2. Guru BK memberikan penguatan siswa dalam membuat langkah yang akan dilakukannya</li> </ol>
	Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli selama mengikuti proses belajar-mengajar</li> <li>2. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah mengikuti proses belajar-mengajar</li> </ol>

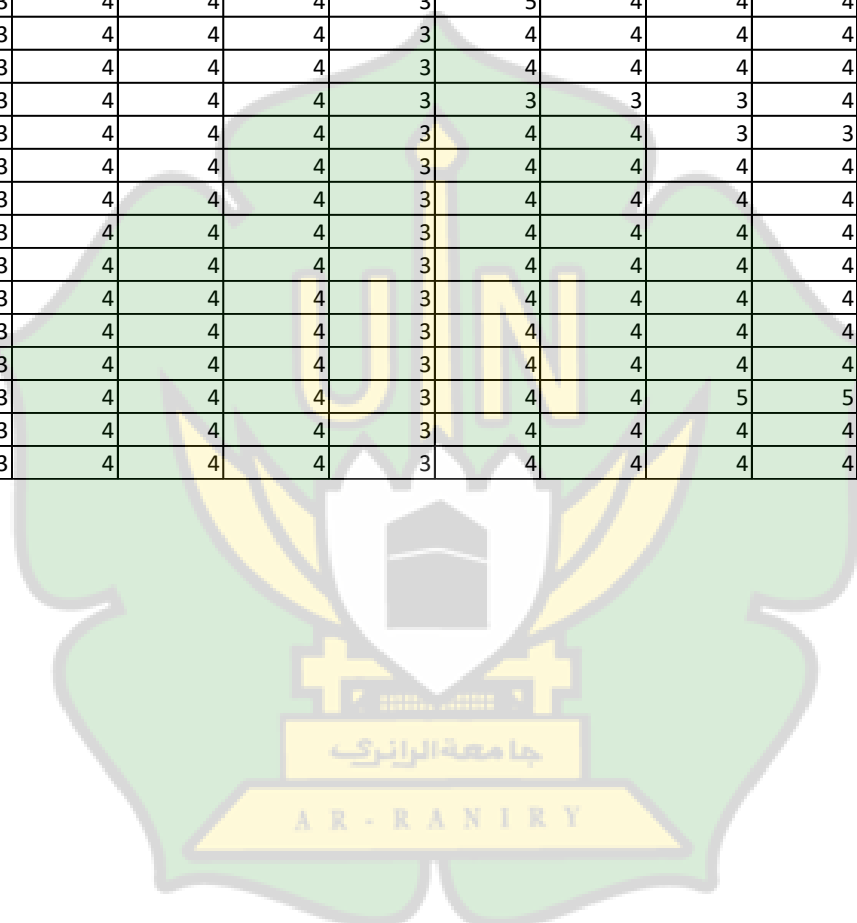
**Penyelenggara Layanan : Peneliti**

**Perencanaan Penilaian : Berdasarkan observasi langsung terhadap perubahan sikap siswa**



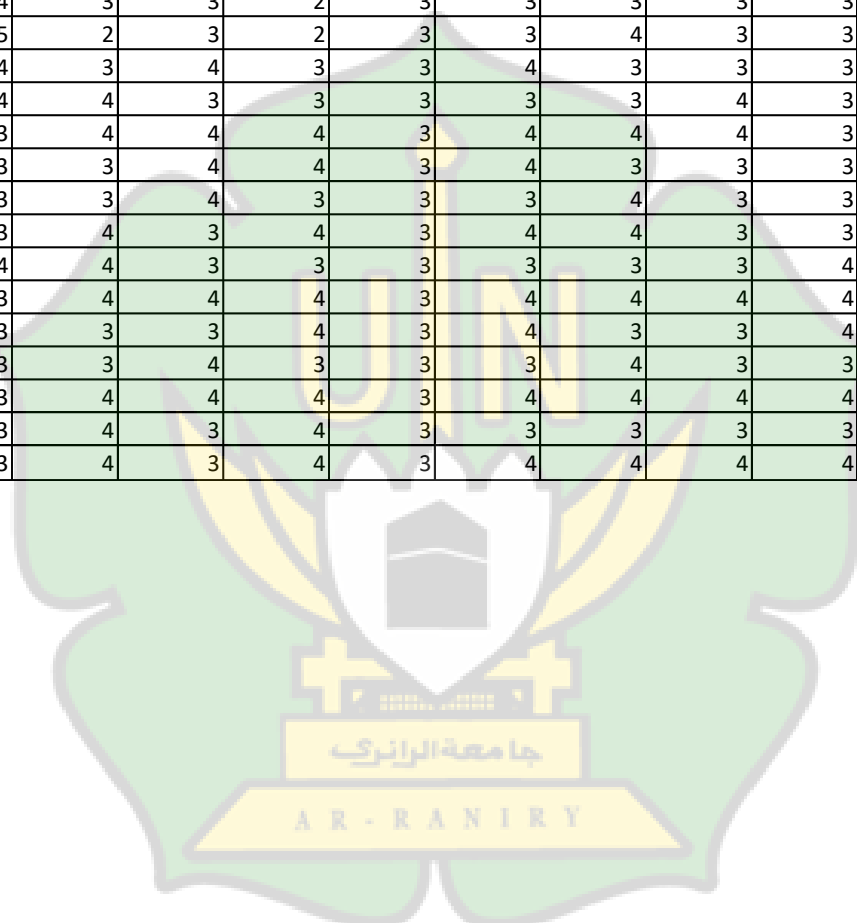


P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	total
3	4	4	4	3	4	4	4	4	172
3	4	4	4	3	4	4	4	4	172
3	4	4	4	3	4	4	4	4	172
3	4	4	4	3	4	4	4	4	172
4	4	4	4	4	4	4	4	4	174
3	4	4	4	3	4	4	4	4	172
3	4	4	4	3	4	4	4	4	172
3	4	4	4	3	4	4	5	4	173
3	4	4	4	3	4	4	4	4	172
3	4	4	4	3	5	4	4	4	171
3	4	4	4	3	4	4	4	4	172
3	4	4	4	3	4	4	4	4	170
3	4	4	4	3	3	3	3	4	169
3	4	4	4	3	4	4	3	3	170
3	4	4	4	3	4	4	4	4	173
3	4	4	4	3	4	4	4	4	173
3	4	4	4	3	4	4	4	4	170
3	4	4	4	3	4	4	4	4	170
3	4	4	4	3	4	4	4	4	172
3	4	4	4	3	4	4	4	4	172
3	4	4	4	3	4	4	4	4	173
3	4	4	4	3	4	4	5	5	174
3	4	4	4	3	4	4	4	4	169
3	4	4	4	3	4	4	4	4	172





P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	total
3	4	3	4	2	2	3	2	3	146
3	4	3	3	3	3	3	3	3	139
3	4	3	3	2	3	3	3	3	143
3	5	2	3	2	3	3	4	3	145
3	4	3	4	3	3	4	3	3	149
4	4	4	3	3	3	3	3	4	151
3	4	4	4	3	3	3	3	3	155
3	4	4	4	3	4	4	4	4	172
3	3	4	4	3	4	3	3	4	155
4	3	3	2	3	3	3	3	3	142
5	2	3	2	3	3	4	3	3	144
4	3	4	3	3	4	3	3	3	149
4	4	3	3	3	3	3	4	3	150
3	4	4	4	3	4	4	4	3	171
3	3	4	4	3	4	3	3	3	153
3	3	4	3	3	3	4	3	3	146
3	4	3	4	3	4	4	3	3	170
4	4	3	3	3	3	3	3	4	149
3	4	4	4	3	4	4	4	4	171
3	3	3	4	3	4	3	3	4	155
3	3	4	3	3	3	4	3	3	146
3	4	4	4	3	4	4	4	4	172
3	4	3	4	3	3	3	3	3	154
3	4	3	4	3	4	4	4	4	173



## FOTO KEGIATAN PENELITIAN



