

**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DALAM MENGATASI PROKRASTINASI SISWA
DI SMPIT AL-FITYAN SCHOOL ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

ANA MAWAR RISKA

NIM. 190213031

**Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2023 M/1444 H**

**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DALAM MENGATASI PROKRASTINASI SISWA
DI SMPIT AL-FITYAN SCHOOL ACEH**

SKRIPSI

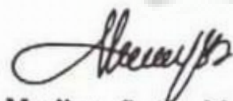
**Diajukan kepada fakultas tarbiyah dan keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
Darussalam, Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling**

Oleh :

**ANA MAWAR RISKA
NIM. 190213031
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**

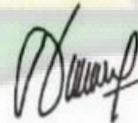
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



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

Pembimbing II



**Nuzliah, M.Pd
NIDN. 2013049001**

**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM
MENGATASI PROKRASTINASI SISWA DI SMPIT AL-FITYAN
SCHOOL ACEH**

SKRIPSI


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

Pada Hari/ Tanggal

Senin, 20 Desember 2023
07 Jumadil Akhir 1445

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi


Ketua,


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

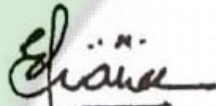
Sekretaris,


Nuzliah, M. Pd
NIDN. 2013049001

Penguji I,


Fatimah, S. Ag., M. Si
NIP.197110182000032002

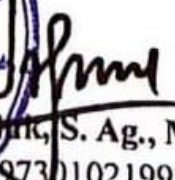
Penguji II,


Elviani, S. Ag., M. Si
NIP. 197806242014112001

Mengetahui,

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




Prof. Safrudin M. L., S. Ag., M. A., M. Ed., Ph.D
NIP. 197301021997031003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ana Mawar Riska

NIM : 190213031

Prodi : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : Penerapan Layanan bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Prokrastinasi Siswa di SMPIT Al-Fityan School Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 20 Desember 2023

Yang Menyatakan,



Ana Mawar Riska

NIM. 190213031

ABSTRAK

Nama : Ana Mawar Riska
NIM : 190213031
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan Konseling
Judul : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Prokrastinasi Siswa di SMPIT Al-Fityan School Aceh
Tebal Skripsi : 74
Pembimbing I : Muslima, S.Ag, M.Ed
Pembimbing II : Nuzliah, S.Pd.I., M.Pd
Kata Kunci : *Self Management*, Bimbingan Kelompok, Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. *Self management* adalah salah satu teknik yang termasuk dalam *cognitive behavioral*. Pengelolaan diri ini suatu strategi yang digunakan individu untuk mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar untuk mengontrol faktor-faktor tingkah laku yang ingin diubahnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi prokrastinasi siswa dan mengetahui adanya perubahan sikap prokrastinasi di SMPIT Al-Fityan School Aceh. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Untuk teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala likert dengan menyebarkan angket kepada siswa yang menjadi populasi dalam penelitian, yaitu kelas VIII a dan VIII c. Populasi pada penelitian ini adalah 44 orang siswa. Untuk menentukan sampel penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Dan didapatkan sampel sebanyak 8 orang sesuai dengan kriteria. Sampel diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test*, hal ini dapat dilihat melalui penurunan nilai sesudah diberikan penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* yang ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis yaitu $t_{tabel} < t_{hitung} = 1,895 < 10.067$. Dari hasil tersebut menerangkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil keputusan tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi tingkat prokrastinasi siswa SMPIT Al-Fityan School Aceh.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi, dan tidak lupa pula shalawat beriringkan salam penulis hanturkan kepada Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wassalam beserta keluarga dan para sahabat beliau yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Pada kesempatan ini peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Prokrastinasi Siswa di SMPIT Al-Fityan School Aceh”**. Penyusun skripsi bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana dalam program studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Selama pembuatan dan penyelesaian penulisan skripsi, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, arahan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta, almarhum ayah tercinta Amiruddin dan Ibunda Asnidar. Orang yang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran dan garda terdepan terkuat dari kerasnya dunia, yang tidak henti-hentinya memberikan kepedulian, kasih sayang dan cinta. Terima kasih selalu berjuang dan melangitkan doa untuk saya hingga berada di titik ini.
2. Kepada kakak dan abang tercinta Aslam Nur Fitriani, Aidar Raihan Putri Ahmad Farhan yang selalu mendukung saya dan menjadi *support system*

terbaik untuk saya. Serta seluruh sanak saudara yang selama ini telah membantu saya dalam bentuk perhatian, kasih sayang, semangat, dukungan serta doa demi kelancaran dan kesuksesan saya dalam menyelesaikan perkuliahan.

3. Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MAg. Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
4. Bapak Prof. Safrul Muluk, S.Ag., MA., M.Ed., Ph.D. Selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah member izin peneliti melakukan peneliti.
5. Ibu Muslima, S.Ag., M.Ed. selaku ketua Program Studi Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh
6. Ibu Muslima, S.Ag., M.Ed. selaku dosen pembimbing I yang meluangkan banyak waktu, tenaga memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada penulis dalam perkuliahan dari awal semester hingga selama penyusunan skripsi berlangsung sampai sekarang.
7. Ibu Nuzliah, S.Pd.I., M.Pd. selaku pembimbing II dan pembimbing akademik yang selalu mencurahkan banyak waktu, tenaga, pikiran, saran, kritik, perhatian, dan nasehat kepada penulis serta membimbing peneliti dengan sabar selama penyusunan skripsi berlangsung.

8. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan membantu pembuatan skripsi.
9. Kepada Ravidatu Dzil Izzati, Syahrina Shaumi, Maghfirati Insani, Maya Sari, Siti Hawa, Teuku Musyir Arianda, Muhammad Riski Al Khair, Nuzulul Azmi, Nadiatul Khaira dan Nur Fadhilah yang senantiasa membantu saya dalam keadaan apapun, sehingga sangat meringankan dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kalian telah hadir dihidup saya dan menjadi penyemangat dalam menyelesaikan kuliah ini.
10. Kawan-kawan satu angkatan 2019 Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyelesaikan tugas skripsi, namun peneliti masih banyak menyadari banyak kelemahan dan kekurangan baik dalam tata penulisan maupun segi isi, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi. Semoga Allah Subhanahu Wata'ala senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, Amiin ya Rabbal Alamin.

Banda Aceh, 14 Desember 2023
Penulis,

Ana Mawar Riska

DAFTAR ISI

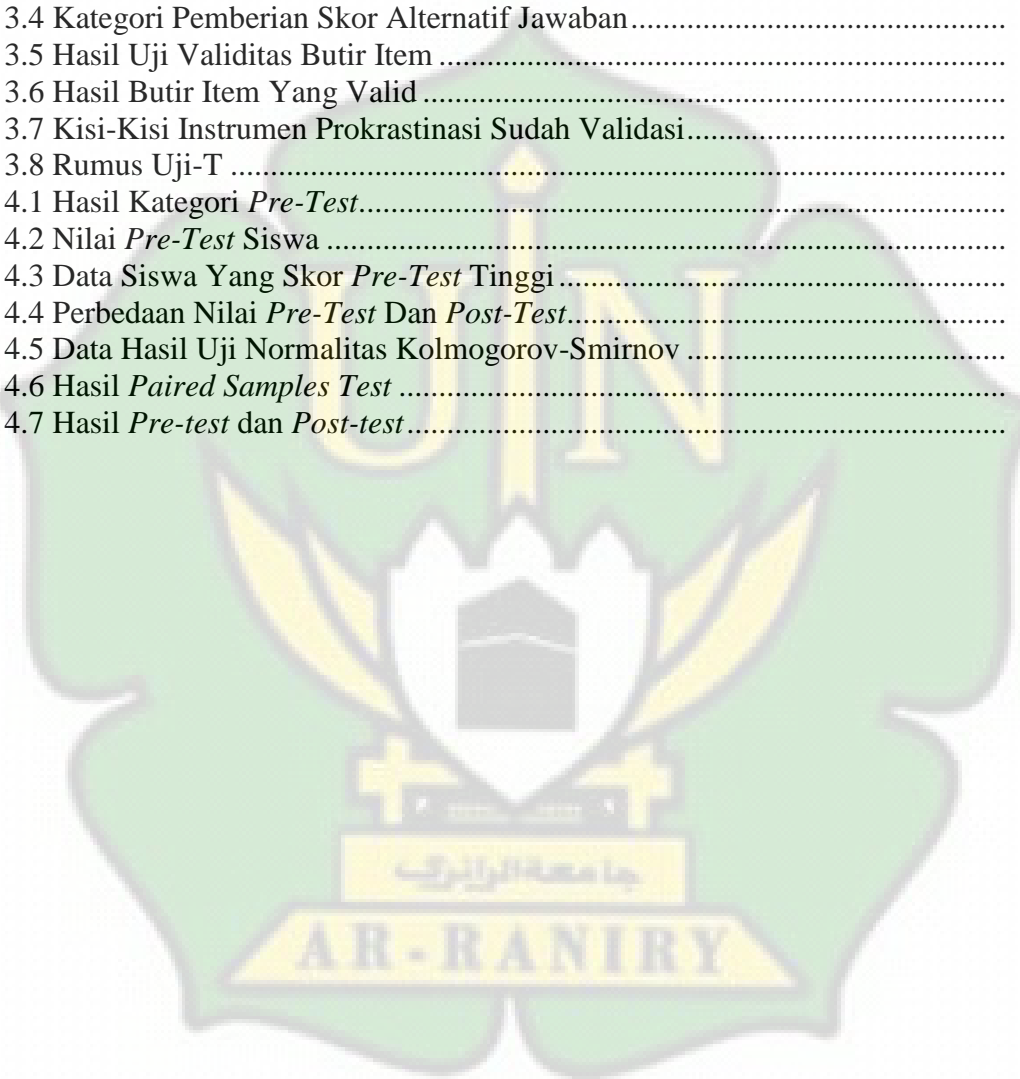
Halaman

HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional.....	7
F. Kajian Terdahulu.....	9
G. Hipotesis Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Bimbingan Kelompok	13
1. Definisi Bimbingan Kelompok	12
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	15
3. Fungsi-Fungsi Bimbingan Kelompok	17
4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok	18
5. Komponen-Komponen Layanan Bimbingan Kelompok	18
6. Tahap-Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	21
B. Teknik <i>Self Management</i>	26
1. Pengertian <i>Self Management</i>	26
2. Tujuan <i>Self Management</i>	27
3. Manfaat <i>Self Management</i>	27
4. Tahapan <i>Self Management</i>	28
C. Prokrastinasi	29
1. Pengertian Prokrastinasi	29
2. Aspek-Aspek Prokrastinasi	31
3. Jenis-Jenis Prokrastinasi	32
4. Bentuk-Bentuk Prokrastinasi	34
5. Faktor-Faktor Prokrastinasi.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Rancangan Penelitian	38
B. Lokasi, Populasi Dan Sampel Penelitian	40
1. Lokasi Penelitian	40
2. Populasi Penelitian	41

3. Sampel Penelitian.....	42
C. Teknik Pengumpulan Data.....	43
1. Angket.....	43
2. Observasi.....	44
D. Instrumen Pengumpulan Data.....	45
1. Penyusunan Instrumen.....	45
2. Kisi-Kisi Instrumen.....	46
3. Uji Validitas Instrumen.....	48
E. Teknik Analisis Data.....	51
1. Uji Normalitas.....	52
2. Uji Hipotesis.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	54
B. Profil Prokrastinasi Siswa SMPIT Al-Fityan School Aceh.....	54
C. Penyajian Data.....	56
1. <i>Pre-Test</i>	57
2. <i>Treatment I</i>	60
3. <i>Treatment II</i>	61
4. <i>Treatment III</i>	61
5. <i>Post-Test</i>	62
D. Pengolahan Data.....	63
1. Uji Normalitas.....	63
2. Uji T.....	64
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	65
BAB V PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN.	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 <i>Desain One Group Pre-Test Post-Test</i>	39
3.2 Jumlah Populasi Penelitian	41
3.3 Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi	46
3.4 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	47
3.5 Hasil Uji Validitas Butir Item	48
3.6 Hasil Butir Item Yang Valid	50
3.7 Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Sudah Validasi.....	48
3.8 Rumus Uji-T	52
4.1 Hasil Kategori <i>Pre-Test</i>	55
4.2 Nilai <i>Pre-Test</i> Siswa	57
4.3 Data Siswa Yang Skor <i>Pre-Test</i> Tinggi	59
4.4 Perbedaan Nilai <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	63
4.5 Data Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	64
4.6 Hasil <i>Paired Samples Test</i>	65
4.7 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	67



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keputusan Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Judgement Instrumen
- Lampiran 5 : Kisi-Kisi Instrumen
- Lampiran 6 : Hasil Kategori *pre-test*
- Lampiran 7 : Perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test*
- Lampiran 8 : Uji Normalitas
- Lampiran 9 : *Paired Samples Test*
- Lampiran 10 : Lembar Angket Prokrastinasi
- Lampiran 11 : Lembar Hasil Validasi Instrumen
- Lampiran 12 : Lembar Rencana Pelaksanaan Layanan
- Lampiran 13 : Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa. Namun tidak semua siswa memiliki kemampuan manajemen waktu belajar yang baik. Manajemen waktu belajar yang kurang baik menyebabkan siswa menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Menunda-nunda tugas akademik dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas, mempersulit tugas, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, dan sering terlambat menghadiri pertemuan kelas.

Bagi siswa, cara memandang kehidupan akademik akan berbeda dan hal ini juga akan berpengaruh dalam hal mengambil keputusan ketika menjalani tuntutan tugas. Siswa yang rajin belajar dan tekun akan menyelesaikan tugas dengan segera mungkin setelah tugas diberikan oleh gurunya, dan mereka akan siap untuk menghadapi ujian. Sebaliknya, bagi siswa yang kurang tekun dalam belajar, tugas yang diberikan oleh guru dipandang sebagai pekerjaan yang memberatkan. Mereka cenderung terlambat mengumpulkan tugas dan hanya mau belajar ketika akan menghadapi ujian. Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

Kata prokrastinasi akademik sebenarnya sudah ada sejak lama, bahkan dalam salah satu prasasti di Universitas Ottawa Canada, pada abad ke-17 kata ini telah dituliskan oleh Walker dalam artikelnya. Dikatakan bahwa prokrastinasi

sebagai salah satu kejahatan manusia, dengan menunda-nunda pekerjaan manusia akan kehilangan kesempatan dan menyia-nyiakan karunia Tuhan. Pertama kali istilah prokrastinasi digunakan oleh Brown dan Holtzman untuk menggambarkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. 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, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya.¹

Prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa cenderung disebabkan karena rasa malas dan adanya keyakinan tidak rasional pada diri individu. Keyakinan tidak rasional disebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsi tugas akademik, misalnya setiap tugas harus diselesaikan dengan sempurna dan sebagai sesuatu yang berat atau tidak menyenangkan sehingga menimbulkan penilaian yang negatif atas kemampuan yang dimilikinya.²

Penundaan tugas akademik dapat dilihat dari perilaku yang dimunculkan siswa seperti tugas dikumpulkan tidak tepat waktu, mengumpulkan tugas namun tidak diselesaikan dengan serius atau asal-asalan, serta saat ada jam pelajaran kosong siswa lebih memilih bermain atau berbicara dengan temannya dari pada belajar atau mengerjakan tugas yang guru berikan.

¹ Shela N. A., & Arum S. (2022). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Jurusan Tari di SMK Negeri 1 Kasihan*. Vol. 6 No. 2. Jurnal Bimbingan Konseling. 326

² M. Nur Ghufron & Rini Risnawati S. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. hal. 152.

Ketidaksesuaian antara pengerjaan tugas dengan rencana yang telah ditetapkan biasanya terjadi karena adanya *distractor* (pengecoh), kondisi yang tidak sesuai dengan prediksi dan harapan semula. Adanya distraksi, baik distraksi internal yang meliputi rasa malas, tidak sesuai suasana hati, burn out, tidak berenergi, maupun distraksi eksternal yang berasal dari luar diri yaitu gangguan dari teman, keluarga, atau lingkungan, berpotensi menimbulkan tiga reaksi, yaitu meneruskan rencana kerja, menunda mengerjakan tugas, dan menyusun ulang rencana kerja (bahkan bisa menolak pengerjaan tugas). Ketika individu menunda mengerjakan tugas yang sudah direncanakan untuk dikerjakan karena adanya distraktor maka individu itu disebut prokrastinator.³

Pada sisi lain, prokrastinasi dipandang sebagai usaha sementara untuk menghindari ancaman, dan mendapatkan kenyamanan dalam waktu sesaat. Ancaman ini direspon dengan penghindaran sehingga melakukan penundaan dalam bentuk tindakan. Meskipun siswa mencoba untuk menghentikan, seringkali siswa tidak belajar dari pengalaman sebelumnya. Hal ini dikarenakan penguatan negatif memainkan peran penting dalam mengulangi penundaan sehingga ketika tidak ada konsekuensi atau hukuman yang diterimanya maka siswa cenderung akan mengulangi penundaan. Dengan melakukan penundaan, siswa dapat meredakan kecemasan yang bersifat sementara. Prokrastinasi dapat menyebabkan banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, sehingga tugas-tugas menjadi terbengkalai dan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal, hal ini sesuai

³ Dahlia N. Asri. (2018). *Prokrastinasi Akademik: Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self-Regulated Learning*. Jawa Timur: UNIPMA Press, hal. 3

dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap siswa SMPIT Al-Fityan School Aceh pada kelas VIII ketika pelaksanaan magang III.

Untuk membantu mengurangi prokrastinasi pada siswa dapat dilakukan layanan bimbingan kelompok, yaitu layanan bimbingan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk memecahkan suatu masalah yang dialami anggota kelompok. Selain itu, siswa juga diajak untuk mengungkapkan pendapat (masalah) lalu dibahas dan mengentaskannya bersama.

Menurut Titiek Romlah bimbingan kelompok adalah pemberian bantuan yang diberikan oleh seseorang dalam situasi kelompok dengan tujuan untuk mencegah timbulnya masalah yang dapat menghambat pengembangan individu.⁴

Adapun tujuan bimbingan kelompok adalah untuk pengembangan diri, pembahasan topik-topik atau masalah-masalah umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi anggota kelompok sehingga terhindar dari permasalahan yang berkaitan dengan topik masalah yang dibahas.⁵

Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat berbagai macam pendekatan dan teknik yang bisa diterapkan dalam membantu siswa mencapai perkembangan diri yang optimal. Salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu *self management*. Menurut Suwardi *Self management* adalah suatu teknik pengelolaan perilaku individu yang ditujukan untuk mengarahkan dan

⁴ Tatiek Romlah. (2001). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang, hal. 3

⁵ Kamaruzzaman. (2016). *Bimbingan dan Konseling*. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy, hal. 1

mengendalikan dirinya agar mencapai kemandirian dan membuat hidup menjadi produktif.⁶

Fenomena lapangan pada tanggal 08 Desember 2022, peneliti mendapatkan bahwa terdapat siswa yang masih melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda mengerjakan tugas sehingga tugas yang diberikan tidak selesai tepat waktu. Peneliti juga pernah bertanya mengenai menunda-nunda, dan siswa banyak menjawab masih sering menunda-nunda mengerjakan sesuatu khususnya dalam hal akademik atau pengerjaan tugas. Menurut pengamatan peneliti, siswa-siswa di Al-Fityan tergolong siswa yang pintar tetapi mereka hanya kurang akan cara manajemen waktu.

Oleh karena itu, peneliti merasa bahwa penelitian tentang prokrastinasi perlu dilakukan dengan harapan agar siswa dapat mengatur waktu dengan baik setelah peneliti memberikan bimbingan kelompok kepada siswa. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Prokrastinasi Siswa Di SMPIT Al-Fityan School Aceh”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengatasi prokrastinasi siswa di SMPIT Al-Fityan School Aceh?

⁶ Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 67.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi prokrastinasi siswa di SMPIT Al-Fityan School Aceh.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi prokrastinasi pada siswa di SMPIT Al-Fityan School Aceh.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Peneliti dapat memberikan masukan untuk SMPIT Al-Fityan School Aceh mengenai pemberian layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi prokrastinasi siswa. .

b. Bagi pembaca

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru bagi pembaca mengenai prokrastinasi pada siswa.

c. Manfaat bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain sehingga dapat memperkaya kajian penelitian.

E. Definisi Operasional

1. Penerapan

Menurut bahasa, penerapan adalah perbuatan menerapkan. Sedangkan menurut beberapa ahli berpendapat bahwa penerapan adalah suatu perbuatan mempraktekkan suatu teori, metode, dan hal lain untuk mencapai tujuan tertentu dan untuk suatu kepentingan yang diinginkan oleh suatu kelompok atau golongan yang telah terencana dan tersusun sebelumnya.⁷ Penerapan yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah Penerapan Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Prokrastinasi Siswa di SMPIT Al-Fityan School Aceh.

2. Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno, bimbingan kelompok adalah kegiatan pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.⁸ Bimbingan kelompok yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah pemberian layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi prokrastinasi siswa di SMPIT Al-Fityan School Aceh.

3. *Self Management*

Self Management merupakan teknik yang efektif diberikan kepada konseli yang sedang belajar berlatih keterampilan baru, sehingga dapat mengatur diri, mengurangi ketergantungan pada pihak luar dan mengajarkan konseli menjadi manager bagi dirinya.

⁷ Endang Switri dkk. (2021). *Penerapan Metode Manhaji pada Pembelajaran Bahasa Arab*. Jawa Timur: CV. Penerbit Qiara Media, hal 47

⁸ Rezki Hariko. (2021). *Bimbingan Kelompok Agentik: Model Peningkatan Perilaku Proposial Siswa*. Malang: CV literasi Nusantara Abadi, hal. 53

4. Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi yang pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena pada akhirnya dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya.⁹ Prokrastinasi yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa SMPIT Al-Fityan School Aceh. Prokrastinasi akademik dapat diamati dengan beberapa ciri-ciri. Adapun aspek-aspek yang diamati adalah:¹⁰

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

5. Siswa

Siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Dengan demikian siswa adalah orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh ilmu sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan.¹¹ Siswa yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah siswa SMPIT Al-Fityan School Aceh kelas VIII A dan VIII C yang melakukan prokrastinasi akademik.

⁹ Gusman Lesmana. (2022). *Bimbingan dan Konseling Belajar*. Jakarta: Kencana, hal. 175

¹⁰ Fandi Rosi S. E. (2021). *Asesmen dan Intervensi Psikososial*. Yogyakarta: Jejak Pustaka, hal. 82

¹¹ Imanuddin Hasbi. (2021). *Perkembangan Siswa (Tinjauan Teori dan Praktis)*. Jawa Barat: CV. Widina Bhakti Persada Bandung, hal. 214

F. Kajian Terdahulu

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan beberapa penelitian sebelumnya yang diambil oleh peneliti, untuk menjadi acuan dari penelitian yang peneliti teliti. Adapun hasil dari beberapa penelitian tersebut dapat diungkapkan sebagai berikut:

1. Skripsi Nurul Fauziah Umry yang berjudul “Peran Guru BK untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di MTs. Negeri 2 Deli Serdang”. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, dan peran guru BK untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di MTs Negeri 2 Deli Serdang. Hasil penelitian menunjukkan diperoleh hasil bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yaitu kurangnya perhatian dari orangtua, metode pembelajaran guru yang monoton, dan lupa waktu kalau sudah bermain gadget. Persamaan penelitian Nurul Fauziah U dengan penulis adalah sama-sama menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai layanan untuk mendapatkan hasil dari setiap penelitian. Dan perbedaannya terletak pada fokus penelitiannya, penelitian Nurul Fauziah meneliti mengenai peran Guru BK dalam mengurangi prokrastinasi, sedangkan dalam penelitian

ini peneliti langsung yang langsung memberikan bimbingan kelompok kepada siswa.¹²

2. Skripsi Cindi Meli Stefani yang berjudul “Implementasi konseling Individu untuk Mengurangi Prokrastinai Akademik Siswa Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu Tahun Pelajaran 2020/2021” tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi konseling individu untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu Tahun Pelajaran 2020/2021. Berdasarkan dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa pelaksanaan konseling individu mampu mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu. Siswa menunjukkan perubahan perilaku dimana masing-masing siswa mengatakan bahwa mereka lebih giat dalam belajar serta menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak malu bertanya kepada guru mata pelajaran, bisa mengatur waktu dan lebih memotivasi diri. Persamaan penelitian Cindi meli S dengan penulis terdapat pada tujuan penelitian yaitu untuk melihat penerapan layanan terhadap siswa yang prokrastinasi. Dan perbedaannya terletak layanan yang diberikan, penelitian Cindi Meli S. menggunakan layanan konseling individual sedangkan penulis menggunakan layanan bimbingan kelompok.¹³

¹² Nurul Fauziah U. (2020) *Peran Guru BK untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di MTs. Negeri 2 Deli Serdang*. Skripsi. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

¹³ Cindi Meli S. (2021) *Implemetasi Konseling Individu untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu Tahun Pelajaran 2020/2021*. Skripsi. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

3. Skripsi Ari Lisnawati yang berjudul “Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Di Smp Negeri 10 Kota Jambi”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management di SMP Negeri 10 Kota Jambi. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa dapat dikurangi dengan menggunakan teknik *self management*. Dari hasil angket awal sebelum pelaksanaan siklus diperoleh presentase sebesar 91,8% dan angket akhir setelah selesai siklus III diperoleh presentase sebesar 44,6%. Hasil ini menunjukkan adanya pengurangan prokrastinasi akademik pada siswa. Sedangkan hasil observasi presentase per-siklus diperoleh: Siklus I presentase keseluruhan sebesar 46%, perolehan hasil siklus II dengan presentase sebesar 64%, perolehan presentase siklus III sebesar 88%. Persamaan penelitian Ari Lisnawati dengan penulis adalah sama-sama menggunakan teknik *Self Management*. Dan perbedaannya terletak pada cara menentukan sampel, pada penelitian Ari Lisnawati ditentukan dari hasil angket dan wawancara, sedangkan penulis menentukan hanya dari hasil angket. ¹⁴

¹⁴ Ari Lisnawati. (2022) Skripsi: *Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management di SMP Negeri 10 Kota Jambi*. Jambi: Universitas Jambi

G. Hipotesis penelitian

Hipotesis adalah merupakan suatu dugaan atau jawaban sementara yang mungkin benar tetapi mungkin juga salah. Hipotesis sebenarnya suatu dugaan, tidaklah hanya asal membuat dugaan tetapi dugaan yang didasarkan atas teori-teori atau hasil-hasil penelitian yang pernah dilakukan. Karena sifatnya masih dugaan, maka hipotesis ini mungkin diterima atau mungkin juga ditolak. Perijinan dan penolakan hipotesis sangat tergantung dan data-data empiris. Hipotesis ditolak bila tidak cocok dengan data empirik dan diterima bila cocok dengan data empiris. Jadi secara ringkas, hipotesis dalam (penelitian) adalah merupakan dugaan atau jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan suatu penelitian yang kebenarannya perlu diuji dengan menggunakan data-data empiris.¹⁵ Berdasarkan permasalahan dan teori yang dijelaskan pada penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu:

1. Hipotesis alternative (H_a) : Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif mengatasi prokrastinasi siswa SMPIT Al-Fityan School Aceh.
2. Hipotesis nihil (H_o) : Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* tidak efektif mengatasi prokrastinasi siswa SMPIT Al-Fityan School Aceh.

¹⁵ Agung Edi W. (2021). *Metodologi Penelitian Pegangan untuk Menulis Karya Ilmiah*. Cirebon: Grup Publikasi Yayasan Insan Shodiqin Gunung Jati. hal. 72

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Bimbingan Kelompok

1. Definisi Bimbingan Kelompok

Secara harfiah kata bimbingan berasal dari kata bahasa Inggris yaitu *guidance*, dengan kata dasar *guide* yang berarti menunjukkan, menuntun, atau mengemudikan.¹⁶ Secara terminologis, bimbingan merupakan suatu proses yang berkelanjutan, sehingga dapat diartikan kegiatan bimbingan dilakukan secara sengaja, berencana, sistematis, dan terarah kepada tujuan. Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan secara terus-menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman dan perwujudan diri, dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungan.¹⁷

Menurut Prayitno dan Erman Amti bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar yang terbimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya dan mandiri.¹⁸

Sedangkan kelompok merupakan sarana atau media penghubung bagi individu-individu yang tergabung di dalamnya, yang memungkinkan partisipasi aktif bagi para anggota untuk dapat berbagi pengalaman, pengembangan

¹⁶ Nandang Rusmana. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizki press, hal. 12

¹⁷ Ulfiah dan Jamaluddin. (2022). *Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana, hal. 16

¹⁸ Kamaruzzaman. (2016). *Bimbingan dan...*, hal. 1

wawasan, sikap dan keterampilan, pencegahan munculnya masalah, atau pengembangan pribadi anggota.¹⁹ Menurut Mills kelompok adalah dua orang atau lebih yang melakukan kontak dan kerjasama untuk mencapai tujuan dengan menganggap kerjasama tersebut sebagai sesuatu yang berarti.²⁰

Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam Bimbingan dan Konseling. Bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok.²¹

Mungkin mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada individu untuk membahas masalah atau topic umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi anggota kelompok. Siswa yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dapat secara langsung berlatih menciptakan dinamika kelompok. Yaitu berlatih berbicara, menanggapi, mendengarkan dan bertenggang rasa dalam suasana kelompok.²²

Bimbingan kelompok merupakan salah satu bantuan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dengan cara memanfaatkan dinamika kelompok. Tohirin menyebutkan bimbingan kelompok adalah suatu cara

¹⁹ Rasimin dan M. Hamdi. (2021). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, h. 3-4

²⁰ David Ari Setyawan. (2022). *Dinamika Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling*. Pati: Al-Qalam Media Lestari, hal. 13

²¹ Hafit Riansyah, Hengki Satrianta, & Astriyaningsih, A. (2018). Bimbingan Kelompok Teknik Role Play untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 4 (1), hal 74

²² Muslima. (2018) Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Takammul: Jurnal Studi Gender dan Islam Serta Perlindungan Anak*, 7(2),hal. 149

memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok.²³ Menurut Titiek Romlah bimbingan kelompok adalah pemberian bantuan yang diberikan oleh seseorang dalam situasi kelompok dengan tujuan untuk mencegah timbulnya masalah yang dapat menghambat pengembangan individu.²⁴ Menurut Prayitno Bimbingan kelompok adalah layanan untuk membahas berbagai hal guna mengembangkan pribadi individu dan pemecahan masalah individu menggunakan dinamika kelompok.²⁵

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Wibowo mengungkapkan tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok adalah pengembangan pribadi, pembahasan topik-topik atau masalah-masalah umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi anggota kelompok sehingga terhindar dari permasalahan yang berkaitan dengan topik masalah yang dibahas. Kemudian tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga dapat mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan maupun menyedihkan.²⁶

²³ Tohirin. (2007) *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, hlm. 170

²⁴ Tatiek Romlah. (2001). *Teori dan Praktek...*, hal. 3

²⁵ Siti Amanah, & Ari Lisnawati. (2023). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management di SMP Negeri 10 Kota Jambi. *Journal on Education*, 5,(2), hal. 2035

²⁶ Kamaruzzaman. (2016). *Bimbingan dan ...* hal. 68

Prayitno mengemukakan tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok adalah dibagi menjadi dua yaitu:²⁷

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan bersosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan.

b. Tujuan Khusus

Bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) yang menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik, itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab. Dalam hal ini kemampuan verbal dan non verbal lebih ditingkatkan.

Willis mengatakan bimbingan kelompok bertujuan memberi kesempatan klien untuk berpartisipasi dalam memberi ceramah dan diskusi dengan berbagai kalangan. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditegaskan bahwa tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok adalah agar siswa mampu mengembangkan dirinya dalam suasana kelompok dan membekali diri dalam persiapan ke arah yang lebih baik dalam pengambilan keputusan.²⁸

²⁷ Naili Faizatis Syifa. (2021). *Menjadikan Siswa SMK Gemar Berwirausaha*. Jawa Timur: Pernal Edukreatif, hal. 28-29

²⁸ Kamaruzzaman. (2016). *Bimbingan dan ...* hal. 69

3. Fungsi-Fungsi Bimbingan Kelompok

Menurut Gazda, layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa fungsi yaitu:²⁹

a. Pengembangan

Layanan bimbingan kelompok berfungsi untuk mengembangkan keseluruhan potensi siswa terutama keterampilan sosialisasi dan komunikasi. Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menyampaikan gagasan, pandangan ataupun pendapat terhadap permasalahan yang dibahas, dengan demikian anggota kelompok bisa belajar dan memperlancar komunikasi agar menjadi efektif.

b. Pencegahan

Melalui layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah timbulnya permasalahan pada anggota kelompok. Pembahasan mengenai permasalahan hingga didapati penyelesaian dari masalah akan memberikan pengalaman kepada anggota kelompok dalam bertindak khususnya berkaitan dengan bidang permasalahan yang dibahas.

c. Pengentasan

Sesuai dengan tujuan layanan bimbingan kelompok yakni untuk mengentaskan permasalahan. Semua bentuk tindakan dalam kelompok akan bermuara pada penyelesaian suatu permasalahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

²⁹ Jahju Hartanti. (2022) *Bimbingan Kelompok*. Tulungagung: UD. Duta Sablon, hal. 20

4. Asas-asas Bimbingan kelompok

Dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar kegiatan bimbingan kelompok sehingga mencapai tujuan yang diharapkan, asas-asas tersebut yakni:

- a. Asas kerahasiaan, yaitu anggota harus menjaga dan menyimpan informasi apa pun yang dibahas dalam grup, terutama hal yang tidak diketahui oleh orang lain.
- b. Asas keterbukaan, yaitu anggota bebas dan secara terbuka mengemukakan pendapat, gagasan, saran, tentang apa yang dirasakan dan dipikirkan tanpa rasa malu dan ragu.
- c. Asas kesukarelaan, yaitu semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- d. Asas kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma dan kebiasaan yang berlaku.
- e. Asas kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan bimbingan kelompok.³⁰

5. Komponen-komponen Layanan Bimbingan kelompok

Menurut Pranoto, komponen-komponen yang harus diperhatikan dalam bimbingan kelompok adalah:³¹

³⁰ Naili Faizatis Syifa. (2021). *Menjadikan siswa SMK...* hal. 33-34

a. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok yaitu sebagai pengontrol proses kegiatan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan. Menurut Prayitno peranan pemimpin kelompok ialah:³²

- 1) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan ini meliputi, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
- 2) Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok. Pemimpin kelompok dapat menanyakan suasana perasaan yang dialami anggota kelompok.
- 3) Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
- 4) Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.
- 5) Pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur lalu lintas kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit),

³¹ Hadi Pranoto, Agus Wibowo, & N. Atieka. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok Mahasiswa Prodi BK Menggunakan Media ICT (Information AND Communicatoinis Technology) Basis Social Media. *MIKROTIK: Jurnal Manajemen Informatika*, 7(2), hal. 16

³² Sri Narti. (2019). *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK)*. Yogyakarta: CV Budi Utama, hal. 334

pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan. Disamping itu pemimpin kelompok, diharapkan bertindak sebagai penjaga agar apapun yang terjadi di dalam kelompok itu tidak merusak ataupun menyakiti anggota kelompok.

- 6) Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya, juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

b. Anggota Kelompok

Anggota kelompok adalah sekumpulan orang secara sukarela mengikuti kegiatan kelompok dengan dipimpin oleh seorang konselor atau guru bimbingan konseling yang profesional serta memiliki tujuan yang sama antar anggota kelompok.

Adapun menurut Prayitno peran anggota kelompok adalah:³³

- 1) Membantu mewujudkan terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antaranggota kelompok.
- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok
- 3) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- 4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.

³³ Sri Narti. (2019). *Kumpulan Contoh Laporan Hasil...* hal. 335

- 5) Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- 6) Berkomunikasi secara terbuka
- 7) Berusaha membantu anggota lain.
- 8) Memberi kesempatan anggota lain untuk menjalankan peranannya.
- 9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok.

c. **Dinamika Kelompok**

Dinamika Kelompok adalah sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok. Gladding mendefinisikan dinamika kelompok sebagai kekuatan dalam kelompok yang memiliki manfaat dengan melalui interaksi diantara para anggota dan pemimpin kelompok. Dalam kegiatan bimbingan kelompok dinamika kelompok sengaja ditumbuh kembangkan karena dinamika kelompok adalah hubungan interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerjasama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok.³⁴

6. Tahap- tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Di dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok terdapat 4 tahap.

Menurut Prayitno tahap-tahap bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

a. **Tahap Pembentukan**

Tahap ini adalah tahap pengantar, tahap keterlibatan atau tahap memasuki diri sendiri ke dalam kehidupan kelompok. Pada tahap ini anggota umumnya memperkenalkan diri satu sama lain dan juga mengekspresikan

³⁴ Naili Faizatis Syifa. (2021). *Menjadikan siswa SMK...* hal. 36

tujuan atau harapan masing-masing anggota. Pada tahap ini juga dijelaskan mengenai bimbingan kelompok sehingga anggota kelompok tahu apa arti bimbingan kelompok dan mengapa kegiatan ini dilaksanakan serta aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini.³⁵

Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan keterlibatan anggota ke dalam kelompok dengan tujuan anggota lebih memahami maksud dan tujuan bimbingan kelompok. Pemahaman ini memungkinkan anggota untuk berperan secara aktif dalam bimbingan kelompok dan selanjutnya dapat menumbuhkan minat untuk mengikuti bimbingan kelompok. Tahap ini juga memiliki tujuan menumbuhkan suasana saling mengenal, saling percaya, saling menerima, dan membantu antar anggota kelompok. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah pengungkapan pengertian dan tujuan dari kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling. penjelasan cara dan asas-asas bimbingan kelompok. perkenalan dan pengungkapan diri dari anggota kelompok, serta melakukan permainan keakraban bila diperlukan.³⁶

b. Tahap Peralihan

Sebelum melangkah lebih jauh ke aktivitas kelompok yang sebenarnya, ketua kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan anggota kelompok pada tahap selanjutnya dari kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan peran anggota kelompok dalam kegiatan tersebut, kemudian menawarkan atau mengamati apakah para anggota siap untuk menjalani

³⁵ Jahju Hartanti. (2022) *Bimbingan Kelompok...* hal. 16

³⁶ Naili Faizatis Syifa. (2021). *Menjadikan Siswa SMK...* hal. 37

kegiatan pada tahap selanjutnya. Tahap kedua adalah jembatan antara tahap pertama dan ketiga.

Beberapa poin utama yang telah dijelaskan pada tahap pertama seperti tujuan dan prinsip kegiatan kelompok ditegaskan kembali dan dibentuk kembali, sehingga anggota kelompok benar-benar siap untuk melaksanakan tahap bimbingan kelompok berikutnya. Tahap peralihan atau disebut juga tahap transisi merupakan tahap untuk mengalihkan kegiatan dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok menegaskan jenis bimbingan kelompok yaitu tugas atau bebas. Kegiatan yang dilakukan oleh pemimpin kelompok pada tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi, dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok.³⁷

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok, ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi

³⁷ Naili Faizatis Syifa. (2021). *Menjadikan Siswa SMK...* hal. 38

tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati. Tahap ini ada berbagai kegiatan yang dilaksanakan, yaitu:

- 1) Masing masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan.
- 2) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu.
- 3) Anggota membahas masing-masing topic secara mendalam dan tuntas.
- 4) Kegiatan selingan.

Kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.³⁸

Kegiatan yang berlangsung pada tahap kegiatan ini yaitu semua anggota saling bertukar pendapat atau pengalamannya masing-masing secara bebas. Para anggota bersikap saling membantu, saling menerima, saling kuat menguatkan, dan saling berusaha untuk memperkuat rasa kebersamaan. Pada tahap inilah kelompok benar-benar sedang mengarah pada pencapaian tujuan, anggota dapat mengembangkan diri, baik

³⁸ Jahju Hartanti. (2022) *Bimbingan Kelompok...*hal. 17

pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun kemampuan sosialisasi.³⁹

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini merupakan tahap penghujung atau akhir dari kegiatan. Dalam pengakhiran ini terdapat kesepakatan antar anggota kelompok apakah kelompok akan melanjutkan kegiatan atau tidak, jika akan dilanjutkan kapan dan dimana tempat bertemu kembali untuk melakukan kegiatan ini.

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukan pada beberapa kali kelompok harus bertemu. tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil yang dicapai harus mendorong kelompok untuk melakukan kegiatan, sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh.

Tahap pengakhiran merupakan tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan lanjutan (*follow up*). Pada tahap ini, pemimpin kelompok menyimpulkan hasil pembahasan dan diungkapkan pada anggota kelompok sekaligus melaksanakan evaluasi, Pemimpin kelompok juga membahas tindak lanjut (*follow up*) dari bimbingan kelompok yang telah dilakukan, serta menanyakan tentang pesan dan kesan serta ganjalan yang mungkin dirasakan oleh anggota selama kegiatan berlangsung.

Pada tahap akhir ini yang penting adalah bagaimana keterampilan anggota, termasuk konselor, dalam mentransfer apa yang telah mereka

³⁹ Naili Faizatis Syifa. (2021). *Menjadikan Siswa SMK...* hal. 39

pelajari dalam kelompok itu ke dalam kehidupannya di luar lingkungan kelompok, anggota kelompok berupaya merealisasikan rencana-rencana tindakan sampai mencapai suatu perubahan perilaku yang diinginkan. peran pemimpin kelompok disini.⁴⁰

B. Teknik *Self management*

1. Pengertian *Self Management*

Self Management ialah salah satu teknik yang terdapat dalam konseling *cognitive behavior*. *Self Management* merupakan teknik yang efektif diberikan kepada konseli yang sedang belajar berlatih keterampilan baru, sehingga dapat mengatur diri, mengurangi ketergantungan pada pihak luar dan mengajarkan konseli menjadi manager bagi dirinya.⁴¹

Menurut Komalasari pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.⁴²

Kemudian menurut Gunarsa pengelolaan diri (*Self Management*) adalah prosedur

⁴⁰ Naili Faizatis Syifa. (2021). *Menjadikan Siswa SMK...*hal. 41

⁴¹ Diana Dewi Wahyuningsih (2015). *Panduan untuk Konselor Teknik Self Management dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung, hal. 3

⁴² Gantina Komalasari, Eka W., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks, hal. 157

yang menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalah, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh.⁴³

Uno mengemukakan bahwa definisi konseptual *self management* yaitu perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, lebih independen dan lebih mampu memprediksikan masa depan. Manajemen diri merupakan aplikasi terbaru dari pandangan behavioral dalam belajar, yaitu membantu siswa agar mampu mengontrol kegiatan belajarnya.⁴⁴

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah salah satu teknik yang dalam *cognitive behavioral*, pengelolaan diri ini suatu strategi yang digunakan individu untuk mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar untuk mengontrol faktor-faktor tingkah laku yang ingin diubahnya.

2. Tujuan Self Management

Self Management memiliki tujuan untuk membantu individu menyelesaikan permasalahan, dalam teknik hal yang ditekankan adalah perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan. *Self Management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang individu lakukan. Di dalam *Self Management* terdapat dorongan psikologis yang memberi arah pada individu untuk menentukan pilihan

⁴³ Gunarsa. (2004). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia, hal 223

⁴⁴ Nur Azizah Imran. (2020). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Social Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai*. Jurnal: Universitas Negeri Makassar, hal 4

dan mengambil keputusan serta menetapkan cara-cara efektif dalam mencapai tujuan.⁴⁵

3. **Manfaat *Self Management***

Menurut Komalasari dkk, manfaat *self management* adalah sebagai berikut.⁴⁶

- a. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang dengan optimal.
- b. Dengan melibatkan individu (siswa) secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- c. Dengan meletakkan perubahan sepenuhnya pada individu (siswa) maka ia akan menganggap perubahan yang terjadi dikarenakan usaha sendiri dan lebih bertahan lama.
- d. Individu (siswa) dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri.

4. **Tahapan *Self Management***

Komalasari menerangkan bahwa *self management* dilakukan dengan beberapa langkah, yaitu:

- a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini siswa dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek

⁴⁵ Insan Suwanto. (2016). *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1), hal. 5-9

⁴⁶ Ni T. Komang Suarningsih & Maria Ulfa. (2018). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa kelas VIII SMPN 1 Kapontori*. *Jurnal Psikologi Konseling*. 12(1), hal 124

atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh siswa dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

b. Tahap Evaluasi Diri

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

c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini siswa mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.⁴⁷

C. Prokrastinasi

1. Pengertian Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination*, terdiri dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi dari asal katanya prokrastinasi adalah maju hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Sedangkan menurut Istilah dalam pandangan Watson prokrastinasi adalah suatu perilaku yang

⁴⁷ Gantina Komalasari, & Eka Wahyuni. (2016). *Teori dan Tehnik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, hal 182.

berkaitan dengan perasaan takut gagal, tidak suka dengan yang diberikan, menentang, dan melawan control.⁴⁸ Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai *procrastinator*.

Beberapa peneliti berusaha mengajukan definisi yang lebih kompleks tentang perilaku prokrastinasi ini. Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah "*to voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay*", artinya prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk.⁴⁹

Menurut Silver, seorang prokrastinator tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut sering kali menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.⁵⁰

Knaus berpendapat bahwa penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai *trait* prokrastinasi. Artinya prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respons tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses. Dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu

⁴⁸ M. Nur Ghufron & Rini Risnawati. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, hal. 154

⁴⁹ Gusmana Lesmana. (2022). *Bimbingan dan Konseling...* hal. 173

⁵⁰ Fandi Rosi Sarwo Edi. (2021). *Asesmen dan...* hal. 80

tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas. Bisa dikatakan bahwa istilah prokrastinasi bisa dipandang dari berbagai sisi dan bahkan tergantung dari masa seseorang melihatnya.⁵¹

2. Aspek-Aspek Prokrastinasi

Ferari mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat diamati dengan ciri-ciri sebagai berikut:⁵²

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seseorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan

⁵¹ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati. (2012). *Teori-teori...* hal. 152.

⁵² Fandi Rosi S. E. (2021). *Asesmen dan Intervensi...* hal. 82-83.

tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seseorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seseorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada harus melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator 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

lain sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

3. Jenis-Jenis Prokrastinasi

Menurut Ferrari prokrastinasi memiliki 2 bentuk, yaitu: ⁵³

- a. Prokrastinasi fungsional, yaitu penundaan pelaksanaan tugas untuk mencari data yang lebih lengkap sehingga tugas yang dikerjakan menjadi sempurna.
- b. Prokrastinasi disfungsional yaitu penundaan penyelesaian tugas tanpa arah yang jelas yang berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Berdasarkan tujuan melakukan penundaan, Ferrari membagi prokrastinasi kepada dua bentuk yaitu :

- a. Prokrastinasi Pengambilan Keputusan (*Decision Procrastination*)

Penundaan dalam pengambilan keputusan. Jenis prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda kinerja guna menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stres. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan masalah. Hal ini berhubungan dengan kelupaan dan kegagalan proses kognitif. Akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya proses kognitif siswa yang melakukan prokrastinasi.

- b. Prokrastinasi Perbuatan (*Behavioral Procrastination*)

⁵³ M. N. Ghufroon & Rini R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogyakarta: AR-RUZZ Media, hal. 154

Perilaku tampak (*overt behavior*) prokrastinasi adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. *Behavioral Procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang.

4. Bentuk-bentuk Prokrastinasi

Prokrastinasi memiliki bentuk-bentuk tertentu. Prokrastinasi dapat dibagi ke dalam empat bentuk yaitu:⁵⁴

a. Mengabaikan tugas.

Seorang prokrastinator memiliki sikap negatif dalam proses penulisan skripsi, dimana individu yang sedang berada pada tahap penulisan skripsi tidak memiliki kepedulian yang penuh terhadap skripsi akan tetapi melantarkannya. Prokrastinasi memiliki perilaku melalaikan kewajiban ini secara sadar, di mana waktu yang ada dan bisa digunakan untuk menyelesaikan skripsi memilih untuk ditunda.

b. Meremehkan kerja.

Kemampuan dan sumber daya yang dimiliki seorang procrastinator dirasa terlalu tinggi sehingga memiliki pemikiran sangat mampu untuk menyelesaikan skripsi yang ditulisnya. Maka pada akhirnya sebanyak apapun kekurangan dalam penulisan skripsi, prokrastinator tetap berfikir bahwa, kemampuan yang dimiliki bisa menyelesaikan skripsi secara mudah. Hal ini

⁵⁴ John W. Santrock. (2008). *Life Span Development*. USA: Macgrow hill.

dapat menjadikan mahasiswa menjadi terlalu percaya diri, yang mana berakibat negatif bagi mahasiswa itu sendiri.

c. Menghabiskan waktu berjam-jam.

Seorang prokrastinator tidak mampu memanfaatkan dengan bijak waktu yang dimiliki. Di mana seorang prokrastinator memiliki waktu untuk menyelesaikan skripsi, tetapi menyalahgunakannya dengan menghabiskan untuk bermain atau melakukan hal-hal yang menyenangkan/memberikan kepuasan sesaat. Seperti contoh, bermain untuk menghindari tugas atau memilih pergi bersama nongkrong dengan teman-teman untuk menghindari skripsi.

d. Masalah pribadi atau problem.

Semua individu tidak luput dari masalah. Masalah-masalah tersebut berupa konflik antara individu, konflik antara individu dengan orang tua, konflik dengan guru di kampus, dan lain sebagainya.

5. **Faktor-faktor prokrastinasi**

Faktor internal memang memiliki potensi yang lebih besar untuk memunculkan prokrastinasi. Akan tetapi dengan dukungan faktor eksternal seseorang berperilaku prokrastinasi walaupun sebelumnya tidak mengalami hal tersebut. Hal ini dikarenakan tuntutan yang tidak bisa diatasi sehingga individu cenderung untuk melakukan prokrastinasi. Apabila kedua faktor tersebut saling berinteraksi maka prokrastinasi yang terjadi semakin buruk.⁵⁵

⁵⁵ Frank J. Bruno. (1998). *Stop Procrastinating!* (terjemahan). Jakarta: PT. Gramedia. hal. 231

Sama halnya dengan Ferari dan McCown menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan perfeksionisme. Adapun faktor pendukung dari terjadi prokrastinasi adalah: ⁵⁶

a. Faktor internal.

Faktor-faktor internal pemicu timbulnya prokrastinasi dalam diri individu, meliputi:

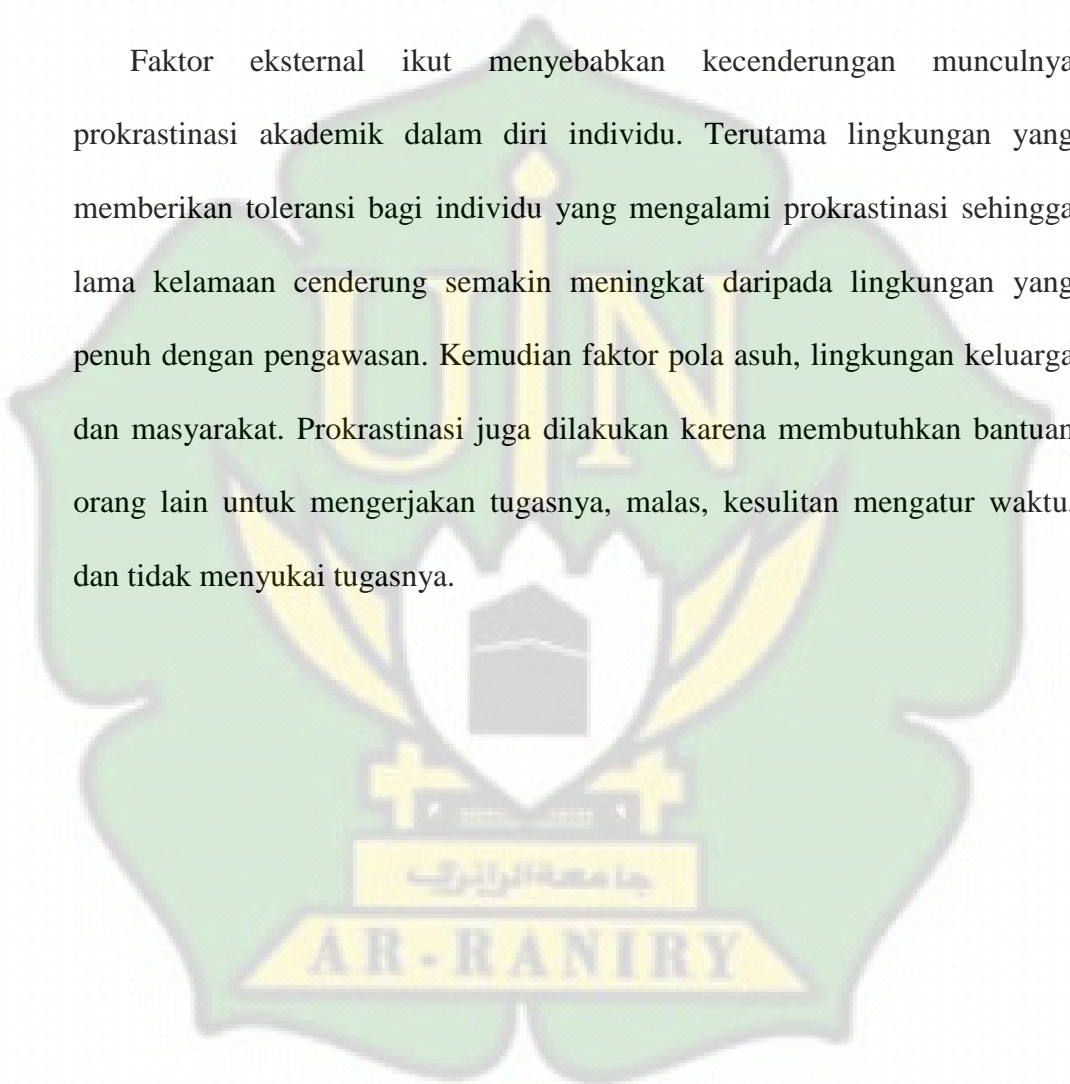
- 1) Kondisi kodrati yang meliputi jenis kelamin anak, umur, dan urutan kelahiran. Kecenderungan dalam keluarga dapat memicu individu berperilaku prokrastinasi. Misalkan pertama lebih diperhatikan, dilindungi, sedangkan anak terakhir lebih dimanja terlebih jika selisih usia lebih jauh. Oleh karena itu kesenjangan dari sisi keluarga dapat memicu prokrastinasi terbentuk untuk mencari perhatian.
- 2) Kondisi fisik dan kondisi kesehatan, mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik.
- 3) Kondisi psikologis, seperti kepribadian individu dan perfeksionis. Kepribadian individu seperti kemampuan sosial dan tingkat kecemasan dalam hubungan sosial. Sedangkan perfeksionis dapat menyebabkan individu menjadi prokrastinasi lebih tinggi. Hal ini dikarenakan tugas yang dikerjakan harus sebugas dan sesempurna

⁵⁶ Suparman, dkk. (2020). *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*. Jawa Timur: Wade group, hal. 380-381

mungkin sehingga tanpa menghiraukan batas waktu yang ditentukan. Berbeda jika individu memiliki motivasi yang tinggi, cenderung rendah melakukan prokrastinasi akademik.

b. Faktor Eksternal.

Faktor eksternal ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri individu. Terutama lingkungan yang memberikan toleransi bagi individu yang mengalami prokrastinasi sehingga lama kelamaan cenderung semakin meningkat daripada lingkungan yang penuh dengan pengawasan. Kemudian faktor pola asuh, lingkungan keluarga dan masyarakat. Prokrastinasi juga dilakukan karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya, malas, kesulitan mengatur waktu, dan tidak menyukai tugasnya.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada sifat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif, statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Menurut Creswell Penelitian kuantitatif adalah upaya dalam menyelidiki masalah. Masalah yang ada merupakan dasar yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data. Kemudian, menentukan variabel dan diukur dengan angka guna analisa sesuai dengan prosedur dari statistik yang berlaku. Tujuan dari penelitian ini adalah membantu mengambil kesimpulan atau generalisasi teori.⁵⁷

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang timbul dari suatu perlakuan dalam kondisi yang terkendali.⁵⁸ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *One Group Pre-test Post-test Design*, yaitu kelompok eksperimen diukur variabel dependennya (*pre-test*), kemudian diberikan stimulus, dan diukur kembali variabel dependennya (*post-test*), tanpa ada kelompok pembanding.⁵⁹ Dalam penelitian ini

⁵⁷ Amiruddin. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jawa Barat: CV. Media Sains Indonesia, hal. 15-16

⁵⁸ Sugiyono. (2017). *metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, Kualitatif dan R7D*. Bnadung: Alfabeta, hal. 107

⁵⁹ Bambang Prasetyo, Lina Miftahul J. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, hal 161

terdapat dua kali pengukuran yaitu *pre-test* sebelum diberikan *treatment* dan *post-test* setelah diberikan *treatment*. Hal ini bertujuan agar hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan *treatment*. Desain penelitian yang digunakan dapat dilihat pada tabel 3.1:

Tabel 3.1

Desain One Group Pre-test Post-test

$O_1 \times O_2$

Keterangan:

O_1 : *Pre-test* diberikan sebelum diberikan perlakuan

O_2 : *Post-test* diberikan setelah diberikan perlakuan

X : Pemberian perlakuan menggunakan layanan bimbingan kelompok⁶⁰

Langkah- langkah dalam rancangan penelitian adalah:

1. Pengukuran Variabel

Langkah pengukuran variabel (*pre-test*) menggunakan skala (angket).

Tujuan pemberian *pre-test* adalah untuk mengetahui prokrastinasi yang dialami siswa sebelum diberikan perlakuan.

2. Pemberian *Treatment*

Pemberian *treatment* dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan. Untuk setiap pertemuan pemberian *treatment* membutuhkan waktu +/- 30 menit untuk satu sesi.

⁶⁰ Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian...* hal. 111

a. *Treatment I*

Sebelum melaksanakan tindakan, peneliti menyiapkan materi prokrastinasi dengan judul “Manajemen Waktu untuk Mengatasi Prokrastinasi” untuk diberikan kepada anggota kelompok.

b. *Treatment II*

Pada pertemuan kedua, diawal masuk mengulang sedikit materi pada pertemuan yang pertama. Kemudian akan diberikan materi prokrastinasi dengan judul “Berpikir Positif dalam Menyelesaikan Tugas” agar siswa dapat berpikir positif terhadap kemampuan diri sendiri.

c. *Treatment III*

Pada pertemuan ketiga, peneliti mengulang kembali mengenai materi *treatment I* dan *treatment II* guna menguatkan pemahaman siswa terhadap prokrastinasi, manajemen waktu dan berpikir positif.

3. *Post-test*

Pemberian *post-test* dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif perlakuan yang telah diberikan melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi prokrastinasi siswa.

B. Lokasi, Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPIT Al-Fityan School Aceh tepatnya Jl.Ir.M.Taher Lr.Perumnas Damai Lestari, Ds.Reuloh, Kec. Ingin Jaya, kab. Aceh Besar, Aceh.

2. Populasi penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang memiliki dan karakter tertentu yang ditentukan oleh seorang peneliti sebagai sumber data dan kemudian mengambil kesimpulan berdasarkan data yang dikumpulkan. Populasi dapat berupa manusia, hewan, benda-benda, tumbuh-tumbuhan, peristiwa, gejala-gejala, ataupun objek lain yang mempunyai ciri tertentu dalam suatu penelitian yang dilakukan. Populasi juga bukan sekadar angka yang ada pada objek yang diteliti tetapi termasuk juga semua objek lain yang memiliki ciri dan sifat-sifat yang sama dengan objek yang diteliti. Dengan kata lain, populasi dapat disebutkan sebagai keseluruhan individu-individu dengan karakteristik dan ciri yang sudah ditentukan dan digunakan sebagai sumber data, karakteristik atau ciri ini dikatakan sebagai variabel, sedangkan individu-individu yang ada dalam populasi dikatakan sebagai anggota populasi.⁶¹

Tabel 3.2
Jumlah populasi penelitian siswa kelas VIII
SMPIT Al-Fityan School Aceh

No.	Kelas	Jumlah siswa
1.	VIII A	25 siswa
2.	VIII C	19 siswa
Total		44 Siswa

⁶¹ Zulkarnain Lubis. (2021). *Statistik Terapan Untuk Ilmu-Ilmu Social dan Ekonomi*. Yogyakarta: Andi, hal. 93

3. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Sampel dianggap sebagai perwakilan dari populasi yang hasilnya mewakili keseluruhan gejala yang telah diteliti atau diamati. Sampel merupakan suatu bagian dari keseluruhan serta karakteristik yang dimiliki oleh sebuah Populasi. Apabila Populasi tersebut besar, maka para peneliti tidak memungkinkan untuk mempelajari keseluruhan yang ada pada populasi tersebut karena beberapa kendala yang akan di hadapi di antaranya seperti dana yang terbatas, tenaga dan waktu maka dalam hal ini perlunya menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut.⁶²

Pada penelitian ini, peneliti mengambil teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive Sampling* adalah suatu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus.⁶³

Adapun kriteria siswa yang dijadikan sampel pada penelitian ini adalah:

- a. Siswa yang duduk dikelas VIII A dan VIII C
- b. Siswa yang mengikuti *Pretest* dan memiliki nilai prokrastinasi yang tinggi

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti akan memberikan treatment kepada beberapa siswa yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan, sampel yang diperoleh sebanyak 8 orang yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi di kelas VIII.

⁶² Eko Sudarmanto, dkk. (2021). *Desain Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif*. Medan: Yayasan Kita Menulis, hal. 141

⁶³ Sandu S. & M. Ali S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, hal. 66

C. Teknik Pengumpulan Data

Ada beberapa teknik pengumpulan data yang dapat dilakukan dalam penelitian, yaitu:

1. Angket

Angket adalah pertanyaan-pertanyaan tertulis yang dapat digunakan sebagai alat untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal yang ia ketahui. Menurut Zainal arifin, angket adalah instrument penelitian yang berisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan untuk menyaring data atau informasi yang perlu dijawab oleh responden sesuai dengan pendapatnya.⁶⁴

Adapun angket yang digunakan pada penelitian ini untuk mengukur tingkat prokrastinasi siswa adalah skala *likert*. Peneliti menyediakan 4 (empat) pilihan jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Siswa diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan dengan memberikan tanda centang (✓).

Syarat-syarat angket yang baik antara lain:

- a. Angket penelitian adalah suatu bentuk instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian yang bersifat kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bersifat hitungan. Penelitian kuantitatif terdapat berbagai macam rumus di dalamnya yang hendak digunakan sebagai analisis data.

⁶⁴ Iwan Hermawan. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*. Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan, hal. 75

- b. Angket harus memperhatikan responden yang dituju. Hal ini dikarenakan instrumen penelitian dalam bentuk angket metode pengumpulan datanya adalah disebar dan diberikan responden untuk diisi sendiri.
- c. Angket yang mudah diterima responden akan menghasilkan data yang baik. Sebaliknya jika responden dengan tingkat pendidikan rendah namun diberikan angket yang sulit dipahami maka data yang terkumpul tidak akan diterima secara sempurna.
- d. Hal yang harus diperhatikan pada saat menyebarkan angket kepada responden adalah usahakan pada setiap instrumen penelitian disertakan kesan dan pesan responden terhadap objek yang akan diteliti oleh para peneliti.
- e. Dalam hal ini mengandung tujuan bahwa pengumpulan data oleh angket agar berjalan secara lengkap. Angket dalam klasifikasinya dibagi atas 3 jenis, yaitu angket terbuka, angket tertutup, dan angket campuran.

2. Observasi

Observasi atau pengamatan langsung adalah kegiatan pengumpulan data dengan melakukan

D. Instrumen Pengumpulan Data

1. Penyusunan Instrumen

Instrumen penelitian menurut Sugiono adalah alat yang digunakan dalam penelitian untuk bantu dalam mengumpulkan data penelitian. Menyusun instrument adalah

⁶⁵ Syofian Siregar. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: PT. Fajar Interpana mandiri, hal 19

menyusun alat evaluasi, karena evaluasi adalah memperoleh data tentang sesuatu yang diteliti, dan hasil yang diperoleh dapat diukur menggunakan standar yang ditentukan peneliti. Adapun instrument yang digunakan oleh peneliti adalah angket (kuesioner).

Angket atau kuesioner adalah metode pengumpulan data yang bentuk instrumennya adalah angket atau kuesioner. Angket berupa bentuk sejumlah pertanyaan tertulis, yang bertujuan agar memperoleh informasi dari responden tentang apa yang dialami. Instrumen yang digunakan di penelitian ini adalah angket dalam bentuk *skala likert*. *Skala likert* adalah pernyataan-pernyataan positif dan negatif yang berkenaan dengan objek baik sikap, persepsi, pendapat seseorang atau kelompok orang tentang fenomena social.⁶⁷ Item-item dalam instrument merupakan gambaran dari prokrastinasi akademik siswa.

2. Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrument untuk mengungkapkan tingkat prokrastinasi siswa adalah sebagai berikut

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi

Variabel	Aspek	Indikator	Butir Pernyataan		Item
			+	-	

⁶⁶ Sugiono. (2018) *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)* Bandung: Alfabeta.

⁶⁷ Hamid Darmadi. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta, hal. 81

Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Melakukan penundaan dalam memulai menyelesaikan tugas akademik	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		Melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas sampai selesai	7, 8, 9	10, 11, 12	6
	Keterlambatan atau lamban dalam mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas akademik	13, 15, 16, 17	14, 18, 19, 20, 21	9
		Tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki dalam mengerjakan tugas akademik	22, 23, 24, 25, 26	27	6
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual	Kesulitan dan keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditentukan	28, 29	30, 31, 32, 33, 34	7
		Ketidaksesuaian antara rencana dengan target menyelesaikan tugas akademik	35	36, 37, 38, 39	5
	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Memilih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan	40, 41, 42, 43	44, 45, 46, 47, 48	9
	TOTAL			22	26

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa variable prokratinasi terdapat 4 aspek yang memunculkan pernyataan yang akan dicantumkan dalam angket. Pernyataan-pernyataan tersebut terdiri dari pernyataan *favorable* dengan 22 pernyataan dan pernyataan *unfavorable* dengan 26 pernyataan. Butir pernyataan *favorable* diberikan skor 4-1 dan butir pernyataan *unfavorable* diberikan skor 1-4. Ketentuan penetapan skor tingkat prokratinasi akademik siswa sebagai berikut.

Tabel 3.4
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Selanjutnya, sebelum angket digunakan dalam penelitian, peneliti melakukan validitas dan reabilitas instrument. Untuk tahapan validitas dilakukan oleh 2 dosen ahli agar diketahui apakah butir pernyataan tersebut layak untuk dijadikan instrument penelitian atau pun tidak. Terdapat beberapa item yang diberi masukan dan masukan dari kedua dosen ahli tersebut dijadikan sebagai landasan dalam penyelesaian alat pengumpulan data yang peneliti buat.

3. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur sasaran ukurnya. Uji validitas dimaksudkan guna mengukur seberapa cermat suatu uji melakukan fungsinya, apakah alat ukur yang telah disusun benar-benar telah dapat mengukur apa yang perlu diukur. Uji ini dimaksudkan untuk mengukur sah atau tidaknya suatu kuesioner. Pada dasarnya, uji validitas mengukur sah atau tidaknya setiap pertanyaan/pernyataaan yang digunakan dalam penelitian. pada penelitian

ini, untuk analisis validasi peneliti menggunakan uji-r berbentuk aplikasi SPSS

20. Adapun kriteria pengujian uji validasi sebagai berikut:

- a. Jika r hitung $>$ r tabel, maka instrument penelitian dikatakan valid
- b. Jika r hitung $<$ r tabel, maka instrument penelitian dikatakan invalid

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Butir Item

No Item	r hitung	r tabel	Kesimpulan	Keterangan
1.	0,387	0,361	Valid	Dipakai
2.	0,414	0,361	Valid	Dipakai
3.	0,115	0,361	Invalid	Dibuang
4.	0,518	0,361	Valid	Dipakai
5.	0,571	0,361	Valid	Dipakai
6.	0,368	0,361	Valid	Dipakai
7.	0,365	0,361	Valid	Dipakai
8.	0,370	0,361	Valid	Dipakai
9.	0,510	0,361	Valid	Dipakai
10.	0,405	0,361	Valid	Dipakai
11.	0,484	0,361	Valid	Dipakai
12.	0,041	0,361	Invalid	Dibuang
13.	0,042	0,361	Invalid	Dibuang
14.	0,407	0,361	Valid	Dipakai
15.	0,362	0,361	Valid	Dipakai
16.	0,588	0,361	Valid	Dipakai
17.	0,008	0,361	Invalid	Dibuang
18.	0,249	0,361	Invalid	Dibuang
19.	0,390	0,361	Valid	Dipakai
20.	-0,257	0,361	Invalid	Dibuang
21.	0,551	0,361	Valid	Dipakai
22.	0,622	0,361	Valid	Dipakai
23.	0,371	0,361	Valid	Dipakai
24.	-0,092	0,361	Invalid	Dibuang
25.	0,435	0,361	Valid	Dipakai
26.	0,383	0,361	Valid	Dipakai
27.	-0,125	0,361	Invalid	Dibuang
28.	0,395	0,361	Valid	Dipakai
29.	0,389	0,361	Valid	Dipakai

30.	0,386	0,361	Valid	Dipakai
31.	0,546	0,361	Valid	Dipakai
32.	0,366	0,361	Valid	Dipakai
33.	0,508	0,361	Valid	Dipakai
34.	0,481	0,361	Valid	Dipakai
35.	0,582	0,361	Valid	Dipakai
36.	0,245	0,361	Invalid	Dibuang
37.	0,405	0,361	Valid	Dipakai
38.	0,267	0,361	Invalid	Dibuang
39.	0,399	0,361	Valid	Dipakai
40.	0,575	0,361	Valid	Dipakai
41.	0,647	0,361	Valid	Dipakai
42.	0,374	0,361	Valid	Dipakai
43.	0,429	0,361	Valid	Dipakai
44.	0,503	0,361	Valid	Dipakai
45.	0,437	0,361	Valid	Dipakai
46.	0,473	0,361	Valid	Dipakai
47.	0,220	0,361	Invalid	Dibuang
48.	0,481	0,361	Valid	Dipakai

Tabel 3.6
Hasil Butir Item yang Valid

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

Setelah proses uji validitas, maka didapatkan jumlah keseluruhan item yang valid adalah sebanyak 37 item yang dapat digunakan dalam penelitian. Sedangkan yang tidak valid sebanyak 11 item sehingga tidak dapat digunakan dalam penelitian. Berikut ini tabel kisi-kisi instrument yang sudah divalidasi:

Tabel 3.7
Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Sudah Validasi

Variabel	Aspek	Indikator	Butir Pernyataan		Item
			+	-	
Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Melakukan penundaan dalam memulai menyelesaikan tugas akademik	1, 2	4, 5, 6	5
		Melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas sampai selesai	7, 8, 9	10, 11	5
	Keterlambatan atau lamban dalam mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas akademik	15, 16	14, 19, 21	5
		Tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki dalam mengerjakan tugas akademik	22, 23, 25, 26		4
		Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual	Kesulitan dan keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditentukan	28, 29	30, 31, 32, 33, 34
		Ketidaksesuaian antara rencana dengan target menyelesaikan tugas akademik	35	37, 39	3
	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Memilih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan	40, 41, 42, 43	44, 45, 46, 48	8

TOTAL	18	19	37
--------------	-----------	-----------	-----------

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses lanjutan dari proses pengelolaan data untuk melihat bagaimana menginterpretasikan data kemudian menganalisis data dari hasil yang sudah ada pada tahap hasil pengelolaan data.⁶⁸ Analisis data merupakan proses pemeriksaan dan pengolahan untuk diubah menjadi informasi bermanfaat, menarik kesimpulan, dan membantu dalam menyelesaikan permasalahan.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data adalah menentukan analisis data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20 dengan uji statistik Kolmogorov Smirnov dengan taraf signifikan 5%. Dasar pengambilan kesimpulan pada uji normalitas bahwa apabila nilai signifikansi ≥ 0.05 maka distribusi data dinyatakan normal, dan apabila signifikansi ≤ 0.05 maka data berdistribusi tidak normal.

2. Uji Hipotesis

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

⁶⁸ Bambang Prasetyo. (2008). *Metode Penelitian...* hal 184

Tabel 3.8
Rumus Uji-t

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\{n \sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N} \sum Y^2\}}}$$

Keterangan :

D : Different/ selisih kelompok *posttest-pretest*

N : Jumlah subjek

Penentuan hipotesis diterima apabila nilai t_{hitung} lebih besar nilai t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dan signifikasi lebih kecil dari 0.05 ($< 0,05$) :

- a. Bila nilai signifikan $t < 0.05$, maka H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara satu variabel independen terhadap variabel dependen.
- b. Apabila nilai signifikan $t > 0.05$, maka H_a diterima, artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara satu variabel independen terhadap variabel dependen.

BAB VI

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

SMPIT Al- Fityan School Aceh merupakan salah satu sekolah yang bernaung dibawah Yayasan Al-Fityan Indonesia. SMPIT Al- Fityan School Aceh berlokasi di Jln. Ir. Muhammad Taher, Lr. Lawee, Reuloh kec. Ingin Jaya, Kab. Aceh Besar, Prov. Aceh, kode pos . SMPIT Al-Fityan awal didirikan pada tahun 2007 dengan luas tanah 10.283 m dan mulai beroperasi di tahun 2008. SMPIT Al-Fityan School Aceh merupakan salah satu satuan pendidikan berstatus swasta dan sudah terakreditasi A.

Sarana dan Prasarana di SMPIT Al- Fityan School Aceh tergolong sangat baik dan layak digunakan dan mencukupi semua aktivitas pembelajaran. SMPIT Al- Fityan School Aceh memiliki 13 ruang kelas, 2 aula, 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang wakil kepala sekolah, 1 ruang tata usaha, 1 ruang lab. computer, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang lab. IPA, 1 gudang, 2 tempat olahraga, 1 ruang organisasi, 1 mesjid, 1 ruang bimbingan konseling, 1 ruang tamu, 1 ruang administrasi, 2 kantin dan 1 resto/ruang makan.

B. Profil Prokrastinasi Siswa SMPIT Al-Fityan School Aceh

Pada bagian profil ini, menggambarkan bagaimana tingkat prokrastinasi yang dialami siswa kelas VIII SMPIT Al-fityan School Aceh. Profil umum perilaku prokrastinasi merupakan respon siswa terhadap kebutuhan pada aspek penundaan untuk memulai atau mengerjakan tugas, keterlambatan atau

kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual dan melakukan aktivitas yang menyenangkan.

Prokratinasi siswa dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut persentase kategori prokrastinasi yang dirasakan siswa:

Tabel 4.1
Hasil Kategori *Pre-test*

Kategori	Rumus	Frekuensi	%
Rendah	$X < (M - 1SD)$	7	16
Sedang	$(M - 1SD) < = X < (M + 1SD)$	29	66
Tinggi	$X > (M + 1SD)$	8	18
TOTAL		44	100

Keterangan:

M = Rata-rata skor

SD = Standar deviasi

X = Nilai/skor masing-masing responden

Data variabel penelitian perlu dikategorikan pada langkah-langkah menurut Anwar yaitu sebagai berikut:⁶⁹

1. Kelompok tinggi, semua responden yang mempunyai skor sebanyak skor rata-rata plus 1 (+1) standar deviasi ($M + 1SD \leq X$)
2. Kelompok sedang, semua responden yang mempunyai skor antara skor rata-rata minus 1 standar deviasi dan skor rata-rata plus 1 standar deviasi

⁶⁹ Saiduddin Anwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012), hal. 49

antara ($M - 1SD \leq X < M + 1SD$)

3. Kelompok rendah, semua responden yang mempunyai skor lebih rendah dari skor rata-rata minus 1 standar deviasi ($X < M - 1SD$).

Dari hasil presentase diketahui 8 responden termasuk dalam kategori tinggi, 29 responden termasuk dalam kategori sedang dan 7 responden yang termasuk dalam kategori rendah. Untuk selanjutnya peneliti akan memilih 8 responden yang termasuk dalam kategori tinggi untuk diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi siswa.

C. Penyajian Data

Pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di SMPIT Al-Fityan School Aceh. Pelaksanaan penelitian dengan memberikan *pretest* berupa instrument angket skala *likert* mengenai prokrastinasi. Kemudian selanjutnya peneliti memberikan layanan menggunakan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* yang terdiri dari tiga kali pemberian *treatment*. Untuk *treatment* bimbingan kelompok akan diberikan kepada 8 responden yang menjadi sampel pada penelitian ini.

Tujuan diberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah untuk menggali lebih dalam tentang prokrastinasi yang dialami siswa, mengetahui bagaimana perasaan dan kendala yang responden hadapi dalam mengerjakan tugas. Adapun langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam pemberian *treatment* dengan teknik *self management*

untuk mengatasi prokrastinasi siswa SMPIT Al-Fityan School Aceh adalah sebagai berikut:

1. *Pre-test*

Pre-test diberikan kepada siswa yang menjadi populasi pada penelitian ini, yaitu kelas VIII SMPIT Al-Fityan School Aceh. *Pre-test* diberikan pada tanggal 15 November 2023 berupa instrument dalam bentuk angket skala prokrastinasi siswa. *Pre-test* bertujuan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. Tingkat prokrastinasi dalam penelitian ini dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu: rendah, sedang dan tinggi. Untuk skor yang diperoleh oleh masing-masing siswa pada saat *pre-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2
Nilai *Pretest* Siswa

NO.	Siswa	Total
1	Siswa 1	48,6
2	Siswa 2	54,1
3	Siswa 3	69,6
4	Siswa 4	69,6
5	Siswa 5	56,8
6	Siswa 6	66,2
7	Siswa 7	63,5
8	Siswa 8	60,1
9	Siswa 9	70,3
10	Siswa 10	66,2
11	Siswa 11	60,8
12	Siswa 12	68,2

13	Siswa 13	60,8
14	Siswa 14	64,2
15	Siswa 15	59,5
16	Siswa 16	48,6
17	Siswa 17	48,0
18	Siswa 18	76,4
19	Siswa 19	63,5
20	Siswa 20	52,0
21	Siswa 21	54,7
22	Siswa 22	57,4
23	Siswa 23	42,6
24	Siswa 24	58,1
25	Siswa 25	55,4
26	Siswa 26	53,4
27	Siswa 27	66,2
28	Siswa 28	51,4
29	Siswa 29	49,3
30	Siswa 30	59,5
31	Siswa 31	51,4
32	Siswa 32	66,9
33	Siswa 33	60,1
34	Siswa 34	51,4
35	Siswa 35	45,3
36	Siswa 36	56,8
37	Siswa 37	58,8
38	Siswa 38	54,1
39	Siswa 39	54,7
40	Siswa 40	39,9
41	Siswa 41	70,3

42	Siswa 42	75,7
43	Siswa 43	49,3
44	Siswa 44	41,9

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa semua responden telah memperoleh skor sesuai dengan alternative jawaban yang telah dipilih oleh masing-masing responden sehingga menduduki kategori sesuai dengan perolehan skornya.

Berdasarkan hasil *pre-test* tersebut, siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi berjumlah 8 responden. Responden yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi akan diberikan perlakuan (*treatment* menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk mengurangi tingkat prokrastinasi siswa. untuk skor responden yang akan diberikan perlakuan (*treatment*) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.3
Data Siswa yang Skor *Pretest* Tinggi

Nama	Nilai <i>pre-test</i>
Siswa 3	69,6
Siswa 4	69,6
Siswa 9	70,3
Siswa 12	68,2
Siswa 18	76,4
Siswa 32	66,9
Siswa 41	70,3
Siswa 42	75,7

Tabel menunjukkan responden yang termasuk dalam kategori tinggi yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini dan akan diberikan perlakuan (*treatment*) berupa layanan layanan bimbingan kelompok.

2. *Treatment* I

Treatment I dilakukan pada tanggal 17 November 2023. Pada sesi *treatment* I peneliti membina hubungan baik dengan responden yang menjadi sampel pada penelitian ini. Hal ini bertujuan untuk memberikan rasa nyaman dan membangun kepercayaan pada responden untuk bercerita didalam kelompok. selanjutnya peneliti juga menjelaskan mengenai apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok, tujuannya, dan azas-azas bimbingan kelompok. Kemudian peneliti mengajak seluruh anggota untuk memperkenalkan diri kepada anggota lain. Lalu sebelum memasuki ke dalam tahap inti peneliti memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melakukan layanan bimbingan kelompok. Setelah melaksanakan tahap-tahap pada bimbingan kelompok, peneliti masuk ke dalam tahap inti dari bimbingan kelompok yaitu penyampaian materi dengan tema **“Manajemen waktu untuk mengatasi prokrastinasi”** dengan tujuan agar siswa memahami dan mendapatkan gambaran mengenai prokrastinasi, mengetahui sebab akibat dari prokrastinasi serta mengetahui bagaimana cara manajemen waktu.

Setelah penyampaian materi dan diskusi selesai, pada tahap terakhir peneliti menanyakan apakah materi yang diberikan dapat dipahami atau tidak.

kemudian peneliti menyimpulkan materi yang diberikan. Selanjutnya peneliti memberikan tugas untuk pertemuan selanjutnya mengenai “dampak dan cara mencegah prokrastinasi”. Sebelum menutup peneliti menanyakan untuk waktu pelaksanaan bimbingan kelompok selanjutnya serta menutup dengan salam.

3. *Treatment II*

Treatment II dilakukan pada tanggal 20 November 2023. Sesi ini merupakan lanjutan dalam pemberian *treatment* terhadap prokrastinasi yang dialami siswa. Sebelum memasuki materi *treatment II*, peneliti terlebih dahulu memberikan ice breaking dan mengulang kembali materi pada *treatment I*. Pada sesi ke II ini peneliti memberikan materi tentang **“Berfikir positif dalam menyelesaikan tugas”**, peneliti memberikan materi dengan tema ini agar siswa dapat berfikir positif terhadap kemampuan dalam penyelesaian tugas dan lebih positif terhadap masalah yang ia hadapi. Sehingga pada sesi ini sudah terlihat pola pikir siswa dari negatif menjadi hal yang lebih positif. Dan ditahap ini peneliti menanyakan mengenai prokrastinasi yang siswa alami dan menanyakan cara pencegahan dari setiap siswa, hal ini sesuai dengan tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. Setiap siswa diminta untuk memberikan konsekuensi untuk dirinya jika melakukan prokrastinasi. Setelah diskusi kelompok selesai, peneliti menanyakan pemahaman siswa terhadap materi hari ini dan juga perasaan siswa. Serta diakhir pertemuan peneliti juga menyimpulkan tentang materi hari ini dan ditutup dengan doa.

4. *Treatment III*

Treatment III dilakukan pada tanggal 22 November 2023 dan ini merupakan sesi terakhir. Pada sesi ini dilakukan penguatan terhadap perubahan pikiran positif siswa. Siswa diminta untuk mengeluarkan pikiran-pikiran negatif yang membuat ia melakukan prokrastinasi dan menguatkan atau meningkatkan pikiran positif yang baru pada siswa. Penguatan ini diberikan agar memotivasi siswa dalam mengerjakan tugas-tugas. Peneliti menguatkan kembali keyakinan-keyakinan dan asumsi baru siswa.

Kemudian peneliti mengulang kembali pembahasan-pembahasan pada *treatment I* dan *treatment II* untuk menguatkan pemahaman siswa terhadap prokrastinasi, manajemen waktu dan berpikir positif. Sehingga dengan pengulangan tersebut siswa dapat dengan lebih mudah memahami cara manajemen diri sendiri. Sehingga tujuan yang ingin didapatkan dari teknik *self management* dapat terwujud. Setelah proses layanan selesai, peneliti menanyakan perasaan dan apa yang didapat selama proses *treatment*.

5. *Post-test*

Post-test diberikan pada tanggal 23 November 2023. *Post-test* diberikan kepada siswa yang menjadi sampel dalam penelitian yaitu sebanyak 8 orang. Tujuan diberikan *post-test* adalah untuk mengukur tingkat prokrastinasi siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Pada tahap *post-test* siswa diarahkan untuk mengisi instrument skala *post-test*. Sebelumnya peneliti menjelaskan terlebih dahulu menjelaskan langkah-langkah dan tujuan pemberian *post-test*. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa

terdapat penurunan, artinya tingkat prokrastinasi siswa mengalami penurunan.

Untuk perubahan skor prokrastinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4
Perbedaan Nilai *Pretest* dan *Post-test*

Nama	Nilai <i>pre-test</i>	Nilai <i>Post test</i>
Siswa 3	69,6	54,7
Siswa 4	69,6	57,4
Siswa 9	70,3	57,4
Siswa 12	68,2	56,8
Siswa 18	76,4	57,4
Siswa 32	66,9	57,4
Siswa 41	70,3	56,8
Siswa 42	75,7	54,1

D. Pengolahan Data

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

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik. Untuk pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Dalam pengujian, suatu data dapat dikatakan berdistribusi normal jika $\text{sig} > 0,05$ sedangkan jika $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Maka

untuk membuktikan normalitas data, dilakukan pengujian menggunakan aplikasi SPSS. Hasil yang diperoleh dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.5
Data Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	12.56161123
Most Extreme Differences	Absolute	.234
	Positive	.171
	Negative	-.234
Kolmogorov-Smirnov Z		.663
Asymp. Sig. (2-tailed)		.772

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov diperoleh bahwa nilai signifikansi adalah 0.772 lebih besar dari ($\text{sig} > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data prokrastinasi siswa berdistribusi normal.

2. Uji-T

Kegiatan dalam pengelolaan data yaitu mengelompokkan berdasarkan variabel dari seluruh sampel, mentabulasikan data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan untuk menganalisis data maka digunakan uji T.

Tabel 4.6
Hasil Paired Samples Test
Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired sample t-test	143.7500	40.38299	14.27754	109.98898	177.51102	10.068	7	.000

Tabel menunjukkan bahwa hasil *paired samples test* diperoleh t_{hitung} sebesar 10.068 dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 8-1 = 7$, maka diperoleh t_{tabel} 1,895. Maka hasil *paired samples test* didapatkan bahwa $t_{tabel} < t_{hitung} = 1,895 < 10.068$. Dari hasil tersebut menerangkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil keputusan tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi tingkat prokrastinasi siswa.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengolahan data dari angket yang telah disebarakan sebelum *treatment* menyatakan bahwa tingkat prokrastinasi siswa berada pada tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Adapun siswa yang berada pada kategori tinggi merupakan siswa yang banyak melakukan prokrastinasi dan tidak memahami bagaimana cara *management* waktu sehingga ia sering melakukan prokrastinasi dan yang berada di kategori tinggi akan dijadikan sebagai sampel

pada penelitian untuk diberikan perlakuan supaya dapat menurunkan prokrastinasi yang ia lakukan.

Menurut Tohirin bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok.⁷⁰ Adapun tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu., baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan.⁷¹ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam penelitian ini. Layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat menjadi salah satu upaya untuk mengurangi prokrastinasi siswa.

Siswa yang berada pada kategori tinggi berjumlah 8 orang dan akan diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 3 kali oleh peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi siswa kelas VIII di SMPIT Al-Fityan School Aceh. Berdasarkan penyajian data hasil penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat menurunkan prokrastinasi siswa. Dari persentase hasil prokrastinasi siswa sebelum diberikan *treatment* pada saat *pre-test* terdapat 8 siswa pada kategori tinggi dengan persentase 100% dan mengalami penurunan setelah diberikan

⁷⁰ Kamaruzzaman. (2016). *Bimbingan dan...* hal. 67

⁷¹ Sri Narti. ((2019). *Kumpulan Contoh Laporan Hasil...* hal. 332

treatment. Sehingga pada saat *post-test* terdapat 6 siswa yang kategori sedang dengan persentase 75% dan 2 siswa yang kategori rendah dengan persentase 25%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi siswa. Untuk data hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.7
Hasil Pre-test dan Post-test

Kategori	Pre test	%	Post test	%
Rendah	0	0	2	25
Sedang	0	0	6	75
Tinggi	8	100	0	0
Total	8	100	8	100

Hasil penelitian menunjukkan pada saat *treatment* pertama siswa masih banyak yang belum mengetahui bagaimana cara manajemen waktu yang baik dan berfikir negative terhadap pengerjaan tugas. Dalam hal ini peneliti membantu siswa dalam mengetahui cara manajemen waktu yang baik dan mengajak siswa untuk berfikir positif ketika pengerjaan tugas. Sehingga pada *treatment* kedua dan ketiga siswa sudah mulai memahami cara manajemen waktu dan sudah mulai memiliki pemikiran positif terhadap tugas.

Menurut Davidson, manajemen waktu adalah cara memanfaatkan waktu dengan baik di mana seseorang mampu menyelesaikan sesuatu dengan lebih cepat dan bekerja lebih cerdas.⁷² Adapun berpikir positif adalah sikap mental yang

⁷² Dwi Nugroho Hidayanto. (2019). *Manajemen Waktu: Filosofi-Teori-Implementasi*. Depok: PT Rajagrafindo Persada, hal. 12

melibatkan proses masukan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang membangun perkembangan pikiran.⁷³

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor *pretest* dan *post-test* prokrastinasi siswa kelas VIII sebelum dan sesudah diberikan *treatment* menggunakan layanan bimbingan kelompok. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan sikap prokrastinasi siswa. Penerimaan H_a dapat dilihat melalui hasil *Paired Sample Test* yaitu apabila nilai $\text{Sig. (2-tailed)} < 0,05$, maka terdapat perubahan signifikansi. Adapun nilai Sig. (2-tailed) dalam penelitian ini adalah $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif mengatasi prokrastinasi siswa.

⁷³ Raihan Adi Prabowo. (2017). *Positive Personality*. Yogyakarta: Brilliant Books, hal 58

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi siswa kelas VIII SMPIT Al-Fityan School Aceh, menghasilkan bahwa bahwa terdapat perbedaan pada skor rata-rata *pretest* dan *post-test*, yaitu *pretest* 70,9 lebih tinggi dari pada *post-test* 54,1. Berdasarkan analisis *paired samples test* dapat diketahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok melalui hasil yang diperoleh yaitu $t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}}$ ($1,895 < 10,067$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai t_{tabel} lebih kecil dari pada t_{hitung} atau $\text{Sig.} < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mengatasi prokrastinasi siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil pemaparan kesimpulan, maka dapat diberikan beberapa saran mengenai penelitian yaitu:

1. Bagi Siswa

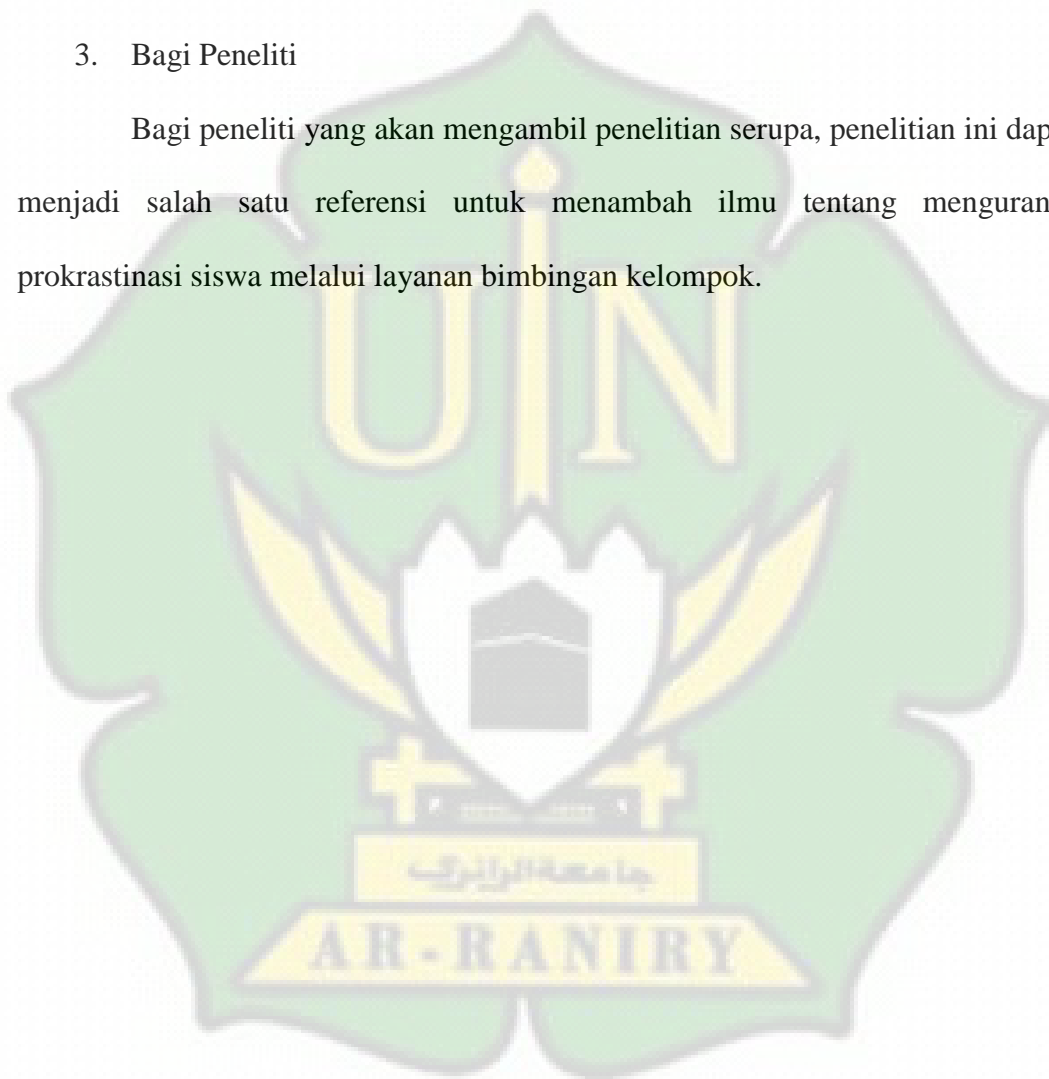
Diharapkan siswa dapat menyadari pentingnya manajemen waktu dalam kehidupan terutama dalam mengatur waktu belajar, memiliki pemikiran positif terhadap kemampuan diri, dapat memilih kegiatan-kegiatan yang bermanfaat dan bertanggung jawab.

2. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Guru BK diharapkan dapat menggunakan berbagai teknik dalam pemberian layanan, sehingga siswa bisa lebih mudah untuk memahami hal yang diberikan oleh guru BK.

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti yang akan mengambil penelitian serupa, penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi untuk menambah ilmu tentang mengurangi prokrastinasi siswa melalui layanan bimbingan kelompok.



DAFTAR PUSTAKA

- Ali Khan, Shafique. (2005). *Filsafat Pendidikan Al-Ghazali*. Bandung: Pustaka Setia
- Amanah, Siti & Ari Lisnawati. (2023). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management di SMP Negeri 10 Kota Jambi. *Journal on Education*.
- Amiruddin. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jawa Barat: CV. Media Sains Indonesia.
- Asri, Dahlia N. (2018). *Prokrastinasi Akademik: Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self-regulated Learning*. Jawa Timur: UNIPMA Press
- Ayuni, Shela N., & Arum S. (2022). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Jurusan Tari di SMK Negeri 1 Kasihan*. Vol. 6 No. 2. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Bruno, Frank J. (1998). *Stop Procrastinating!* (terjemahan). Jakarta: PT. Gramedia.
- Darmadi, Hamid. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Edi, Fandi Rosi S. (2021). *Asesmen dan Intervensi Psikososial*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- _____. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa. (2004). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hariko, Rezki. (2021). *Bimbingan Kelompok Agentik: Model Peningkatan Perilaku Proposial Siswa*. Malang: CV literasi Nusantara Abadi.
- Hartanti, Jahju. (2022) *Bimbingan Kelompok*. Tulungagung: UD. Duta Sablon.
- Hermawan, Iwan. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*. Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan.
- Hidayanto, Dwi Nugroho. (2019). *Manajemen Waktu: Filosofi-Teori-Implementasi*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.

- Imran, Nur Azizah. (2020). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Social Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai*. Jurnal: Universitas Negeri Makassar
- Kamaruzzaman. (2016). *Bimbingan dan Konseling*. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy.
- Komalasari, Gantina, Eka W., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Komalasari, Gantina & Eka Wahyuni. (2016). *Teori dan Tehnik Konseling*. Jakarta: PT Indeks,
- Lesmana, Gusman. (2022). *Bimbingan dan konseling Belajar*. Jakarta: Kencana.
- Lubis, Zulkarnain. (2021). *Statistik terapan untuk Ilmu-Ilmu social dan Ekonomi*. Yogyakarta: Andi.
- Moleong, Lexy J. (2012). *Metodologi Pendidikan Kualitas*. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Muslima. (2018) Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Takammul: Jurnal Studi Gender dan Islam Serta Perlindungan Anak*, 7(2)
- Narti, Sri. (2019). *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK)*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Prabowo, Raihan Adi. (2017). *Positive Personality*. Yogyakarta: Brilliant Books
- Pranoto, Hadi, Wibowo, A., & Atieka, N. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok Mahasiswa Prodi BK Menggunakan Media ICT (Information AND Communicatoins Technology) Basis Social Media. *MIKROTIK: Jurnal Manjemen Informatika*, 7 (2)
- Prasetyo, Bambang. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Rasimin dan M. Hamdi. (2021). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Riansyah, H., Satrianta, H., & Astriyaningsih, A. (2018). Bimbingan Kelompok Teknik Role Play untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*,
- Rusmana, Nandang. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizki press.

- Santrock, J.W. (2008). *Life Span Development*. USA: Macgrows hill.
- Setyawan, David Ari. (2022). *Dinamika Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling*. Pati: Al-Qalam Media Lestari.
- Siregar, Syofian. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: PT. Fajar Interpana mandiri
- Siyoto, Sandu & M. Ali S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Suarningsih, Ni Komang & Maria Ulfa. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa kelas VIII SMPN 1 kapontori. *Jurnal Psikologi Konseling*. 12(1).
- Sudarmanto, Eko dkk. (2021). *Desain Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Sugiyono. (2017). *metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, Kualitatif dan R7D*. Bnadung: Alfabeta
- _____. (2018) *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)* Bandung: Alfabeta.
- Suparman, dkk. (2020). *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*. Jawa Timur: Wade group.
- Suwanto, Insan. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1).
- Syifa, Naili Faizatis. (2021). *Menjadikan Siswa SMK Gemar Berwirausaha*. Jawa Timur: Pernal Edukreatif.
- Romlah, Tatiek. (2001). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Tohirin. (2007) *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ulfiah dan Jamaluddin. (2022). *Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Wahab. (2008). *Tujuan penerapan Program*. Jakarta: Bulan Bintang

Wahyuningsih, Diana Dewi. (2015). *Panduan untuk Konselor Teknik Self Management dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung.

Wibowo, Agung Edi. (2021). *Metodologi Penelitian Pegangan untuk Menulis Karya Ilmiah*. Cirebon: Grup Publikasi Yayasan Insan Shodiqin Gunung Jati.



LAMPIRAN 1



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

Jl. Syekh Abdul Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telp. 0651 7553020 : www.tarbiyah.ar-raniry.ac.id

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

NOMOR : B-5604/Un.08/FTK/KP.07.6/05/2023

TENTANG

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

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang** :
- a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing awal skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
 - b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023.
1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen,
 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi,
 4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
 7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;
 10. Keputusan Menteri Keuangan, Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
 11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan** : Keputusan rencana pelaksanaan seminar proposal prodi Bimbingan Konseling tanggal 22 September 2022
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** :
- PERTAMA** :
- | | |
|------------------|----------------------------|
| Menunjuk saudara | |
| Muslima, M. Ed | Sebagai Pembimbing Pertama |
| Nuzliyah, M. Pd | Sebagai Pembimbing Kedua |
- Untuk Membimbing Skripsi
- | | |
|---------------|-----------------------|
| Nama | : Ana Mawar Rizka |
| NIM | : 190213031 |
| Program Studi | : Bimbingan Konseling |
- Dengan Judul Skripsi :
- Penerapan Layanan Bimbingan Kelortpok Dalam Mengatasi Prokrastinasi Siswa Di SMPIT Al-Fityan School Aceh
- KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2023
- KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2022/2023
- KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 05 Mei 2023
an. Rektor
Dekan


4/ Sakur Muliya

Tembusan :

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



LAMPIRAN 2



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-11832/Un.08/FTK.1/TL.00/11/2023

Lamp : -

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

Kepala SMPIT Al-Fityan School Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

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

Nama/NIM : **ANA MAWAR RISKA / 190213031**

Semester/Jurusan : **IX / Bimbingan Konseling**

Alamat sekarang : **Leugeu, kec. Darul Imarah, kab. Aceh Besar**

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Prokrastinasi Siswa di SMPIT Al-Fityan School Aceh**

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

Banda Aceh, 10 November 2023

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Berlaku sampai : 29 Desember
2023

Prof. Habiburrahim, S.Ag., M.Com., Ph.D.

AR-RANIRY

LAMPIRAN 3



YAYASAN AL-FITYAN ACEH

SMPIT AL - FITYAN SCHOOL ACEH

Jl. Ir. M. Taher L. Lawee De Reuloh Kec. Ingin Jaya Kab. Aceh Besar (0651) 21296 fityan_aceh@yahoo.com fityan.org

SURAT KETERANGAN

NO : 09.607/SKet/SMPIT/AFACE/XI/2023

Sehubungan dengan surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan Nomor : B-11832/Un.08/FTK.1/TL.00/11/2023, Kepala SMPIT Al-Fityan School Aceh Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, menerangkan bahwa:

Nama : Ana Mawar Riska
No. Induk Mahasiswa : 190213031
Program Studi/Jurusan : Bimbingan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry

Benar yang namanya tersebut di atas telah melakukan penelitian ilmiah di SMPIT Al-Fityan School Aceh dalam rangka memenuhi persyaratan bahan penulisan Skripsi, dengan judul **“Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Prokrastinasi Siswa di SMPIT Al-Fityan School Aceh”** pada tanggal 15 s/d 24 November 2023.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Aceh Besar, 23 November 2023
Kepala SMPIT Al-Fityan School Aceh

Cut Purnamasari, S.E.

AR-RANIRY

LAMPIRAN 4

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

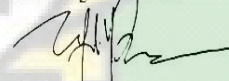
Instrumen : Prokrastinasi

Nama : Ana Mawar Riska

Nim : 190213031

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	sdh ok.
Konstruk	baik.
Isi	seari isfer.

Banda Aceh, 27 Oktober 2023
Penimbangan Instrumen


Usfur Ridha, M.Psi., Psikolog

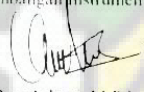
AR-RANIRY

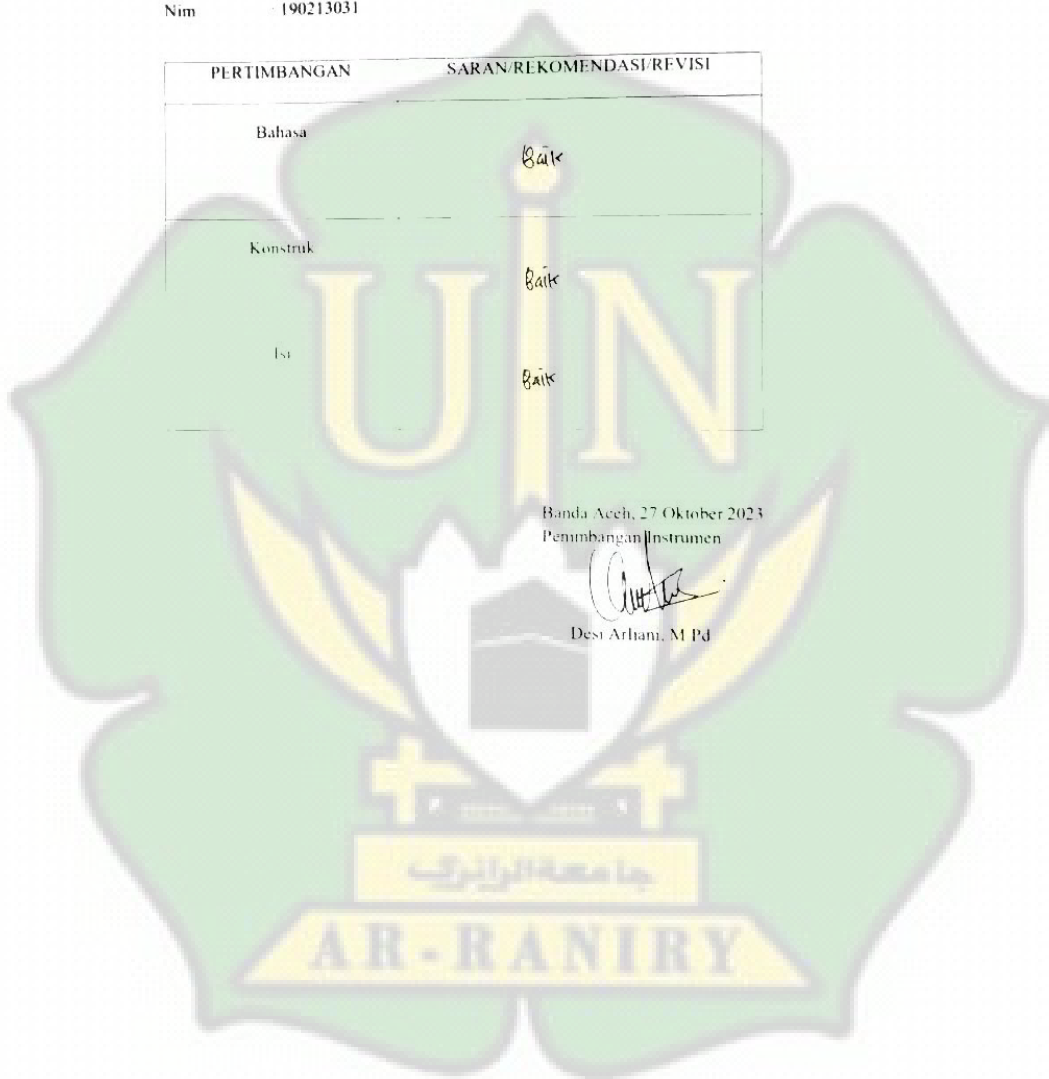
HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrumen : Prokrastinasi
Nama : Ana Mawar Riska
Nim : 190213031

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

Banda Aceh, 27 Oktober 2023
Pembangan Instrumen


Dest Arhami, M Pd



LAMPIRAN 5

Variabel	Aspek	Indikator	Butir Pernyataan		Item
			+	-	
Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Melakukan penundaan dalam memulai menyelesaikan tugas akademik	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		Melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas sampai selesai	7, 8, 9	10, 11, 12	6
	Keterlambatan atau lamban dalam mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas akademik	13, 15, 16, 17	14, 18, 19, 20, 21	9
		Tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki dalam mengerjakan tugas akademik	22, 23, 24, 25, 26	27	6
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual	Kesulitan dan keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditentukan	28, 29	30, 31, 32, 33, 34	7
Ketidaksesuaian antara rencana dengan target menyelesaikan tugas akademik		35	36, 37, 38, 39	5	

	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.	Memilih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan	40, 41, 42, 43	44, 45, 46, 47, 48	9
TOTAL			22	26	48



LAMPIRAN 6

Hasil Kategori *Pre-test*

Kategori	Rumus	Frekuensi	%
Rendah	$X < (M - 1SD)$	7	16
Sedang	$(M - 1SD) < = X < (M + 1SD)$	29	66
Tinggi	$X > (M + 1SD)$	8	18
TOTAL		44	100

LAMPIRAN 7

Perbedaan Nilai *Pretest* dan *Post-test*

Nama	Nilai <i>pre-test</i>	Nilai <i>Post test</i>
Siswa 3	69,6	54,7
Siswa 4	69,6	57,4
Siswa 9	70,3	57,4
Siswa 12	68,2	56,8
Siswa 18	76,4	57,4
Siswa 32	66,9	57,4
Siswa 41	70,3	56,8
Siswa 42	75,7	54,1

LAMPIRAN 8

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	12.56161123
Most Extreme Differences	Absolute	.234
	Positive	.171
	Negative	-.234
Kolmogorov-Smirnov Z		.663
Asymp. Sig. (2-tailed)		.772

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

LAMPIRAN 9

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired sample t-test	143.7500	40.38299	14.27754	109.98898	177.51102	10.068	7	.000



LAMPIRAN 10

LEMBAR ANGKET PROKRASTINASI

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian :

1. Baca dan pahami setiap pernyataan dibawah ini dengan teliti.
2. Beri tanda (✓) pada kolom kanan pernyataan yang paling sesuai dengan diri anda, adapun keterangannya sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

3. Jika anda ingin merubah jawaban maka beri tanda (=), kemudian berikan tanda (✓) pada jawaban baru.
4. Periksa kelengkapan jawaban anda sebelum lembaran ini dikembalikan.

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering menunda memulai mengerjakan tugas				
2.	Saya mengerjakan tugas hanya diwaktu yang saya inginkan				
3.	Saya tidak memiliki komitmen dalam mengerjakan tugas, sehingga sering menunda mengerjakan tugas				
4.	Saya langsung mengerjakan tugas yang guru berikan				
5.	Saya segera mengerjakan PR ketika pulang sekolah				
6.	Saya menyicil dalam mengerjakan tugas agar tugas saya tidak menumpuk				
7.	Saya merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah				
8.	Saya sering tidak menyelesaikan dengan tuntas tugas yang saya kerjakan				
9.	Saya tidak mau menjadi yang pertama menyelesaikan dan mengumpulkan tugas				
10.	Saya selalu mengerjakan tugas hingga selesai				

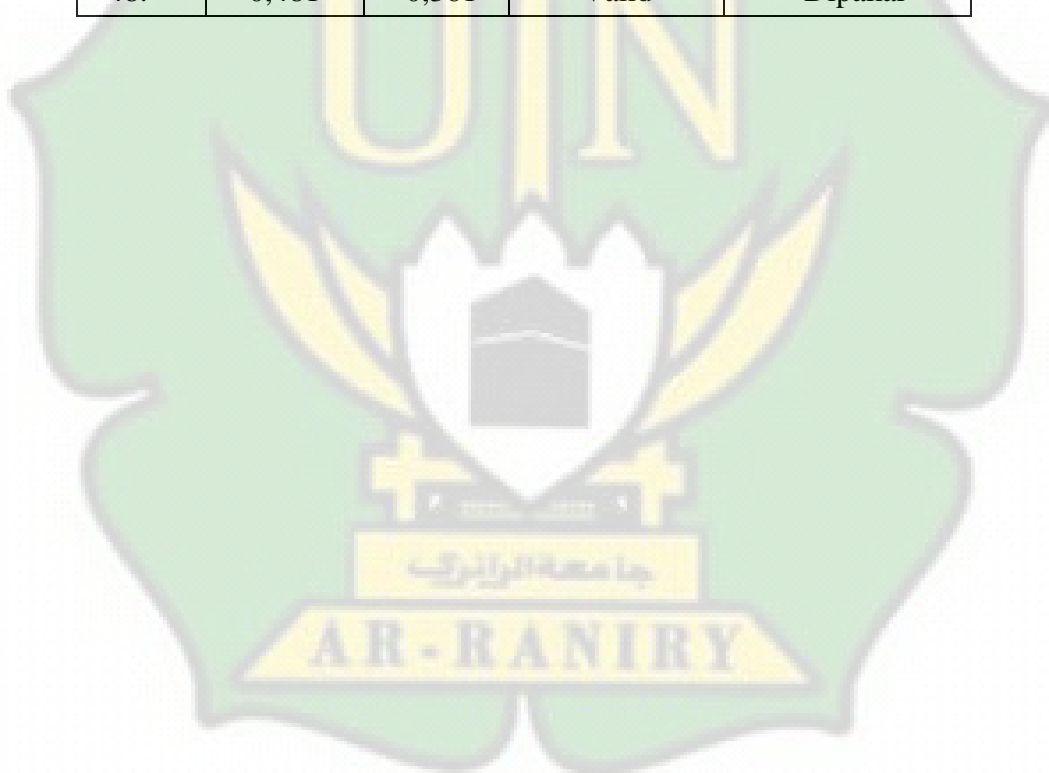
11.	Saya merasa cemas jika belum menyelesaikan tugas				
12.	Saya selalu mencoba menyelesaikan tugas-tugas pada mata pelajaran yang tidak saya sukai				
13.	Saya membutuhkan waktu tambahan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan				
14.	Saya mampu mempersiapkan diri untuk belajar dalam waktu yang ditentukan				
15.	Saya sering lamban dalam menyelesaikan tugas yang diberikan				
16.	Saya merasa waktu yang guru berikan untuk mengerjakan tugas sangat singkat				
17.	Saya harus mengumpulkan mood yang baik terlebih dahulu sebelum memulai mengerjakan tugas				
18.	Saya mencari buku lalu mengerjakan tugas di perpustakaan				
19.	Saya mengerjakan tugas secara cepat agar dapat mengerjakan aktivitas lainnya				
20.	Saya selalu tenang walaupun ada ulangan mendadak				
21.	Saya memerlukan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas				
22.	Saya selalu terburu-buru dalam mengerjakan tugas yang mendekati deadline				
23.	Saya selalu mengerjakan tugas secara sistem kebut semalam				
24.	Saya tidak menghitung waktu dalam mengerjakan tugas				
25.	Saya sering lalai ketika mengerjakan tugas				
26.	Saya mengumpulkan tugas melewati batas waktu yang telah ditentukan				
27.	Saya memberikan target batas waktu dalam menyelesaikan tugas				
28.	Saya terlambat dalam mengumpulkan tugas				
29.	Saya tidak mengerjakan tugas-tugas dengan tepat waktu				
30.	Saya menyelesaikan tugas sekolah lebih cepat dari <i>deadline</i> yang diberikan guru				
31.	Saya selalu mengumpulkan tugas tepat waktu				
32.	Saya tidak kesulitan dalam memenuhi deadline				

	menyelesaikan tugas sekolah				
33.	Saya mengumpulkan tugas-tugas sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan				
34.	Saya merasa bersalah ketika terlambat mengumpulkan tugas				
35.	Saya sering terlambat mengumpulkan tugas				
36.	Saya mengerjakan tugas sesuai dengan target				
37.	Saya bisa menyelesaikan tugas sebelum tugas tersebut diminta untuk dikumpulkan				
38.	Saya menargetkan mengumpulkan tugas 1 hari sebelum deadline				
39.	Saya senang jika tugas yang diberikan bisa selesai tepat waktu				
40.	Saya lebih suka bermain dengan teman dari pada mengerjakan tugas				
41.	Saya sering terlambat masuk karena keasikan bicara dengan teman				
42.	Saya lebih senang mengobrol ketika mengerjakan tugas kelompok				
43.	Saya lebih senang mengikuti ekstrakuler daripada belajar				
44.	Saya bisa mengatur waktu antara mengerjakan tugas dan bermain dengan teman				
45.	Saya lebih senang belajar daripada bermain game				
46.	Saya selalu semangat dalam mengikuti pembelajaran				
47.	Saya memilih untuk belajar mandiri ketika guru tidak masuk				
48.	Saya mampu mengatur waktu antara belajar dan ekstrakurikuler				

LAMPIRAN 11

No Item	r hitung	r tabel	Kesimpulan	Keterangan
1.	0,387	0,361	Valid	Dipakai
2.	0,414	0,361	Valid	Dipakai
3.	0,115	0,361	Invalid	Dibuang
4.	0,518	0,361	Valid	Dipakai
5.	0,571	0,361	Valid	Dipakai
6.	0,368	0,361	Valid	Dipakai
7.	0,365	0,361	Valid	Dipakai
8.	0,370	0,361	Valid	Dipakai
9.	0,510	0,361	Valid	Dipakai
10.	0,405	0,361	Valid	Dipakai
11.	0,484	0,361	Valid	Dipakai
12.	0,041	0,361	Invalid	Dibuang
13.	0,042	0,361	Invalid	Dibuang
14.	0,407	0,361	Valid	Dipakai
15.	0,362	0,361	Valid	Dipakai
16.	0,588	0,361	Valid	Dipakai
17.	0,008	0,361	Invalid	Dibuang
18.	0,249	0,361	Invalid	Dibuang
19.	0,390	0,361	Valid	Dipakai
20.	-0,257	0,361	Invalid	Dibuang
21.	0,551	0,361	Valid	Dipakai
22.	0,622	0,361	Valid	Dipakai
23.	0,371	0,361	Valid	Dipakai
24.	-0,092	0,361	Invalid	Dibuang
25.	0,435	0,361	Valid	Dipakai
26.	0,383	0,361	Valid	Dipakai
27.	-0,125	0,361	Invalid	Dibuang
28.	0,395	0,361	Valid	Dipakai
29.	0,389	0,361	Valid	Dipakai
30.	0,386	0,361	Valid	Dipakai
31.	0,546	0,361	Valid	Dipakai
32.	0,366	0,361	Valid	Dipakai
33.	0,508	0,361	Valid	Dipakai
34.	0,481	0,361	Valid	Dipakai
35.	0,582	0,361	Valid	Dipakai

36.	0,245	0,361	Invalid	Dibuang
37.	0,405	0,361	Valid	Dipakai
38.	0,267	0,361	Invalid	Dibuang
39.	0,399	0,361	Valid	Dipakai
40.	0,575	0,361	Valid	Dipakai
41.	0,647	0,361	Valid	Dipakai
42.	0,374	0,361	Valid	Dipakai
43.	0,429	0,361	Valid	Dipakai
44.	0,503	0,361	Valid	Dipakai
45.	0,437	0,361	Valid	Dipakai
46.	0,473	0,361	Valid	Dipakai
47.	0,220	0,361	Invalid	Dibuang
48.	0,481	0,361	Valid	Dipakai



LAMPIRAN 12

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KELOMPOK

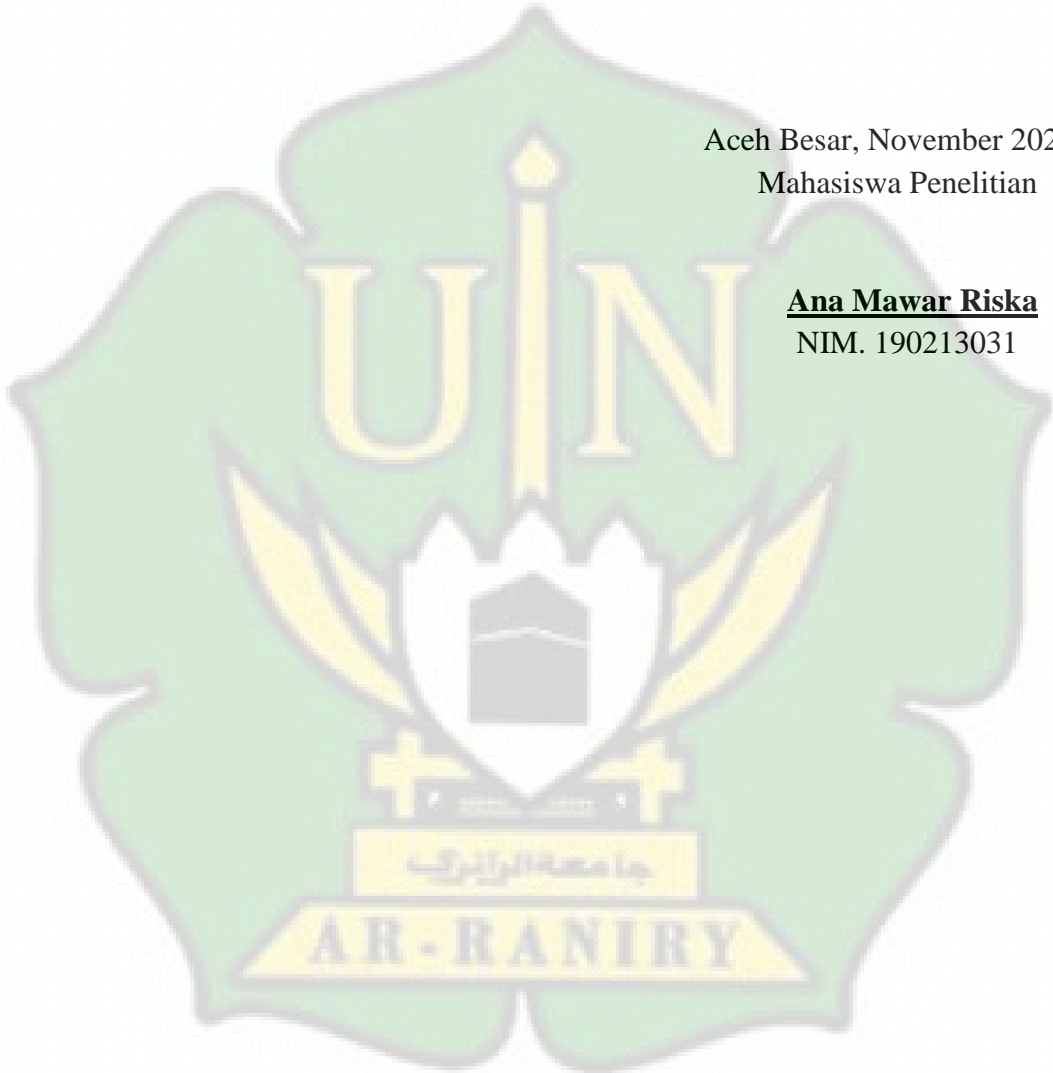
Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
Fungsi Layanan : Pengentasan
Tujuan Layanan : Agar peserta didik mengetahui tentang membagi waktu
Tema : Manajemen waktu untuk mengatasi prokrastinasi
Sasaran layanan : HS, KJ, TV, CK, LK, NF, AH, JN
Alokasi Waktu : 1 x 30 menit
Langkah kegiatan :

A.	Tahap Awal (Pembentukan) <ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan Salam2. Berdoa3. Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok dan tujuannya4. Menjelaskan azas-azas bimbingan kelompok (kerahasiaan, kekinian, kesukarelaan, keterbukaan)5. Memperkenalkan diri secara terbuka dan menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok6. Mengajak anggota kelompok untuk berkenalan
B.	Tahap Peralihan <ol style="list-style-type: none">1. <i>Ice Breaking</i>2. Menjelaskan kembali pengertian bimbingan kelompok dan tujuannya3. Menanyakan kesiapan anggota kelompok
C.	Tahap Inti <ol style="list-style-type: none">1. Pemimpin kelompok mengemukakan topik layanan yang telah disiapkan “Manajemen Waktu untuk Mengatasi Prokrastinasi”2. Pemimpin kelompok menjelaskan materi tentang manajemen waktu untuk mengatasi prokrastinasi3. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi mengenai materi layanan4. Pemimpin kelompok memberikan penguatan terhadap pendapat anggota kelompok
D.	Tahap Pengakhiran <ol style="list-style-type: none">1. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa layanan akan segera berakhir2. Pemimpin Kelompok mengajak peserta untuk menyimpulkan materi layanan3. Anggota kelompok mengemukakan perasaannya setelah melakukan layanan.4. Menyepakati waktu untuk pemberian layanan lanjutan5. Berdoa dan salam

E.	Evaluasi <ol style="list-style-type: none">1. Evaluasi Proses : Pemimpin kelompok memperhatikan proses jalannya layanan dan memperhatikan antusiasme dan keaktifan anggota kelompok.2. Evaluasi Hasil : Mengevaluasi perasaan anggota kelompok, suasana yang menyenangkan, dan pemahaman anggota kelompok terhadap topik masalah yang dibahas.
-----------	--

Aceh Besar, November 2023
Mahasiswa Penelitian

Ana Mawar Riska
NIM. 190213031



MANAJEMEN WAKTU UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI

A. Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan perencanaan pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu. Mengelola waktu belajar bukan berarti kehilangan waktu luang untuk bersenang-senang. Bukan pula berarti bahwa waktu dalam 24 jam per hari harus dihabiskan untuk belajar. Justru sebaliknya, prinsip utama dari pengelolaan waktu secara efektif adalah pembagian waktu yang efektif untuk kegiatan-kegiatan yang meliputi : waktu untuk belajar, waktu untuk bekerja dan kegiatan sosial maupun waktu bagi diri sendiri bersantai. Betapa seringnya kita mendengar pepatah yang mengatakan Waktu Adalah Uang.

B. Pengertian Prokrastinasi

Menurut Ferrari, prokrastinasi dapat didefinisikan dari berbagai sudut pandang. Prokrastinasi adalah setiap perilaku / kebiasaan untuk menunda mengerjakan tugas dan alasan penundaan itu. Prokrastinasi dapat menjadi suatu pola perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada trait (sifat). Dalam hal ini, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang tetap seseorang dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai dengan keyakinan yang irasional. Contoh “aku kalau belum mepet belum bisa serius mengerjakan sesuatu hal”. Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, tidak hanya berdimensi perilaku menunda tetapi melibatkan struktur mental yang terkait.

C. Penyebab Prokrastinasi

Prokrastinasi terjadi bukan terjadi karena Anda malas, tetapi lebih kepada pola pikiran. Karena itu sumbernya bermacam-macam. Untuk tiap sumber ada, cara yang bisa digunakan untuk menangkal kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. Adapun penyebab prokrastinasi yaitu:

1. Meremehkan pekerjaan yang akan dilakukan

Seringkali Anda meremehkan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan suatu pekerjaan dan cenderung menunda pekerjaan tersebut karena merasa bahwa pekerjaan yang akan dilakukan bisa diselesaikan dengan cepat. Padahal, pekerjaan yang harus dilakukan ternyata cukup sulit dan memerlukan waktu yang lama untuk diselesaikan. Untuk mengatasi menunda pekerjaan, Anda bisa memulai pekerjaan lebih awal. Ketika pekerjaan selesai berikan hadiah untuk diri Anda karena telah berhasil menyelesaikan pekerjaan lebih awal.

2. Menunggu hingga 'kondisi yang tepat'

Selain meremehkan pekerjaan yang perlu dilakukan, prokrastinasi selalu dibenarkan karena Anda merasa bahwa saat sekarang belum ideal untuk melakukan pekerjaan yang perlu dilakukan. Sebenarnya tidak ada 'kondisi ideal' yang sesuai untuk melakukan pekerjaan Anda, karenanya menunda pekerjaan karena Anda merasa sedang tidak termotivasi atau tidak dalam kondisi yang tepat hanya merupakan alasan untuk melakukan prokrastinasi saja

3. Tidak percaya diri

Rasa tidak percaya diri dapat berpengaruh pada prokrastinasi. Anda tidak percaya diri karena merasa kurang mampu menyelesaikan tugas sehingga akhirnya menunda pekerjaan karena khawatir tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan. Anda tidak perlu rendah diri, bila Anda merasa kesulitan dengan pekerjaan yang harus dilakukan, mintalah bantuan teman atau orang yang bisa memberikan Anda dukungan dan saran untuk pekerjaan yang perlu dilakukan.

4. Merasa pekerjaan sulit dilakukan

Prokrastinasi dapat terjadi karena Anda merasa bahwa pekerjaan yang dilakukan sangat sulit. Anda akhirnya menunda pekerjaan tersebut dan malah melakukan pekerjaan lain yang memiliki batas waktu yang lebih lama. Jika Anda merasa pekerjaan tersebut lebih sulit dari yang lainnya dan membuat Anda tidak nyaman, jadikan pekerjaan tersebut sebagai tantangan yang harus diselesaikan untuk menjadi lebih baik.

5. Belajar dari orang lain

Jangan salah, prokrastinasi adalah perilaku yang bisa dicontoh dari orang lain. Anda bisa saja mempelajari tindakan menunda pekerjaan dari orang lain dan merasa bahwa kebiasaan tersebut adalah sesuatu yang akan membuat Anda terlihat keren dan disegani orang-orang. Terkadang perilaku prokrastinasi dapat diikuti dari sosok saudara ataupun orangtua yang terlihat tidak mepedulikan apapun. Namun, Anda harus ingat bahwa menunda pekerjaan dapat memberikan berbagai konsekuensi negatif bagi Anda. Faktanya, tidak semua hal akan berujung negatif. Anda hanya perlu mengubah pola pikir Anda dan yakinkan diri Anda bahwa tidak semua hal akan berujung negatif.

6. Lebih fokus ke masa sekarang

Jika Anda adalah tipe orang yang lebih fokus ke masa sekarang, terkadang Anda mungkin lupa untuk mempertimbangkan konsekuensi atau pencapaian yang bisa didapatkan di masa yang akan datang. Anda perlu mengingat bahwa hal menyenangkan seperti prokrastinasi, justru akan memberikan Anda konsekuensi buruk nantinya.

7. Terlalu perfeksionis

Segala sesuatu yang berlebih tidaklah baik, begitupun juga dengan sikap terlalu perfeksionis. Keyakinan pada semuanya harus sempurna membuat Anda memberikan standar yang terlalu tinggi untuk dicapai. Pada akhirnya Anda akan melakukan prokrastinasi karena standar tinggi yang Anda tetapkan sendiri. Cobalah untuk fokus menyelesaikan pekerjaan tepat pada waktunya daripada terlalu terpusat untuk menciptakan hasil pekerjaan yang sempurna.

D. Strategi manajemen waktu

Strategi yang digunakan agar manajemen waktu dapat berjalan dengan lancar antara lain:

1. Belajar dimulai dari subyek yang membosankan atau sulit terlebih dahulu. Alasannya adalah ketika kita dalam keadaan segar, informasi-informasi yang diperoleh akan cepat diproses sehingga kita bisa menghemat waktu. Selain itu akan lebih mudah mendapatkan semangat atau motivasi untuk mempelajari hal yang menyenangkan ketika keadaan kita sedang lelah daripada harus mempelajari hal / subyek yang membosankan.
2. Tentukan dan identifikasi waktu yang terbaik untuk kita, setiap hari apakah anda merasa termasuk seseorang yang “night person” atau “morning person”? Coba gunakan waktu terbaik yang anda miliki itu untuk belajar. Tentu saja belajar pada waktu terbaik itu setiap harinya, sehingga memungkinkan anda dapat menyelesaikan tugas didalam waktu yang lebih singkat.
3. Cukup dan Berkualitas, itulah kunci untuk tidur dan makan. Adakalanya ketika ada tugas membutuhkan waktu dan energi yang cukup banyak, kita melupakan atau mengabaikan makan atau tidur. Bahkan tidur pun kadang kala bisa dianggap sebagai “bank” didalam manajemen waktu, ketika harus selesaikan tugas yang belum selesai, waktu tidur pun diambil untuk menyelesaikan tugas. Hal seperti itu tidak efektif karena tubuh akan lebih membutuhkan energi yang lebih banyak untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut agar tidak kelelahan dan konsentrasi tetap terjaga.
4. Tempat atau lingkungan belajar yang kondusif. Pastikan anda mendapatkan tempat belajar yang kondusif yang jauh dari gangguan, mungkin bisa di perpustakaan karena perpustakaan merupakan tempat baik untuk belajar tetapi perpustakaan jam operasinya terbatas.
5. Gunakan waktu menunggu. Ketika menunggu kendaraan atau transportasi umum untuk pulang pergi sekolah, waktu tersebut bisa dimanfaatkan untuk membaca atau ketika menunggu teman.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK**

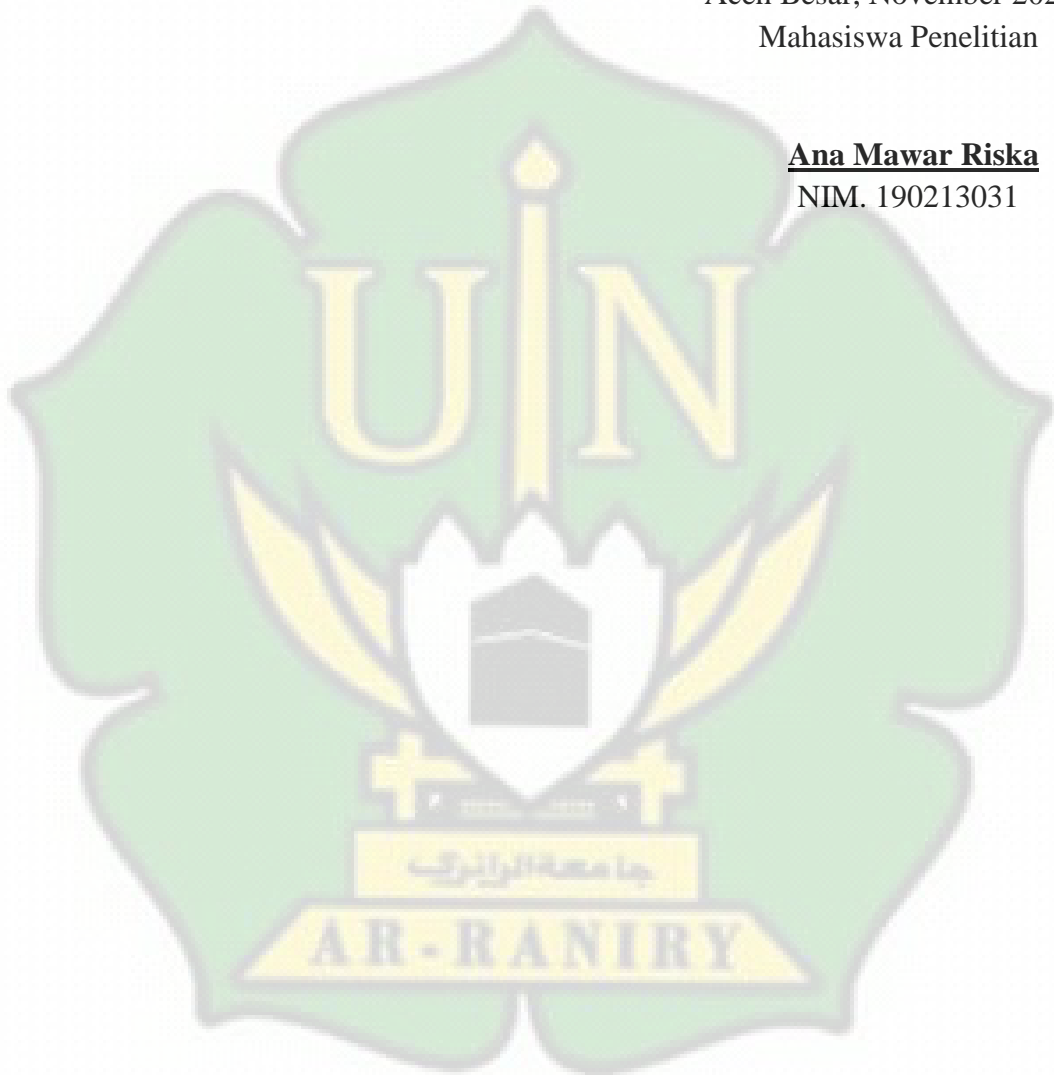
Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
 Fungsi Layanan : Pengentasan
 Tujuan Layanan : Agar peserta didik mampu memahami pentingnya berpikir positif
 Tema : Berpikir Positif dalam Menyelesaikan Tugas
 Sasaran layanan : HS, KJ, TV, CK, LK, NF, AH, JN
 Alokasi Waktu : 1 x 30 menit
 Langkah kegiatan :

F.	<p>Tahap Awal (Pembentukan)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan Salam 2. Berdoa 3. Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok dan tujuannya 4. Menjelaskan azas-azas bimbingan kelompok (kerahasiaan, kekinian, kesukarelaan, keterbukaan)
	<p>Tahap Peralihan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ice Breaking</i> 2. Menjelaskan kembali pengertian bimbingan kelompok dan tujuannya 3. Menanyakan kesiapan anggota kelompok
	<p>Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok mengemukakan topik layanan yang telah disiapkan “Berpikir Positif dalam Menyelesaikan Tugas” 2. Pemimpin kelompok menjelaskan materi tentang berpikir positif dalam menyelesaikan tugas 3. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi mengenai materi layanan 4. Pemimpin kelompok memberikan pengakuan terhadap pendapat anggota kelompok
	<p>Tahap Pengakhiran</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa layanan akan segera berakhir 2. Pemimpin Kelompok mengajak peserta untuk menyimpulkan materi layanan 3. Anggota kelompok mengemukakan perasaannya setelah melakukan layanan. 4. Menyepakati waktu untuk pemberian layanan lanjutan 5. Berdoa dan salam
	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Proses : Pemimpin kelompok memperhatikan proses jalannya layanan dan memperhatikan antusiasme dan keaktifan anggota kelompok.

- | | |
|--|--|
| | 2. Evaluasi Hasil : Mengevaluasi perasaan anggota kelompok, suasana yang menyenangkan, dan pemahaman anggota kelompok terhadap topik masalah yang dibahas. |
|--|--|

Aceh Besar, November 2023
Mahasiswa Penelitian

Ana Mawar Riska
NIM. 190213031



BERPIKIR POSITIF DALAM MENYELESAIKAN TUGAS

A. Pengertian Berpikir Positif

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

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

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

Berpikir positif akan mendorong pengembangan potensi diri secara optimal sehingga individu akan terhindar dari konflik baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Selain itu, dengan membiasakan diri untuk berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari maka akan menciptakan kehidupan yang positif. Berdasarkan definisi-definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah cara berpikir yang terlatih untuk memandang diri sendiri, orang

lain, dan situasi dari segi yang positif sehingga akan menghasilkan sikap, perasaan, dan perkataan yang tidak merugikan diri sendiri dan orang lain serta tidak bertentangan dengan norma yang berlaku.

B. Tinjauan Teori Penguatan Positif

Ada beberapa cara untuk mengubah perilaku individu, diantaranya adalah melalui modifikasi perilaku (behavior modification). Modifikasi perilaku merupakan cara mengubah perilaku dengan menerapkan prinsip-prinsip psikologis hasil eksperimen lain pada perilaku manusia.



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK**

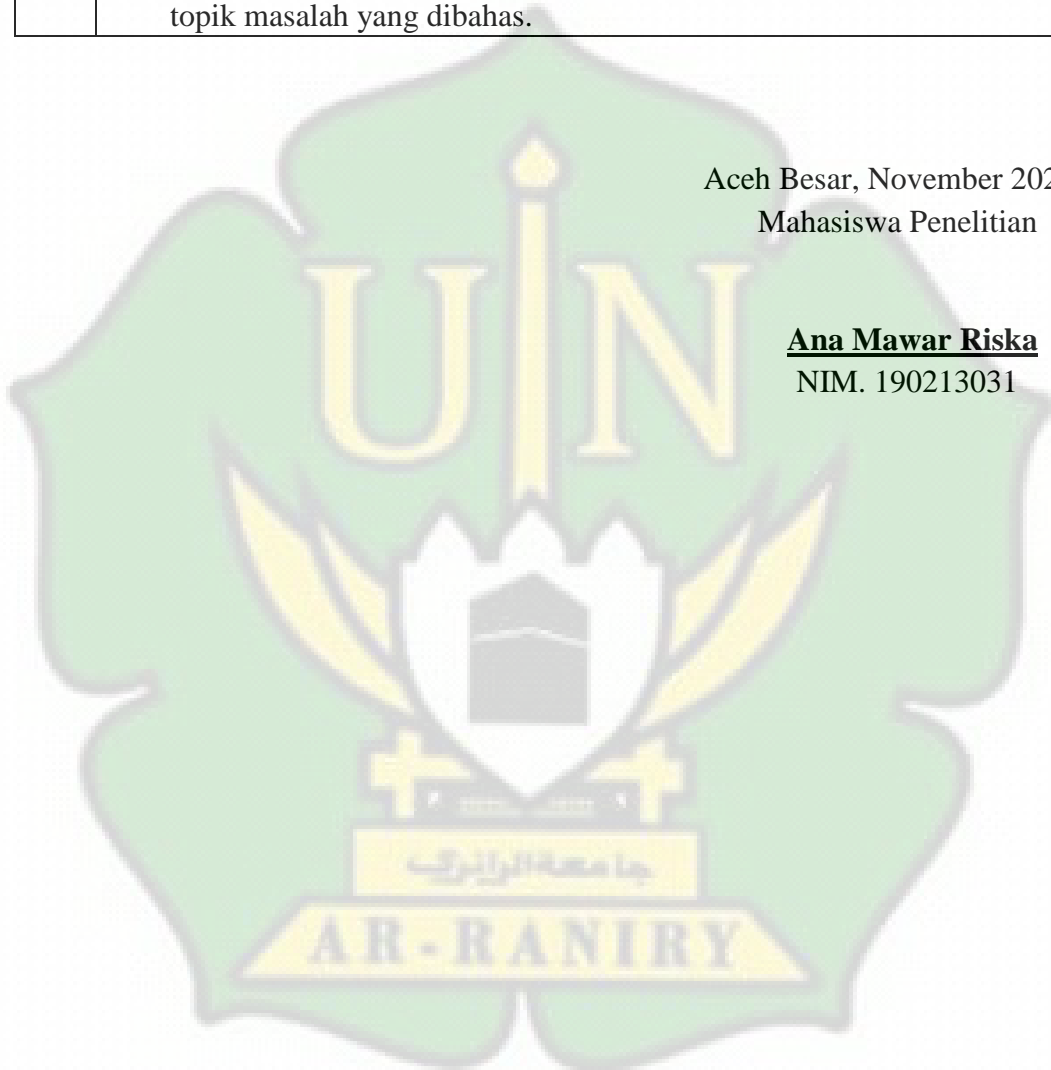
Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
 Fungsi Layanan : Pengentasan
 Tujuan Layanan : Agar peserta didik mengetahui tentang membagi waktu
 Agar peserta didik mampu memahami pentingnya berpikir positif
 Tema : Manajemen Waktu untuk Mengatasi Prokrastinasi
 Berpikir Positif dalam Menyelesaikan Tugas
 Sasaran layanan : HS, KJ, TV, CK, LK, NF, AH, JN
 Alokasi Waktu : 1 x 30 menit
 Langkah kegiatan :

G.	<p>Tahap Awal (Pembentukan)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan Salam 2. Berdoa 3. Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok dan tujuannya 4. Menjelaskan azas-azas bimbingan kelompok (kerahasiaan, kekinian, kesukarelaan, keterbukaan)
	<p>Tahap Peralihan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ice Breaking</i> 2. Menjelaskan kembali pengertian bimbingan kelompok dan tujuannya 3. Menanyakan kesiapan anggota kelompok
	<p>Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok mengemukakan topik layanan yang telah disiapkan “Berfikir Positif dalam Menyelesaikan Tugas” dan “Manajemen Waktu untuk Mengatasi Prokrastinasi” 2. Pemimpin kelompok menjelaskan materi tentang berikir positif dalam menyelesaikan tugas 3. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi mengenai materi layanan 4. Pemimpin kelompok memberikan penguatan terhadap pendapat anggota kelompok
	<p>Tahap Pengakhiran</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa layanan akan seegera berakhir 2. Pemimpin Kelompok mengajak peserta untuk menyimpulkan materi layanan 3. Anggota kelompok mengemukakan perasaannya setelah melakukan layanan. 4. Menyepakati waktu untuk pemberian layanan lanjutan 5. Berdoa dan salam

	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Evaluasi Proses : Pemimpin kelompok memperhatikan proses jalannya layanan dan memperhatikan antusiasme dan keaktifan anggota kelompok.2. Evaluasi Hasil : Mengevaluasi perasaan anggota kelompok, suasana yang menyenangkan, dan pemahaman anggota kelompok terhadap topik masalah yang dibahas.

Aceh Besar, November 2023
Mahasiswa Penelitian

Ana Mawar Riska
NIM. 190213031



MANAJEMEN WAKTU UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI

A. Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan perencanaan pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu. Mengelola waktu belajar bukan berarti kehilangan waktu luang untuk bersenang-senang. Bukan pula berarti bahwa waktu dalam 24 jam per hari harus dihabiskan untuk belajar. Justru sebaliknya, prinsip utama dari pengelolaan waktu secara efektif adalah pembagian waktu yang efektif untuk kegiatan-kegiatan yang meliputi : waktu untuk belajar, waktu untuk bekerja dan kegiatan sosial maupun waktu bagi diri sendiri bersantai. Betapa seringnya kita mendengar pepatah yang mengatakan Waktu Adalah Uang.

B. Pengertian Prokrastinasi

Menurut Ferrari, prokrastinasi dapat didefinisikan dari berbagai sudut pandang. Prokrastinasi adalah setiap perilaku / kebiasaan untuk menunda mengerjakan tugas dan alasan penundaan itu. Prokrastinasi dapat menjadi suatu pola perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada trait (sifat). Dalam hal ini, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang tetap seseorang dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai dengan keyakinan yang irasional. Contoh “ aku kalau belum mepet belum bisa serius mengerjakan sesuatu hal”. Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, tidak hanya berdimensi perilaku menunda tetapi melibatkan struktur mental yang terkait.

C. Penyebab Prokrastinasi

Prokrastinasi terjadi bukan terjadi karena Anda malas, tetapi lebih kepada pola pikiran. Karena itu sumbernya bermacam-macam. Untuk tiap sumber ada, cara yang bisa digunakan untuk menangkal kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. Adapun penyebab prokrastinasi yaitu:

1. Meremehkan pekerjaan yang akan dilakukan

Seringkali Anda meremehkan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan suatu pekerjaan dan cenderung menunda pekerjaan tersebut karena merasa bahwa pekerjaan yang akan dilakukan bisa diselesaikan dengan cepat. Padahal, pekerjaan yang harus dilakukan ternyata cukup sulit dan memerlukan waktu yang lama untuk diselesaikan. Untuk mengatasi menunda pekerjaan, Anda bisa memulai pekerjaan lebih awal. Ketika pekerjaan selesai berikan hadiah untuk diri Anda karena telah berhasil menyelesaikan pekerjaan lebih awal.

2. Menunggu hingga 'kondisi yang tepat'

Selain meremehkan pekerjaan yang perlu dilakukan, prokrastinasi selalu dibenarkan karena Anda merasa bahwa saat sekarang belum ideal untuk melakukan pekerjaan yang perlu dilakukan. Sebenarnya tidak ada 'kondisi ideal' yang sesuai untuk melakukan pekerjaan Anda, karenanya menunda pekerjaan karena Anda merasa sedang tidak termotivasi atau tidak dalam kondisi yang tepat hanya merupakan alasan untuk melakukan prokrastinasi saja

3. Tidak percaya diri

Rasa tidak percaya diri dapat berpengaruh pada prokrastinasi. Anda tidak percaya diri karena merasa kurang mampu menyelesaikan tugas sehingga akhirnya menunda pekerjaan karena khawatir tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan. Anda tidak perlu rendah diri, bila Anda merasa kesulitan dengan pekerjaan yang harus dilakukan, mintalah bantuan teman atau orang yang bisa memberikan Anda dukungan dan saran untuk pekerjaan yang perlu dilakukan.

4. Merasa pekerjaan sulit dilakukan

Prokrastinasi dapat terjadi karena Anda merasa bahwa pekerjaan yang dilakukan sangat sulit. Anda akhirnya menunda pekerjaan tersebut dan malah melakukan pekerjaan lain yang memiliki batas waktu yang lebih lama. Jika Anda merasa pekerjaan tersebut lebih sulit dari yang lainnya dan membuat Anda tidak nyaman, jadikan pekerjaan tersebut sebagai tantangan yang harus diselesaikan untuk menjadi lebih baik.

5. Belajar dari orang lain

Jangan salah, prokrastinasi adalah perilaku yang bisa dicontoh dari orang lain. Anda bisa saja mempelajari tindakan menunda pekerjaan dari orang lain dan merasa bahwa kebiasaan tersebut adalah sesuatu yang akan membuat Anda terlihat keren dan disegani orang-orang. Terkadang perilaku prokrastinasi dapat diikuti dari sosok saudara ataupun orangtua yang terlihat tidak mepedulikan apapun. Namun, Anda harus ingat bahwa menunda pekerjaan dapat memberikan berbagai konsekuensi negatif bagi Anda. Faktanya, tidak semua hal akan berujung negatif. Anda hanya perlu mengubah pola pikir Anda dan yakinkan diri Anda bahwa tidak semua hal akan berujung negatif.

6. Lebih fokus ke masa sekarang

Jika Anda adalah tipe orang yang lebih fokus ke masa sekarang, terkadang Anda mungkin lupa untuk mempertimbangkan konsekuensi atau pencapaian yang bisa didapatkan di masa yang akan datang. Anda perlu mengingat bahwa hal menyenangkan seperti prokrastinasi, justru akan memberikan Anda konsekuensi buruk nantinya.

7. Terlalu perfeksionis

Segala sesuatu yang berlebih tidaklah baik, begitupun juga dengan sikap terlalu perfeksionis. Keyakinan pada semuanya harus sempurna membuat Anda memberikan standar yang terlalu tinggi untuk dicapai. Pada akhirnya Anda akan melakukan prokrastinasi karena standar tinggi yang Anda tetapkan sendiri. Cobalah untuk fokus menyelesaikan pekerjaan tepat pada waktunya daripada terlalu terpusat untuk menciptakan hasil pekerjaan yang sempurna.

D. Strategi manajemen waktu

Strategi yang digunakan agar manajemen waktu dapat berjalan dengan lancar antara lain:

1. Belajar dimulai dari subyek yang membosankan atau sulit terlebih dahulu. Alasannya adalah ketika kita dalam keadaan segar, informasi-informasi yang diperoleh akan cepat diproses sehingga kita bisa menghemat waktu. Selain itu akan lebih mudah mendapatkan semangat atau motivasi untuk mempelajari hal yang menyenangkan ketika keadaan kita sedang lelah daripada harus mempelajari hal / subyek yang membosankan.
2. Tentukan dan identifikasi waktu yang terbaik untuk kita, setiap hari apakah anda merasa termasuk seseorang yang “night person” atau “morning person”? Coba gunakan waktu terbaik yang anda miliki itu untuk belajar. Tentu saja belajar pada waktu terbaik itu setiap harinya, sehingga memungkinkan anda dapat menyelesaikan tugas didalam waktu yang lebih singkat.
3. Cukup dan Berkualitas, itulah kunci untuk tidur dan makan. Adakalanya ketika ada tugas membutuhkan waktu dan energi yang cukup banyak, kita melupakan atau mengabaikan makan atau tidur. Bahkan tidur pun kadang kala bisa dianggap sebagai “bank” didalam manajemen waktu, ketika harus selesaikan tugas yang belum selesai, waktu tidur pun diambil untuk menyelesaikan tugas. Hal seperti itu tidak efektif karena tubuh akan lebih membutuhkan energi yang lebih banyak untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut agar tidak kelelahan dan konsentrasi tetap terjaga.
4. Tempat atau lingkungan belajar yang kondusif. Pastikan anda mendapatkan tempat belajar yang kondusif yang jauh dari gangguan, mungkin bisa di perpustakaan karena perpustakaan merupakan tempat baik untuk belajar tetapi perpustakaan jam operasinya terbatas.
5. Gunakan waktu menunggu. Ketika menunggu kendaraan atau transportasi umum untuk pulang pergi sekolah, waktu tersebut bisa dimanfaatkan untuk membaca atau ketika menunggu teman.

BERPIKIR POSITIF DALAM MENYELESAIKAN TUGAS

A. Pengertian Berpikir Positif

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

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

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

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

B. Tinjauan Teori Penguatan Positif

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

merupakan cara mengubah perilaku dengan menerapkan prinsip-prinsip psikologis hasil eksperimen lain pada perilaku manusia.



LAMPIRAN 13



