



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Udayanan Nomor 11, Singaraja 81116
Telepon : (0362) 31372, Laman : www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 654/UN48.10.1/LT/2022

Singaraja, 13 April 2022

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth. Kepala SMP NEGERI 6 SINGARAJA.
Di Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut :

Nama : Sindy Claudia Br Pelawi
NIM : 1811011033
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan
Wakil Dekan I.


Dr. Made Tegeh, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197108152001121001

Arsip.

1. Akademik FIP
2. Arsip



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayanan Nomor 11, Singaraja 81116
Telepon : (0362) 31372, Laman : www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 919/UN48.10.1/LT/2022

Singaraja, 24 Mei 2022

Perihal : Ijin Penelitian

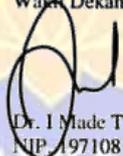
Kepada Yth. Kepala SMP NEGERI 2 SINGARAJA.
Di Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut :

Nama : Sindy Claudia Br Pelawi
NIM : 1811011033
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan
Wakil Dekan I,


Dr. I Made Tegeh, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197108152001121001

Arsip.

1. Akademik FIP
2. Arsip



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayanan Nomor 11, Singaraja 81116
Telepon : (0362) 31372, Laman : www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 918/UN48.10.1/LT/2022

Singaraja, 24 Mei 2022

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth. Kepala SMP NEGERI 1 SINGARAJA.
Di Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut :

Nama : Sindy Claudia Br Pelawi
NIM : 1811011033
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan
Wakil Dekan I


Dr. I Made Tegeh, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197108152001121001

Arsip.

1. Akademik FIP
2. Arsip

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



SURAT KETERANGAN NOMOR :074/120/SMPN.6/V/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 6 Singaraja menerangkan bahwa :

Nama : Sindy Claudia Br Pelawi
 NIM/Semester : 1811011033/8
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Institut : UNDIKSHA SINGARAJA
 Tahun Akademik : 2021/2022

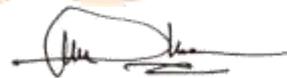
Memang benar mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian untuk Penyusunan Skripsi pada tanggal 13 April 2022 sampai dengan 18 Mei 2022 di SMP Negeri 6 Singaraja.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui
Kepala SMP Negeri 6 Singaraja


 Nyoman Sudjana S.Pd., M.Pd.
 NIP. 196811231992021002

Singaraja, 18 Mei 2022
Guru Pembina



I Made Tastra, S.Pd.
 NIP. 196312251988031012



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN
PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 2 SINGARAJA



Alamat : Jalan Jenderal Sudirman No. 78 Singaraja Telp : (0362) 21942
 Kode Pos : 81116 email : smpnegeriduasingaraja@gmail.com website : smpn2singaraja.sch.id

SURAT KETERANGAN

No : 070 / 135 / SMPN.2 / V / 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : **Nyoman Purnayasa, S.Pd.,MM**
 NIP : 19641024 198902 1 002
 Pangkat/ Gol : Pembina Utama Muda / IV-c
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SMP Negeri 2 Singaraja

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Sindy Claudia Br Pelawi
 NIM : 1811011033
 Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Bahwa memang benar mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan uji kepraktisan produk Buku Panduan BK pada tanggal 24 Mei – 27 Mei 2022 di SMP Negeri 2 Singaraja

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Singaraja, 27 Mei 2022
 Kepala SMP Negeri 2 Singaraja

Nyoman Purnayasa, S.Pd.,MM
 Pembina Utama Muda
 NIP.19641024 198902 1 002



**PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLARAGA
SMP NEGERI 1 SINGARAJA**



*Jl. Gajah Mada No. 109 Telp. (0362) 22441 Fax. (0362) 25790
Website: <http://www.smpn1singaraja.sch.id> E-mail: smpn1_singaraja@yahoo.co.id*

SURAT KETERANGAN

Nomor : 121/423.4/SMPN1SGR/V/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dra. Ni Putu Karnadhi, M.Si.
NIP : 19620502 199512 2 002
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Singaraja.

Menerangkan bahwa :

Nama : Sindy Claudia Br Pelawi
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
NIM : 1811011033
Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha

Memang benar mahasiswa tersebut di atas telah melakukan Uji Kepraktisan Buku Panduan Bimbingan dan Konseling berjudul "Pengembangan Buku Panduan Bimbingan Berbasis E-Konseling Dengan Teori Konseling Behavioral Teknik Penguatan Positif Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 1 Singaraja" Pada Tanggal 25 Mei 2022.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Singaraja, 27 Mei 2022
Kepala SMP Negeri 1 Singaraja,

Dra. Ni Putu Karnadhi, M.Si.
NIP. 19620502 199512 2 002

Lampiran 3. Hasil Uji Validitas

bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan.

| No | Pertanyaan/Pertanyaan | Skor | | | |
|-----------------------------|---|------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kegunaan (Utility) | | | | | |
| 1 | Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan bimbingan berbasis e-konseling dengan teori konseling behaviorial dan teknik penguatan positif untuk mengurangi prokrastinasi akademik. | | | | ✓ |
| 2 | Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk mengurangi prokrastinasi akademik serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat adanya prokrastinasi akademik. | | | ✓ | |
| 3 | Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan bimbingan berbasis e-konseling dengan teori konseling behaviorial teknik penguatan positif untuk mengurangi prokrastinasi akademik. | | | ✓ | |
| 4 | Kebermanfaatan panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling teknik penguatan positif guna mengurangi prokrastinasi akademik. | | | ✓ | |
| Ketepatan (Accuracy) | | | | | |
| 5 | Ketepatan substansi isi panduan dengan dimensi aspek dan indikator prokrastinasi akademik. | | | ✓ | |
| 6 | Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik penguatan positif yang dipilih dalam mengurangi prokrastinasi akademik. | | | ✓ | |
| 7 | Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik Penguatan positif yang dipilih dalam mengurangi prokrastinasi akademik. | | | ✓ | |
| 8 | Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa. | | | | ✓ |
| 9 | Kejelasan uraian isi dan substansi panduan | | | ✓ | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|---|---|
| 10 | Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mengurangi prokrastinasi akademik. | | | ✓ | |
| 11 | Ketepatan pemilihan media atau alat bantu. | | | | ✓ |
| 12 | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling. | | | ✓ | |
| 13 | Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling. | | | | ✓ |
| 14 | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling. | | | ✓ | |
| Kelayakan (<i>feasibility</i>) | | | | | |
| 15 | Kepraktisan panduan | | | ✓ | |
| 16 | Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mengurangi prokrastinasi akademik. | | | ✓ | |
| 17 | Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis. | | | | ✓ |
| 18 | Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah bimbingan berbasis e-konseling dengan teori konseling behaviorial dan teknik penguatan positif | | | | ✓ |
| 19 | Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur atau teknik-teknik bimbingan kelompok dalam panduan. | | | ✓ | |
| 20 | Kelayakan dukungan landasan teori terkait Penguatan positif dan prokrastinasi akademik. | | | ✓ | |
| 21 | Kelayakan tampilan panduan secara keseluruhan. | | | | ✓ |
| 22 | Kelayakan buku panduan dilihat dari desain kemasan | | | | ✓ |

Saran perbaikan**Identitas Pakar Penilai**

Nama Lengkap dan Gelar : *Ketut Samika, S.Pd.*

Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Fanda Tangan :

bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan.

| No | Pertanyaan/Pertanyaan | Skor | | | |
|-----------------------------|--|------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kegunaan (Utility) | | | | | |
| 1 | Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan bimbingan berbasis e-konseling dengan teori konseling behavioral dan teknik penguatan positif untuk mengurangi prokrastinasi akademik. | | | | ✓ |
| 2 | Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk mengurangi prokrastinasi akademik serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat adanya prokrastinasi akademik. | | ✓ | | |
| 3 | Kebermampuan buku panduan penyelenggaraan bimbingan berbasis e-konseling dengan teori konseling behavioral teknik penguatan positif untuk mengurangi prokrastinasi akademik. | | ✓ | | |
| 4 | Kebermampuan panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan Konseling teknik penguatan positif guna mengurangi prokrastinasi akademik. | | | | ✓ |
| Ketepatan (Accuracy) | | | | | |
| 5 | Ketepatan substansi isi panduan dengan dimensi aspek dan indikator prokrastinasi akademik. | | | | ✓ |
| 6 | Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik penguatan positif yang dipilih dalam mengurangi prokrastinasi akademik. | | | | ✓ |
| 7 | Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik Penguatan positif yang dipilih dalam mengurangi prokrastinasi akademik. | | | | ✓ |
| 8 | Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa. | | | | ✓ |
| 9 | Kejelasan uraian isi dan substansi panduan. | | | | ✓ |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|--|---|---|
| 10 | Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mengurangi prokrastinasi akademik. | | | ✓ | |
| 11 | Ketepatan pemilihan media atau alat bantu. | ✓ | | | |
| 12 | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling. | | | | ✓ |
| 13 | Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling. | | | ✓ | |
| 14 | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling. | | | | ✓ |
| Kelayakan (<i>feasibility</i>) | | | | | |
| 15 | Kepraktisan panduan | | | ✓ | |
| 16 | Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mengurangi prokrastinasi akademik. | | | | ✓ |
| 17 | Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis. | | | | ✓ |
| 18 | Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah bimbingan berbasis e-konseling dengan teori konseling behaviorial dan teknik penguatan positif | | | ✓ | |
| 19 | Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur atau teknik-teknik bimbingan kelompok dalam panduan. | | | | ✓ |
| 20 | Kelayakan dukungan landasan teori terkait Penguatan positif dan prokrastinasi akademik. | | | | ✓ |
| 21 | Kelayakan tampilan panduan secara keseluruhan. | | | | ✓ |
| 22 | Kelayakan buku panduan dilihat dari desain kemasan | | | | ✓ |

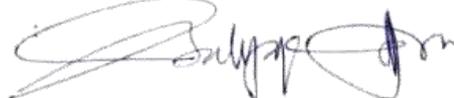
Saran perbaikan**Identitas Pakar Penilai**

Nama Lengkap dan Gelar : Fede Sathya Giba Birmawan, M.P.d

Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan



| | | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|---|---|
| 10 | Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mengurangi prokrastinasi akademik. | | | | ✓ |
| 11 | Ketepatan pemilihan media atau alat bantu. | | | ✓ | |
| 12 | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling. | | | ✓ | |
| 13 | Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling. | | | | ✓ |
| 14 | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling. | | | ✓ | |
| Kelayakan (feasibility) | | | | | |
| 15 | Kepraktisan panduan. | | | ✓ | |
| 16 | Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mengurangi prokrastinasi akademik. | | | ✓ | |
| 17 | Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis. | | | ✓ | |
| 18 | Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah bimbingan berbasis e-konseling dengan teori konseling behavioral dan teknik penguatan positif. | | | | ✓ |
| 19 | Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur atau teknik-teknik bimbingan kelompok dalam panduan. | | | ✓ | |
| 20 | Kelayakan dukungan landasan teori terkait Penguatan positif dan prokrastinasi akademik. | | | ✓ | |
| 21 | Kelayakan tampilan panduan secara keseluruhan. | | | | ✓ |
| 22 | Kelayakan buku panduan dilihat dari desain kemasan. | | | | ✓ |

Saran perbaikan**Identitas Pakar Penilai**Nama Lengkap dan Gelar : *I Made Teatra, S.Pd*

Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan



bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan.

| No | Pertanyaan/Pertanyaan | Skor | | | |
|--------------------------------|--|------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kegunaan (Utility) | | | | | |
| 1 | Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan bimbingan berbasis e-konseling dengan teori konseling behavioral dan teknik penguatan positif untuk mengurangi prokrastinasi akademik. | | | | |
| 2 | Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk mengurangi prokrastinasi akademik serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat adanya prokrastinasi akademik. | | | | |
| 3 | Kebermanfaatn buku panduan penyelenggaraan bimbingan berbasis e-konseling dengan teori konseling behavioral teknik penguatan positif untuk mengurangi prokrastinasi akademik. | | | | |
| 4 | Kebermanfaatn panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan Konseling teknik penguatan positif guna mengurangi prokrastinasi akademik. | | | | |
| Ketepatan (Accuracy) | | | | | |
| 5 | Ketepatan substansi isi panduan dengan dimensi aspek dan indikator prokrastinasi akademik. | | | | |
| 6 | Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik penguatan positif yang dipilih dalam mengurangi prokrastinasi akademik. | | | | |
| 7 | Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik Penguatan positif yang dipilih dalam mengurangi prokrastinasi akademik. | | | | |
| 8 | Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa. | | | | |
| 9 | Kejelasan uraian isi dan substansi panduan. | | | | |
| 10 | Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mengurangi prokrastinasi akademik. | | | | |
| 11 | Ketepatan pemilihan media atau alat bantu. | | | | |
| 12 | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling. | | | | |
| 13 | Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling. | | | | |
| 14 | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling. | | | | |
| Kelayakan (feasibility) | | | | | |
| 15 | Kepraktisan panduan | | | | |
| 16 | Keefektifn uraian materi dalam mencapai tujuan mengurangi prokrastinasi akademik. | | | | |
| 17 | Keefektifn penggunaan bahasa dan tata tulis. | | | | |
| 18 | Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah bimbingan berbasis e-konseling dengan teori konseling behavioral dan teknik penguatan positif | | | | |
| 19 | Keefektifn waktu yang dibumihkan untuk melaksanakan prosedur atau teknik-teknik bimbingan kelompok dalam panduan. | | | | |
| 20 | Kelayakan dukungan landusan teori terkait Penguatan positif dan prokrastinasi akademik. | | | | |
| 21 | Kelayakan tampilan panduan secara keseluruhan. | | | | |
| 22 | Kelayakan buku panduan dilihat dari desain kemusn. | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 20 | Kelayakan dukungan landasan teori terkait Penguatan positif dan prokrastinasi akademik. | | | | |
| 21 | Kelayakan tampilan panduan secara keseluruhan. | | | | |
| 22 | Kelayakan buku panduan dilihat dari desain kemasan | | | | |

Saran perbaikan:

Nama penulis/penyusunnya di bagian cover, isinya perlu dipadatkan, tidak sekedar copy paste dari isi skripsi. Untuk teknik penguatan positif tampaknya dipertimbangkan keefektifannya jika tidak dikombinasikan dengan teknik yg lain, apalagi penguatannya hanya bersifat verbal. Perhatikan judul buku panduannya → apakah sudah benar seperti itu? **"pendekatan konseling**



| | | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|---|---|
| 4 | Kebermanfaatan panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan Konseling teknik penguatan positif guna mengurangi prokrastinasi akademik. | | | √ | |
| Ketepatan (<i>Accuracy</i>) | | | | | |
| 5 | Ketepatan substansi isi panduan dengan dimensi aspek dan indikator prokrastinasi akademik. | | | √ | |
| 6 | Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik penguatan positif yang dipilih dalam mengurangi prokrastinasi akademik. | | | √ | |
| 7 | Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik Penguatan positif yang dipilih dalam mengurangi prokrastinasi akademik. | | | √ | |
| 8 | Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa. | | | | √ |
| 9 | Kejelasan uraian isi dan substansi panduan. | | | √ | |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|---|---|
| 10 | Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mengurangi prokrastinasi akademik. | | | √ | |
| 11 | Ketepatan pemilihan media atau alat bantu. | | | | √ |
| 12 | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling. | | | | √ |
| 13 | Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling. | | | √ | |
| 14 | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling. | | | √ | |
| Kelayakan (<i>feasibility</i>) | | | | | |
| 15 | Kepraktisan panduan | | | | √ |
| 16 | Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mengurangi prokrastinasi akademik. | | | | √ |
| 17 | Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis. | | | | √ |
| 18 | Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah bimbingan berbasis e-konseling dengan teori konseling behaviorial dan teknik penguatan positif | | | √ | |
| 19 | Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur atau teknik-teknik bimbingan kelompok dalam panduan. | | | √ | |
| 20 | Kelayakan dukungan landasan teori terkait Penguatan positif dan prokrastinasi akademik. | | | √ | |
| 21 | Kelayakan tampilan panduan secara keseluruhan. | | | | √ |
| 22 | Kelayakan buku panduan dilihat dari desain kemasan | | | | √ |

Saran perbaikan

Identitas Pakar Penilai

Nama Lengkap dan Gelar : Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.

Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan : 



Lampiran 4. Hasil Penilaian Uji Kepraktisan

Instrumen Uji Kepraktisan Buku Panduan Bagi Guru Bk

A. Petunjuk

Berikut ini dikemukakan sejumlah pertanyaan sehubungan dengan uji kepraktisan buku panduan. Untuk itu kepada Bapak dan Ibu sebagai praktisi dapat memberikan cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan yang dirasakan untuk beberapa pilihan yaitu:

| | |
|----|---------------------|
| 1. | Sangat Tidak Setuju |
| 2. | Tidak Setuju |
| 3. | Setuju |
| 4. | Sangat Setuju |

ANGKET UJI KEPRAKTISAN

| No | PERNYATAAN | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|---|---|---|---|---|
| A. | Kemudahan Penggunaan | | | | |
| 1. | Penggunaan buku panduan membuat waktu pelaksanaan konseling lebih efektif dan efisien | | | | ✓ |
| 2. | Buku panduan dapat digunakan kapan saja dan dimana saja, sesuai dengan kebutuhan Guru Bk dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | | ✓ |
| 3. | Isi buku panduan secara keseluruhan mudah dipahami oleh Guru Bk | | | | ✓ |
| 4. | Bahasa yang digunakan pada buku panduan mudah dipahami | | | | ✓ |
| 5. | Buku panduan praktis dan mudah dibawa karena dapat disimpan | | | | ✓ |
| 6. | Buku Panduan dapat digunakan berulang-ulang | | | | ✓ |
| B. | Kemernarikan Sajian | | | | |
| 1. | Desain tampilan penyajian buku panduan menarik untuk dilihat | | | | ✓ |
| 2. | Isi materi dalam buku panduan dilengkapi dengan ilustrasi, gambar, foto yang sesuai materi | | | | ✓ |



| | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|---|
| 3. | Jenis font (Ukuran huruf) pada buku panduan terbaca dengan jelas | | | | ✓ |
| C. Manfaat | | | | | |
| 1. | Buku Panduan membantu Guru Bk memahami pelaksanaan konseling behavioral berbasis e-konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik | | | | ✓ |
| 2. | Buku Panduan membantu untuk melaksanakan kegiatan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | | ✓ |
| 3. | Buku Panduan menambah wawasan bagi pembaca dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling (Guru Bk) | | | | ✓ |

A. Komentar dan Saran

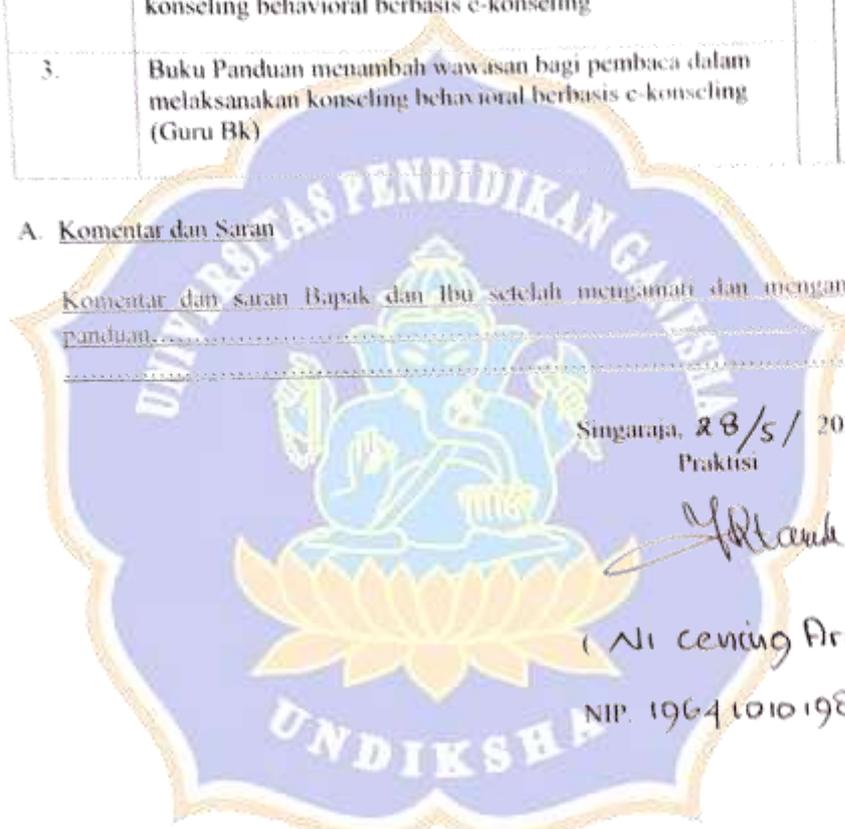
Komentar dan saran Bapak dan Ibu setelah mengamati dan menganalisis buku panduan.....

Singaraja, 28/5/ 2022
Praktisi

[Handwritten Signature]

(Ni cening Arpita SPd

NIP. 196410101986012007



Instrumen Uji Kepraktisan Buku Panduan Bagi Guru Bk

A. Petunjuk

Berikut ini dikemukakan sejumlah pertanyaan sehubungan dengan uji kepraktisan buku panduan. Untuk itu kepada Bapak dan Ibu sebagai praktisi dapat memberikan cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan yang dirasakan untuk beberapa pilihan yaitu:

| | |
|----|---------------------|
| 1. | Sangat Tidak Setuju |
| 2. | Tidak Setuju |
| 3. | Setuju |
| 4. | Sangat Setuju |

ANGKET UJI KEPRAKTISAN

| No | PERNYATAAN | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|--|---|---|---|---|
| A. | Kemudahan Penggunaan | | | | |
| 1. | Penggunaan buku panduan membuat waktu pelaksanaan konseling lebih efektif dan efisien | | | | ✓ |
| 2. | Buku panduan dapat digunakan kapan saja dan dimana saja, sesuai dengan kebutuhan Guru Bk dalam melaksanakan konseling behaviorial berbasis e-konseling | | | | ✓ |
| 3. | Isi buku panduan secara keseluruhan mudah dipahami oleh Guru Bk | | | | ✓ |
| 4. | Bahasa yang digunakan pada buku panduan mudah dipahami | | | | ✓ |
| 5. | Buku panduan praktis dan mudah dibawa karena dapat disimpan | | | | ✓ |
| 6. | Buku Panduan dapat digunakan berulang-ulang | | | | ✓ |
| B. | Kemenarikan Sajian | | | | |
| 1. | Desain tampilan penyajian buku panduan menarik untuk dilihat | | | | ✓ |
| 2. | Isi materi dalam buku panduan dilengkapi dengan ilustrasi, gambar, foto yang sesuai materi | | | | ✓ |
| 3. | Jenis font (Ukuran huruf) pada buku panduan terbaca dengan jelas | | | | ✓ |
| C. | Manfaat | | | | |
| 1. | Buku Panduan membantu Guru Bk memahami pelaksanaan konseling behaviorial berbasis e-konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik | | | | ✓ |
| 2. | Buku Panduan membantu untuk melaksanakan kegiatan konseling behaviorial berbasis e-konseling | | | | ✓ |

| | | | | | |
|-------------------|--|--|--|---|--|
| 3. | Jenis font (Ukuran huruf) pada buku panduan terbaca dengan jelas | | | ✓ | |
| C. Manfaat | | | | | |
| 1. | Buku Panduan membantu Guru Bk memahami pelaksanaan konseling behavioral berbasis e-konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik | | | ✓ | |
| 2. | Buku Panduan membantu untuk melaksanakan kegiatan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | ✓ | |
| 3. | Buku Panduan menambah wawasan bagi pembaca dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling (Guru Bk) | | | ✓ | |

A. Komentar dan Saran

Komentar dan saran Bapak dan Ibu setelah mengamati dan menganalisis buku panduan, Menurut saya buku ini sudah baik, jadi bisa digunakan sebagai acuan untuk ^{men} bimbingan.

Singaraja, 21-01-2022

Praktisi



(Made Sukri S.Pd)

NIP. 19630816 1999032002

Instrumen Uji Kepraktisan Buku Panduan Bagi Guru Bk

A. Petunjuk

Berikut ini dikemukakan sejumlah pertanyaan sehubungan dengan uji kepraktisan buku panduan. Untuk itu kepada Bapak dan Ibu sebagai praktisi dapat memberikan cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan yang dirasakan untuk beberapa pilihan yaitu:

| | |
|----|---------------------|
| 1. | Sangat Tidak Setuju |
| 2. | Tidak Setuju |
| 3. | Setuju |
| 4. | Sangat Setuju |

ANGKET UJI KEPRAKTISAN

| No | PERNYATAAN | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|---|---|---|---|---|
| A. | Kemudahan Penggunaan | | | | |
| 1. | Penggunaan buku panduan membuat waktu pelaksanaan konseling lebih efektif dan efisien | | | | ✓ |
| 2. | Buku panduan dapat digunakan kapan saja dan dimana saja, sesuai dengan kebutuhan Guru Bk dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | | ✓ |
| 3. | Isi buku panduan secara keseluruhan mudah dipahami oleh Guru Bk | | | ✓ | |
| 4. | Bahasa yang digunakan pada buku panduan mudah dipahami | | | ✓ | |
| 5. | Buku panduan praktis dan mudah dibawa karena dapat disimpan | | | ✓ | |
| 6. | Buku Panduan dapat digunakan berulang-ulang | | | | ✓ |
| B. | Kemenarikan Sajian | | | | |
| 1. | Desain tampilan penyajian buku panduan menarik untuk dilihat | | | ✓ | |
| 2. | Isi materi dalam buku panduan dilengkapi dengan ilustrasi, gambar, foto yang sesuai materi | | | | ✓ |
| 3. | Jenis font (Ukuran huruf) pada buku panduan terbaca dengan jelas | | | | ✓ |
| C. | Manfaat | | | | |
| 1. | Buku Panduan membantu Guru Bk memahami pelaksanaan konseling behavioral berbasis e-konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik | | | | ✓ |
| 2. | Buku Panduan membantu untuk melaksanakan kegiatan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | ✓ | |

Instrumen Uji Kepraktisan Buku Panduan Bagi Guru Bk

A. Petunjuk

Berikut ini dikemukakan sejumlah pertanyaan sehubungan dengan uji kepraktisan buku panduan. Untuk itu kepada Bapak dan Ibu sebagai praktisi dapat memberikan cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan yang dirasakan untuk beberapa pilihan yaitu:

| | |
|----|---------------------|
| 1. | Sangat Tidak Setuju |
| 2. | Tidak Setuju |
| 3. | Setuju |
| 4. | Sangat Setuju |

ANGKET UJI KEPRAKTISAN

| No | PERNYATAAN | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|---|---|---|---|---|
| A. | Kemudahan Penggunaan | | | | |
| 1. | Penggunaan buku panduan membuat waktu pelaksanaan konseling lebih efektif dan efisien | | | ✓ | |
| 2. | Buku panduan dapat digunakan kapan saja dan dimana saja, sesuai dengan kebutuhan Guru Bk dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | ✓ | |
| 3. | Isi buku panduan secara keseluruhan mudah dipahami oleh Guru Bk | | | ✓ | |
| 4. | Bahasa yang digunakan pada buku panduan mudah dipahami | | | ✓ | |
| 5. | Buku panduan praktis dan mudah dibawa karena dapat disimpan | | | | ✓ |
| 6. | Buku Panduan dapat digunakan berulang-ulang | | | | ✓ |
| B. | Kemenarikan Sajian | | | | |
| 1. | Desain tampilan penyajian buku panduan menarik untuk dilihat | | | ✓ | |
| 2. | Isi materi dalam buku panduan dilengkapi dengan ilustrasi, gambar, foto yang sesuai materi | | | ✓ | |
| 3. | Jenis font (Ukuran huruf) pada buku panduan terbaca dengan jelas | | | | ✓ |
| C. | Manfaat | | | | |
| 1. | Buku Panduan membantu Guru Bk memahami pelaksanaan konseling behavioral berbasis e-konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik | | | ✓ | |
| 2. | Buku Panduan membantu untuk melaksanakan kegiatan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | ✓ | |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 3. | Buku Panduan menambah wawasan bagi pembaca dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling (Guru Bk) | | ✓ |
|----|---|--|---|

A. Komentar dan Saran

Komentar dan saran Bapak dan Ibu setelah mengamati dan menganalisis buku panduan.....

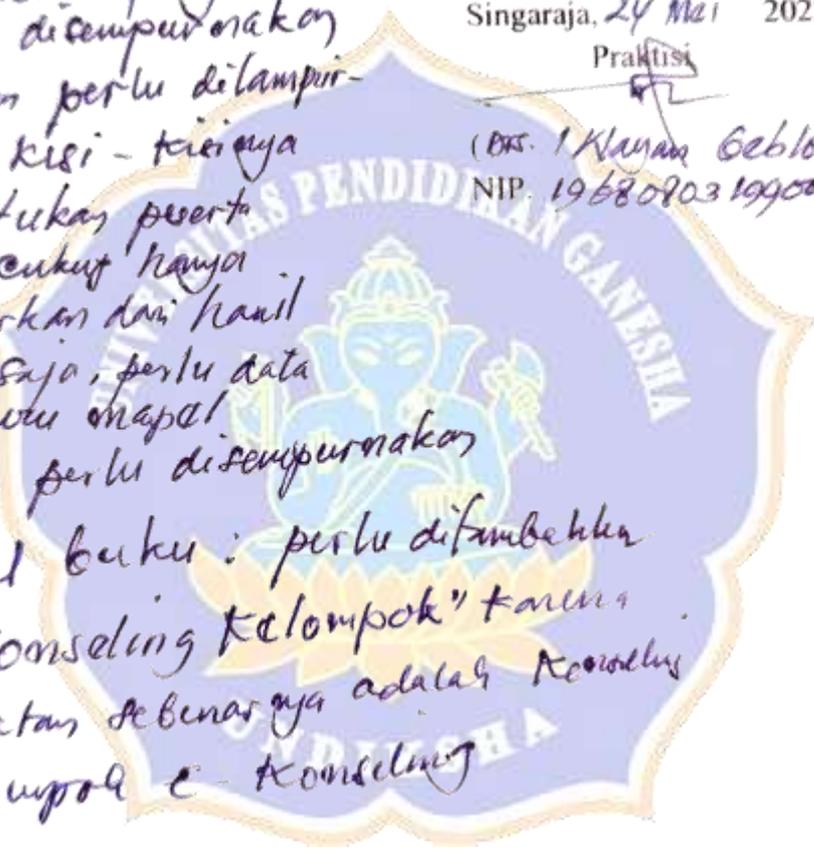
1. Beberapa kata, kalimat masih salah ketik
2. Tata letak pengetikan perlu disempurnakan
3. Asesmen perlu dilampirkan kisi-kisinya
4. penentuan peserta tidak cukup hanya berdasarkan dari hasil kuis saja, perlu data dari guru mapel
5. RppBk perlu disempurnakan
6. judul buku : perlu ditambahkan "Konseling Kelompok" karena kegiatan sebenarnya adalah konseling kelompok e-konseling

Singaraja, 24 Mei 2022

Praktisi

(Drs. I Klayana Gebloki)

NIP. 196808031990021000



Instrumen Uji Kepraktisan Buku Panduan Bagi Guru Bk

A. Petunjuk

Berikut ini dikemukakan sejumlah pertanyaan sehubungan dengan uji kepraktisan buku panduan. Untuk itu kepada Bapak dan Ibu sebagai praktisi dapat memberikan cek (√) pada kolom yang sesuai dengan yang dirasakan untuk beberapa pilihan yaitu:

| | |
|----|---------------------|
| 1. | Sangat Tidak Setuju |
| 2. | Tidak Setuju |
| 3. | Setuju |
| 4. | Sangat Setuju |

ANGKET Uji KEPRAKTISAN

| No | PERNYATAAN | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|---|---|---|---|---|
| A. | Kemudahan Penggunaan | | | | |
| 1. | Penggunaan buku panduan membuat waktu pelaksanaan konseling lebih efektif dan efisien | | | | ✓ |
| 2. | Buku panduan dapat digunakan kapan saja dan dimana saja, sesuai dengan kebutuhan Guru Bk dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | | ✓ |
| 3. | Isi buku panduan secara keseluruhan mudah dipahami oleh Guru Bk | | | ✓ | |
| 4. | Bahasa yang digunakan pada buku panduan mudah dipahami | | | ✓ | |
| 5. | Buku panduan praktis dan mudah dibawa karena dapat disimpan | | | ✓ | |
| 6. | Buku Panduan dapat digunakan berulang-ulang | | | | ✓ |
| B. | Kemenarikan Sajian | | | | |
| 1. | Desain tampilan penyajian buku panduan menarik untuk dilihat | | | ✓ | |
| 2. | Isi materi dalam buku panduan dilengkapi dengan ilustrasi, gambar, foto yang sesuai materi | | | | ✓ |
| 3. | Jenis font (Ukuran huruf) pada buku panduan terbaca dengan jelas | | | | ✓ |
| C. | Manfaat | | | | |
| 1. | Buku Panduan membantu Guru Bk memahami pelaksanaan konseling behavioral berbasis e-konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik | | | | ✓ |
| 2. | Buku Panduan membantu untuk melaksanakan kegiatan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | ✓ | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|
| 3. | Buku Panduan menambah wawasan bagi pembaca dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling (Guru Bk) | | | | ✓ |
|----|---|--|--|--|---|

A. Komentar dan Saran

Komentar dan saran Bapak dan Ibu setelah mengamati dan menganalisis buku panduan.....
.....

Singaraja, 25 Mei 2022

Praktisi

AS

(M. Agus Santi Rurnama, S-Pd.

NIP. 19920814 2019021005



Instrumen Uji Kepraktisan Buku Panduan Bagi Guru Bk

A. Petunjuk

Berikut ini dikemukakan sejumlah pertanyaan sehubungan dengan uji kepraktisan buku panduan. Untuk itu kepada Bapak dan Ibu sebagai praktisi dapat memberikan cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan yang dirasakan untuk beberapa pilihan yaitu:

| | |
|----|---------------------|
| 1. | Sangat Tidak Setuju |
| 2. | Tidak Setuju |
| 3. | Setuju |
| 4. | Sangat Setuju |

| No | PERNYATAAN | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|---|---|---|---|---|
| A. | Kemudahan Penggunaan | | | | |
| 1. | Penggunaan buku panduan membuat waktu pelaksanaan konseling lebih efektif dan efisien | | | | ✓ |
| 2. | Buku panduan dapat digunakan kapan saja dan dimana saja, sesuai dengan kebutuhan Guru Bk dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | | ✓ |
| 3. | Isi buku panduan secara keseluruhan mudah dipahami oleh Guru Bk | | | | ✓ |
| 4. | Bahasa yang digunakan pada buku panduan mudah dipahami | | | | ✓ |
| 5. | Buku panduan praktis dan mudah dibawa karena dapat disimpan | | | | ✓ |
| 6. | Buku Panduan dapat digunakan berulang-ulang | | | | ✓ |
| B. | Kemenarikan Sajian | | | | |
| 1. | Desain tampilan penyajian buku panduan menarik untuk dilihat | | | | ✓ |
| 2. | Isi materi dalam buku panduan dilengkapi dengan ilustrasi, gambar, foto yang sesuai materi | | ✓ | | |
| 3. | Jenis font (Ukuran huruf) pada buku panduan terbaca dengan jelas | | | | ✓ |
| C. | Manfaat | | | | |
| 1. | Buku Panduan membantu Guru Bk memahami pelaksanaan konseling behavioral berbasis e-konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik | | | | ✓ |
| 2. | Buku Panduan membantu untuk melaksanakan kegiatan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | | ✓ |

| | | | | |
|----|---|--|--|---|
| 3. | Buku Panduan menambah wawasan bagi pembaca dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling (Guru Bk) | | | ✓ |
|----|---|--|--|---|

A. Komentar dan Saran

Komentar dan saran Bapak dan Ibu setelah mengamati dan menganalisis buku panduan... Butanya... hopitkiq

Singaraja, 25, 5 2022

Praktisi

Jua b -

(Kd. Kadi Aryanto)
NIP.



Instrumen Uji Kepraktisan Buku Panduan Bagi Guru Bk

A. Petunjuk

Berikut ini dikemukakan sejumlah pertanyaan sehubungan dengan uji kepraktisan buku panduan. Untuk itu kepada Bapak dan Ibu sebagai praktisi dapat memberikan cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan yang dirasakan untuk beberapa pilihan yaitu:

| | |
|----|---------------------|
| 1. | Sangat Tidak Setuju |
| 2. | Tidak Setuju |
| 3. | Setuju |
| 4. | Sangat Setuju |

ANGKET UJI KEPRAKTISAN

| No | PERNYATAAN | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|---|---|---|---|---|
| A. | Kemudahan Penggunaan | | | | |
| 1. | Penggunaan buku panduan membuat waktu pelaksanaan konseling lebih efektif dan efisien | | | | ✓ |
| 2. | Buku panduan dapat digunakan kapan saja dan dimana saja, sesuai dengan kebutuhan Guru Bk dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | | ✓ |
| 3. | Isi buku panduan secara keseluruhan mudah dipahami oleh Guru Bk | | | ✓ | |
| 4. | Bahasa yang digunakan pada buku panduan mudah dipahami | | | | ✓ |
| 5. | Buku panduan praktis dan mudah dibawa karena dapat disimpan | | | | ✓ |
| 6. | Buku Panduan dapat digunakan berulang-ulang | | | ✓ | |
| B. | Kemenerikan Sajian | | | | |
| 1. | Desain tampilan penyajian buku panduan menarik untuk dilihat | | | | ✓ |
| 2. | Isi materi dalam buku panduan dilengkapi dengan ilustrasi, gambar, foto yang sesuai materi | | | ✓ | |

| | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|---|
| 3. | Jenis font (Ukuran huruf) pada buku panduan terbaca dengan jelas | | | | ✓ |
| C. Manfaat | | | | | |
| 1. | Buku Panduan membantu Guru Bk memahami pelaksanaan konseling behavioral berbasis e-konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik | | | | ✓ |
| 2. | Buku Panduan membantu untuk melaksanakan kegiatan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | | ✓ |
| 3. | Buku Panduan menambah wawasan bagi pembaca dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling (Guru Bk) | | | | ✓ |

A. Komentar dan Saran

Komentar dan saran Bapak dan Ibu setelah mengamati dan menganalisis buku panduan. Buku panduan sangat membantu dan menambah wawasan bagi guru BK dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling.

Singaraja, 27 des 2022

Praktisi

(Putu Sandiarta, S.Pd)

NIP. 1985 08 17 201001 1026

Instrumen Uji Kepraktisan Buku Panduan Bagi Guru Bk

A. Petunjuk

Berikut ini dikemukakan sejumlah pertanyaan sehubungan dengan uji kepraktisan buku panduan. Untuk itu kepada Bapak dan Ibu sebagai praktisi dapat memberikan cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan yang dirasakan untuk beberapa pilihan yaitu:

| | |
|----|---------------------|
| 1. | Sangat Tidak Setuju |
| 2. | Tidak Setuju |
| 3. | Setuju |
| 4. | Sangat Setuju |

| ANGKET UJI KEPRAKTISAN | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|
| No | PERNYATAAN | | | | |
| A. Kemudahan Penggunaan | | | | | |
| 1. | Penggunaan buku panduan membuat waktu pelaksanaan konseling lebih efektif dan efisien | | | ✓ | |
| 2. | Buku panduan dapat digunakan kapan saja dan dimana saja, sesuai dengan kebutuhan Guru Bk dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | | ✓ |
| 3. | Isi buku panduan secara keseluruhan mudah dipahami oleh Guru Bk | | | ✓ | |
| 4. | Bahasa yang digunakan pada buku panduan mudah dipahami | | | | ✓ |
| 5. | Buku panduan praktis dan mudah dibawa karena dapat disimpan | | | ✓ | |
| 6. | Buku Panduan dapat digunakan berulang-ulang | | | ✓ | |
| B. Kemenarikan Sajian | | | | | |
| 1. | Desain tampilan penyajian buku panduan menarik untuk dilihat | | | ✓ | |
| 2. | Isi materi dalam buku panduan dilengkapi dengan ilustrasi, gambar, foto yang sesuai materi | | | | ✓ |

| | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|---|
| 3. | Jenis font (Ukuran huruf) pada buku panduan terbaca dengan jelas | | | | ✓ |
| C. Manfaat | | | | | |
| 1. | Buku Panduan membantu Guru Bk memahami pelaksanaan konseling behavioral berbasis e-konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik | | | | ✓ |
| 2. | Buku Panduan membantu untuk melaksanakan kegiatan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | | ✓ |
| 3. | Buku Panduan menambah wawasan bagi pembaca dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling (Guru Bk) | | | | ✓ |

A. Komentar dan Saran

Komentar dan saran Bapak dan Ibu setelah mengamati dan menganalisis buku panduan. *Buku panduan Sangat mudah dipahami oleh pembacanya.*

Singaraja, 25/05/2022
Praktisi

(I Made Tristra, S.Pd)

NIP. 196312251980031012

Instrumen Uji Kepraktisan Buku Panduan Bagi Guru Bk

A. Petunjuk

Berikut ini dikemukakan sejumlah pertanyaan sehubungan dengan uji kepraktisan buku panduan. Untuk itu kepada Bapak dan Ibu sebagai praktisi dapat memberikan cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan yang dirasakan untuk beberapa pilihan yaitu:

| | |
|---|---------------------|
| 1 | Sangat Tidak Setuju |
| 2 | Tidak Setuju |
| 3 | Setuju |
| 4 | Sangat Setuju |

ANGKET UJI KEPRAKTISAN

| No | PERNYATAAN | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|---|---|---|---|---|
| A. | Kemudahan Penggunaan | | | | |
| 1. | Penggunaan buku panduan membuat waktu pelaksanaan konseling lebih efektif dan efisien | | | ✓ | |
| 2. | Buku panduan dapat digunakan kapan saja dan dimana saja, sesuai dengan kebutuhan Guru Bk dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | | ✓ |
| 3. | Isi buku panduan secara keseluruhan mudah dipahami oleh Guru Bk | | | ✓ | |
| 4. | Bahasa yang digunakan pada buku panduan mudah dipahami | | | | ✓ |
| 5. | Buku panduan praktis dan mudah dibawa karena dapat disimpan | | | ✓ | |
| 6. | Buku Panduan dapat digunakan berulang-ulang | | | ✓ | |
| B. | Kemenarikan Sajian | | | | |
| 1. | Desain tampilan penyajian buku panduan menarik untuk dilihat | | | ✓ | |
| 2. | Isi materi dalam buku panduan dilengkapi dengan ilustrasi, gambar, foto yang sesuai materi | | | | ✓ |

Instrumen Uji Kepraktisan Buku Panduan Bagi Guru Bk

A. Petunjuk

Berikut ini dikemukakan sejumlah pertanyaan sehubungan dengan uji kepraktisan buku panduan. Untuk itu kepada Bapak dan Ibu sebagai praktisi dapat memberikan cek (√) pada kolom yang sesuai dengan yang dirasakan untuk beberapa pilihan yaitu:

| | |
|----|---------------------|
| 1. | Sangat Tidak Setuju |
| 2. | Tidak Setuju |
| 3. | Setuju |
| 4. | Sangat Setuju |

ANGKET UJI KEPRAKTISAN

| No | PERNYATAAN | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|---|---|---|---|---|
| A. | Kemudahan Penggunaan | | | | |
| 1. | Penggunaan buku panduan membuat waktu pelaksanaan konseling lebih efektif dan efisien | | | ✓ | |
| 2. | Buku panduan dapat digunakan kapan saja dan dimana saja, sesuai dengan kebutuhan Guru Bk dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | | ✓ |
| 3. | Isi buku panduan secara keseluruhan mudah dipahami oleh Guru Bk | | | ✓ | |
| 4. | Bahasa yang digunakan pada buku panduan mudah dipahami | | | | ✓ |
| 5. | Buku panduan praktis dan mudah dibawa karena dapat disimpan | | | ✓ | |
| 6. | Buku Panduan dapat digunakan berulang-ulang | | | ✓ | |
| B. | Kemenarikan Sajian | | | | |
| 1. | Desain tampilan penyajian buku panduan menarik untuk dilihat | | | ✓ | |
| 2. | Isi materi dalam buku panduan dilengkapi dengan ilustrasi, gambar, foto yang sesuai materi | | | | ✓ |

| | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|---|
| 3. | Jenis font (Ukuran huruf) pada buku panduan terbaca dengan jelas | | | | ✓ |
| C. Manfaat | | | | | |
| 1. | Buku Panduan membantu Guru Bk memahami pelaksanaan konseling behavioral berbasis e-konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik | | | | ✓ |
| 2. | Buku Panduan membantu untuk melaksanakan kegiatan konseling behavioral berbasis e-konseling | | | | ✓ |
| 3. | Buku Panduan menambah wawasan bagi pembaca dalam melaksanakan konseling behavioral berbasis e-konseling (Guru Bk) | | | | ✓ |

A. Komentar dan Saran

Komentar dan saran Bapak dan Ibu setelah mengamati dan menganalisis buku panduan diharapkan untuk aplikasi e-konseling ditambahkan forum diskusi online, dan forum untuk pelaksanaan konseling seperti google meet / zoom, untuk materi sudah bagus.

Singaraja, 25/05/ 2022
Praktisi



(Prati Ngurah Subangkit) Mahasadhri, S.Pd

NIP.

Lampiran 5. Buku Panduan



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan anugrah-Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan **“Buku Panduan Bimbingan Berbasis E-Konseling Dengan Teori Konseling Behavioral Teknik Penguatan Positif Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 6 Singaraja”** dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan. Buku ini telah disusun dan dirancang guna membantu Guru BK di sekolah dalam mengurangi perilaku siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik dengan teknik penguatan positif dan juga menjadi masukan dan pedoman bagi guru BK untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Panduan ini telah mendapatkan penilaian dan masukan dari ahli bimbingan dan konseling . Substansi dan sistematika penulisan dalam buku panduan ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan dan kemampuan yang penulis miliki, Dalam hal itu, demi kesempurnaan buku panduan ini penulis sangat mengharapkan berbagai kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis sangat berharap dengan buku panduan ini dapat berguna dan bermanfaat khususnya bagi guru BK dan pengembangan dunia pendidikan.

Penulis,

Sindy Claudia Br Pelawi

NIM.1811011033

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| HALAMAN JUDUL | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI | iii |
| DAFTAR TABEL | iv |
| Bagian I | |
| A. RASIONAL | 1 |
| B. Prokrastinasi Akademik..... | 2 |
| 1. Definisi Prokrastinasi Akademik..... | 2 |
| 2. Karakteristik Prokrastinasi Akademik..... | 3 |
| 3. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik..... | 10 |
| C. Teknik Penguatan Positif | 12 |
| Bagian II | |
| A. PETUNJUK PENGGUNAAN E-KONSELING..... | 23 |
| B. PETUNJUK UMUM | 27 |
| C. PETUNJUK KHUSUS | 35 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |



Bagian I

A. RASIONAL

Sekolah adalah tempat para peserta didik menimba ilmu, menambah pengetahuan. Peserta didik merupakan komponen utama dalam proses pembelajaran karena subjek yang dibelajarkan untuk memenuhi standar ketuntasan yang telah ditentukan dan diharapkan mengalami proses perubahan tingkah laku sesuai dengan tujuan sistem pendidikan. Salah satu kewajiban peserta didik adalah belajar, peserta didik dituntut untuk memiliki pengelolaan waktu belajar yang baik dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru mata pelajaran baik tugas di sekolah ataupun pekerjaan rumah (PR). Pemanfaatan waktu dan pengelolaan belajar secara baik sangat dibutuhkan oleh siswa/peserta didik, agar semua kegiatannya dapat terlaksana dengan baik dan semua tugas yang diberikan dapat diselesaikan.

Berdasarkan pemaparan di atas penulis memutuskan untuk mengembangkan panduan konseling behavioral dengan teknik penguatan positif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 6 Singaraja. Buku ini dapat digunakan sebagai pedoman bagi guru BK di sekolah dalam melaksanakan kegiatan bimbingan konseling dengan menggunakan teknik penguatan positif.

B. Prokrastinasi Akademik

1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Dalam bidang psikologi, prokrastinasi merupakan tindakan mengganti tugas berkepentingan tinggi dengan tugas berkepentingan rendah, sehingga tugas penting tertunda.

Prokrastinasi berasal dari bahasa *latin* “ *procrastination*”, adalah menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Menurut Clark & Hill (Wolter, 2003) mengatakan bahwa: Prokrastinasi akademik sering muncul pada pelajar dan mahasiswa, hal ini memiliki efek yang buruk/negatif terhadap proses belajar dan prestasi belajar serta perilaku ini dapat menyebabkan pengumpulan

tugas menjadi terlambat, kecemasan menjelang ujian, sikap menyerah, dan akhirnya lebih jauh berakibat terhadap hasil ujian serta mempengaruhi aktivitas lain dalam lingkungan sekolah. Sedangkan menurut Silver (Ghufron, 2003) seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tau dengan tugas yang dihadapi. Tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Dalam pandangan konseling behavioral, kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku. Sedangkan dalam pandangan behaviorisme perilaku bermasalah dimaknai sebagai perilaku/kebiasaan-kebiasaan negatif atau tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Proses konseling pendekatan behavior adalah suatu proses dimana guru BK/konselor membantu konseli agar dapat belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu dengan tujuan terjadi perubahan perilaku pada konseli. Pendekatan behavior bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku yang tidak baik/tepat. Dengan pendekatan behavior, diharapkan konseli mempunyai tingkah laku baru yang terbentuk melalui proses konseling dan mampu merespon terhadap stimulasi yang dihadapi tanpa menimbulkan masalah baru.

(Paradigma, 2021) mengatakan bahwa Behavioral adalah salah satu pendekatan teoritis dan praktis mengenai model perilaku konseli dalam proses konseling dan psikoterapi. Pendekatan behavior yang memiliki ciri khas pada makna belajar, *conditioning* yang dirangkai dengan *reinforcement* menjadi pola efektif dalam mengubah perilaku konseli. Adapun tujuan dari pendekatan behavioral menurut (Gladding, 2012:261) adalah pada dasarnya, konselor ingin membantu klien untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap kondisi kehidupannya dan mencapai tujuan pribadi dan profesionalnya. Jadi, fokusnya adalah mengubah atau menghapuskan tingkah laku *mal-adaptif* yang ditunjukkan klien, sambil membantunya mendapatkan cara bertindak yang sehat dan konstruktif. Menghapus suatu tingkah laku saja tidaklah cukup, tindakan yang tidak produktif harus diganti dengan cara memberi tanggapan yang produktif.

2. Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Menurut (Yuen & Burka, 2008) terdapat beberapa karakteristik orang yang melakukan prokrastinasi yaitu sebagai berikut

a) Fear of Failure (Takut pada Kesalahan)

Richard Berry (Yuen & Burka, 2008: 20) menyatakan bahwa seorang pelaku prokrastinasi memiliki perasaan takut yang berlebihan jika dihadapkan pada situasi yang memungkinkan dirinya terlihat salah. Pelaku prokrastinasi cenderung menghindari situasi dirinya terlihat salah dan akibatnya adalah penundaan pada suatu tugas.

Terdapat 4 hal yang menjadi indikator perilaku prokrastinasi yaitu:

- a. Memiliki perasaan takut yang berlebihan saat dihadapkan pada resiko.

Pelaku prokrastinasi cenderung menghindari situasi yang membawa dirinya pada resiko. Ketidakmampuan dirinya dalam menguasai perasaannya sendiri membuat dirinya menghindari kemungkinan resiko-resiko yang ada, dengan begitu dirinya memiliki kecenderungan untuk melakukan penundaan. Perasaan takut yang berlebihan tersebut menghalangi kemampuan dirinya untuk mengerjakan tugasnya. Contoh perilaku prokrastinasi di bidang akademis adalah seorang siswa yang menghadapi tugas sulit tapi lebih memilih untuk menghindari guru untuk bertanya tentang tugas itu dikarenakan memiliki perasaan takut jika guru memarahinya.

- b. Menganggap jika hasil dari kerjanya mendapatkan penilaian yang buruk maka kemampuannya juga buruk.

Pelaku prokrastinasi selalu menganggap kemampuan mereka dapat diukur dari penilaian hasil kerjanya. Mereka kurang bisa melihat secara objektif bahwa hasil kerja mereka tidak selalu mempengaruhi kemampuannya. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi akademik dalam hal ini adalah siswa menganggap bahwa dirinya adalah seseorang yang bodoh karena mendapatkan nilai ulangan/nilai tugas jelek. Siswa tersebut tidak bisa melihat, secara lebih objektif bahwa terdapat kemungkinan bahwa dirinya kurang belajar atau sering malas-malasan.

- c. Menganggap kemampuan yang dimiliki menentukan keberhargaan dirinya.

Dalam hal ini pelaku prokrastinasi cenderung beranggapan bahwa ketidakmampuan mereka menyelesaikan suatu tugas menggambarkan seberapa berharga dirinya. Mereka terlalu cepat bersifat menghakimi dirinya sendiri. Jika mereka tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya maka ia akan menganggap dirinya tidak layak untuk mengerjakan tugas tersebut. Contoh perilaku prokrastinasi akademis yang dilakukan siswa adalah siswa merasa minder ketika harus bekerja dalam kelompok yang berisi orang yang lebih pintar dari dirinya.

- d. Terlalu sering menilai dirinya sendiri.

Dalam hal ini seorang pelaku prokrastinasi terlalu sering mengoreksi dirinya sendiri, akibatnya mereka justru kurang memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk memulai pekerjaannya. Mereka cenderung menunda pekerjaannya karena waktu mereka habis untuk mengoreksi pekerjaannya sendiri. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik yang sering dilakukan adalah siswa kurang percaya pada saat menjawab tugas-tugas ujian dan terlalu sering mengoreksi tugas-tugasnya. Dari asumsi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi akan terus menilai dirinya sendiri dengan berpatokan pada hasil yang telah dicapainya.

b) Fear of Success (Perasaan Takut Mencapai Keberhasilan).

Kebanyakan dari pelaku prokrastinasi memilih untuk menghindari proses dalam meraih keberhasilan. Mereka tidak mampu mengambil keputusan dengan tepat dan cenderung terlalu cepat menyalahkan dirinya sendiri. (Yuen & Burka, 2008) membagi beberapa alasan pelaku prokrastinasi sebagai berikut:

a. Tidak mampu mengambil keputusan dengan tepat.

Pelaku prokrastinasi kurang dapat menentukan prioritas utama mereka. Terkadang mereka terjebak dengan sesuatu yang membuatnya senang dan cenderung kurang memiliki tanggung jawab dengan tugas-tugas yang menjadi prioritas utamanya. Contoh perilaku prokrastinasi akademik dalam hal ini adalah siswa lebih memilih untuk bermain dengan teman temannya daripada mengerjakan tugas sekolah. Akibatnya tugasnya tersebut menjadi tidak sempurna karena mereka mengerjakannya secara asal-asalan.

b. Tidak memiliki daya juang.

Pelaku prokrastinasi cenderung menunda pekerjaannya karena kurang memiliki sikap untuk bekerja keras: Mereka cenderung tidak memiliki kemauan yang keras dan terlalu gampang menyerah ketika dihadapkan pada suatu tantangan. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa adalah siswa lebih memilih untuk copy-paste tugas yang sudah ada tanpa mau mengedit ulang tugas-tugasnya.

c. Tidak mampu bersaing.

Pelaku prokrastinasi memiliki kecenderungan untuk menghindari situasi yang menuntut mereka untuk bersaing. Pelaku prokrastinasi tidak mampu bersaing karena mereka beranggapan persaingan dapat membuat dirinya dan orang lain berada dalam kondisi yang buruk. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik adalah siswa kurang berani mempertahankan argumennya pada diskusi kelompok. Hal ini menyebabkan hasil tugas kelompok yang dikerjakannya kurang sempurna.

d. Merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk menyelesaikan tugasnya.

Pelaku prokrastinasi cenderung menganggap dirinya kurang memiliki kemampuan yang cukup dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Mereka terlalu cepat beranggapan bahwa tugasnya sangatlah sulit. prokrastinasi menghindari mengerjakan tugasnya. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi siswa menunda tugas karena mereka merasa selalu beranggapan terlalu sulit untuk mereka pelajari atau mengerjakannya. Hal itu menyebabkan pelaku prokrastinasi menghindari tugasnya dan akhirnya tidak mengerjakan tugasnya. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik adalah siswa menunda mengerjakan tugasnya karena mereka selalu beranggapan bahwa terlalu sulit bagi mereka.

e. Tidak mampu menjaga komitmen

Pelaku prokrastinasi kurang mampu menjaga komitmen dalam mengerjakan tugas-tugasnya.

Mereka kurang bisa mengatur dirinya untuk lebih disiplin dan cenderung tidak mempedulikan aturan pada saat mengerjakan tugasnya tersebut. Salah satu contoh prokrastinasi di bidang akademis adalah beberapa siswa yang sering menunda untuk mengerjakan tugas kelompoknya, akibat dari penundaan itu tugas kelompok hanya dikerjakan oleh beberapa orang yang hadir.

f. Terlalu memikirkan tanggapan orang lain tentang dirinya

Pelaku prokrastinasi terlalu memikirkan anggapan orang lain terhadap dirinya. Terkait dengan pengerjaan tugas, pelaku prokrastinasi menjadi merasa kurang percaya diri jika tugas yang dikerjakannya tidak sesuai dengan keinginan orang lain. dalam hal ini contoh perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan adalah siswa yang menganggap kritikan guru dan temannya pada tugasnya adalah hal yang tidak mampu diperbaiki lagi. Maka mereka cenderung berhenti mengerjakan tugasnya dan tidak memperbaikinya.

c) Fear of Losing The Battle (Perasaan takut pada kekalahan)

Prokrastinasi memiliki kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan aturan yang ada. Mereka tidak mampu mengikuti aturan serta menyesuaikan diri dengan kebutuhan orang lain. Para pelaku prokrastinasi sangat sensitif terhadap kontrol, mereka cenderung melawan setiap aturan dan menolak permintaan dari orang lain. Dalam hal ini pelaku prokrastinasi tidak mampu bersaing dengan orang lain. Mereka cenderung menghindari keadaan yang menuntut mereka berkompetisi dengan orang lain.

a. Tidak mampu menyesuaikan diri dengan aturan yang ada.

Pelaku prokrastinasi memiliki permasalahan pada saat menyesuaikan diri dengan aturan-aturan yang terkait dengan tugasnya.

Ia cenderung menyalahi aturan yang telah ditetapkan dan akibatnya mereka menunda proses pengerjaan tugasnya. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi akademik dalam hal ini adalah siswa yang mengumpulkan tugasnya melewati waktu deadline.

b. Selalu melawan aturan yang ada.

Pelaku prokrastinasi cenderung melawan aturan yang telah ditetapkan. Mereka menganggap bahwa tugas yang diberikan kepadanya terlalu membatasi dirinya. Pelaku prokrastinasi merasa terkekang dengan tugas-tugas yang diberikan.

Contoh perilaku prokrastinasi yang sering dilakukan siswa adalah mencontek pekerjaan teman karena mereka merasa tidak mampu untuk mengerjakan.

c. Tidak mau diganggu.

Pelaku prokrastinasi merasa keberadaan orang lain adalah suatu beban yang harus dihindari. Mereka memiliki asumsi bahwa tugas-tugas yang diberikan dan keberadaan orang lain merupakan beban bagi waktu dan energinya. Pelaku prokrastinasi merasa terganggu jika harus mematuhi aturan dan terlibat kerjasama dengan orang lain. Mereka merasa terganggu jika harus mengorbankan waktu dan energinya demi aturan yang ada dan orang lain. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi akademik yang sering dilakukan oleh siswa adalah kurang berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas berkelompok, mereka lebih memilih mengerjakan tugas-tugasnya sendiri dan membuat hasil kerjanya kurang maksimal.

d. Merasa dapat mengerjakan tugas dengan waktu yang singkat.

Pelaku prokrastinasi lebih sering menunda mengerjakan tugas-tugasnya hingga waktu *deadline* karena ia merasa mampu mengerjakan tugasnya dalam waktu yang singkat. Banyak dari pelaku prokrastinasi yang cenderung tidak mampu menyelesaikan tugasnya karena telah mendekati waktu *deadline*. Contoh perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik adalah siswa yang menunda untuk mengerjakan tugas (PR) dengan sistem kebut semalam dan akhirnya hanya mengumpulkan tugas dengan hasil kerja yang seadanya.

d) Fear of Separation and Fear of Intimacy (Ketakutan pada Separasi dan Intimasi Takut pada perpisahan dan takut pada keintiman)

Prokrastinasi dilakukan seseorang untuk melindungi diri dari penilaian seseorang. Penundaan juga dapat digunakan seseorang untuk mengatur kedekatan mereka dalam bekerja sama dengan orang lain. Menurut mereka, bisa memelihara jarak interpersonal terlihat aman dan sangat nyaman. Mereka berpikir seberapa dalam mereka melibatkan orang lain dalam kehidupannya. Banyak hal yang harus dipertimbangkan untuk memelihara sebuah hubungan, seperti tujuan dari komitmen satu sama lain, berapa banyak waktu yang digunakan untuk orang lain, dan berapa banyak yang dibutuhkan untuk sendiri.

Beberapa orang didominasi kebutuhan untuk diakui atau keinginan mereka menjadi independen, dan yang lain didominasi dengan kebutuhan mereka untuk menemukan zona nyaman dari sebuah kedekatan.

Keluar dari zona nyaman (menjadi terlalu dekat atau terlalu jauh) dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Dalam hal ini, prokrastinasi digunakan untuk memperoleh keseimbangan dalam hubungan.

a. Terlalu membatasi hubungan dengan orang lain.

Pelaku prokrastinasi memiliki permasalahan dalam bekerjasama dengan orang lain. Mereka membuat batasan batasannya sendiri dalam bekerjasama. Pelaku prokrastinasi merasa bahwa dengan mengatur batasan-batasan saat bekerjasama dengan orang lain membuatnya lebih nyaman. Contoh perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik adalah siswa cenderung memilih-milih rekan kerja untuk mengerjakan tugas kelompoknya.

b. Memiliki kebutuhan untuk terus diakui.

Pelaku prokrastinasi memiliki kebutuhan yang berlebihan untuk terus diakui oleh lingkungannya. Mereka cenderung memaksakan keinginannya pada kebutuhan kelompok. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi akademik dalam hal ini adalah siswa terlalu memaksakan kehendaknya pada saat bekerjasama dalam sebuah kelompok. Mereka cenderung memaksakan kehendaknya untuk disetujui.

c. Memiliki keinginan berlebihan untuk menjadi independen.

Pelaku prokrastinasi cenderung memiliki keinginan untuk bekerja sendiri. Mereka kurang mampu bekerjasama dalam sebuah kelompok, bagi mereka mengerjakan tugas secara individu lebih efektif daripada bekerja dalam sebuah kelompok.

Contoh perilaku prokrastinasi akademik yang sering dilakukan adalah ketika siswa mendapatkan tugas berkelompok, siswa lebih memilih untuk mengerjakan tugas-tugasnya secara individu. Hal ini membuat tugas yang dikerjakan secara berkelompok kurang memiliki hasil yang sempurna.

3. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Menurut (Knaus, 2010) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dibagi menjadi 2 bagian, antara lain:

1. Faktor Internal

Faktor yang dapat mempengaruhi dalam diri individu. Faktor ini meliputi: (a) Rendahnya self regulated learning, ketika seseorang kurang mampu mengatur dirinya dalam mengerjakan tugas, maka cenderung membiarkan tugasnya dan tidak peduli dengan tanggung jawabnya. (b) Konsep diri yang lemah dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, ketika seseorang kurang memiliki konsep diri positif, hal ini menimbulkan rasa tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, (c) Kondisi fisik yaitu kelelahan, disebabkan banyaknya rutinitas yang dilakukan, (d) Kondisi psikologi terjadi pada individu yaitu adanya tingkat kecemasan, yang mengakibatkan stress.

2. Faktor Eskternal

Faktor yang dapat mempengaruhi dari luar individu dalam melakukan prokrastinasi akademik. Seperti gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan. Pola asuh orangtua yang otoritatif, cenderung berdampak negatif pada peserta didik. Contohnya remaja tertekan adanya tuntutan dari orangtua, cenderung tidak bisa berkembang secara mandiri.

Sedangkan faktor pada kondisi lingkungan dimana peserta didik terpengaruh oleh teman disekolah dan dirumah, dikarenakan kurang adanya motivasi dari luar seperti orangtua. Disamping itu faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, menurut M. N . Ghufron (dalam putri, 2020) antara lain:

- a. Masalah pengelolaan waktu Lakein mengatakan bahwa management waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar procrastinator memiliki masalah dengan hal ini. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.
- b. Penetapan prioritas Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh siswa pelaku prokrastinasi, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka
- c. Karakteristik tugas Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik interistik maupun eksentrik siswa.

C. Konseling Behavioral dengan Teknik Penguatan Positif

1. Konseling Behavioral

a. Pengertian dan Karakteristik Konseling Behavioral

Pendekatan behavioral merupakan pendekatan yang berpusat pada tingkah laku klien, baik tingkah laku positif maupun negatif. Pendekatan behavioral atau tingkah laku dipelopori oleh Skinner. Menurut Taufik, terdapat tiga asumsi yang mendasari teori Skinner mengenai tingkah laku. Asumsi pertama, adalah bahwa tingkah laku itu ditentukan oleh aturan- aturan/hukum-hukum, yang artinya adalah upaya urutan terjadinya tingkah laku dalam kaitannya dengan suatu kejadian. Kedua; tingkah laku dapat diramalkan, artinya ada upaya yang tidak hanya menguraikan tingkah laku, namun juga untuk memprediksi tingkah laku yang akan tampil di masa yang akan datang. Ketiga; tingkah laku dapat dikontrol/dikendalikan; dalam arti individu dapat mengantisipasi atau mengetahui terlebih dahulu keluasaan aktifitas atau perilakunya. (2009:155) Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa tingkah laku dipengaruhi dan di tentukan oleh aturan-aturan yang berlaku di suatu lingkungan. Individu akan bertingkah laku sebagaimana orang terdekatnya bertingkah laku.

Tingkah laku erat kaitannya dengan suatu kejadian, karena kejadian yang terjadi pada diri individu akan mempengaruhi tingkah lakunya. Tingkah laku yang di tampilkan oleh individu bisa di kontrol. Maksudnya adalah tingkah laku yang di tampilkan individu tergantung dengan kondisi yang di alami individu. Contohnya apabila peserta didik ingin bertemu dengan kepala sekolah, maka individu akan mengkondisikan tingkah lakunya, individu akan mempersiapkan diri untuk bertingkah laku yang baik agar kepala sekolah terkesan nantinya pada peserta didik tersebut.

Skinner (dalam Taufik, 2009:154) menjelaskan bahwa: Individu adalah makhluk yang mendapatkan perbendaharaan tingkah laku melalui belajar. Individu bukan agen penyebab tingkah laku, melainkan tempat kedudukan di mana faktor lingkungan dan pembawaan yang unik secara bersama-sama menghasilkan akibat tingkah laku yang unik pula pada individu.

Tingkah laku tidak semata-mata tercipta dengan sendirinya, tingkah laku di peroleh melalui hasil belajar, baik itu di sekolah maupun lingkungan masyarakat. Tingkah laku merupakan sebuah peniruan yang di lakukan oleh individu, ada individu yang melakukan peniruan pada hal yang positif karena di dukung oleh proses belajar yang positif, begitupun sebaliknya tingkah laku yang negatif merupakan peniruan pada hal yang negatif juga. Tingkah laku antara individu dengan individu lainnya berbeda-beda, karena setiap individu memiliki keunikan tersendiri, termasuk tingkah lakunya. Tingkah laku individu bisa dikendalikan sesuai dengan tuntutan lingkungan, serta belajar akan mempengaruhi tingkah laku individu, baik yang positif maupun yang negatif. Menurut (Corey,2009:195) mengatakan bahwa behavioral adalah “Suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa pendekatan behavioral berfokus pada tingkah laku yang tampak, tingkah laku yang ditampilkan individu yang bisa di amati secara langsung. Demi tercapainya hasil yang maksimal, maka seorang konselor harus cermat dalam menguraikan pernyataan dan disesuaikan dengan masalah klien. Pendekatan yang di gunakan juga harus sesuai dengan permasalahan yang di alami klien, serta penafsiran hasil proses konseling dilakukan secara objektif, yaitu dalam menjelaskan hasil konseling benar-benar disampaikan hasil yang sebenarnya dan apa adanya tanpa ada perubahan data individu yang bersangkutan.

Asumsi Dasar Pendekatan Behavioral tentang Manusia

Pendekatan behavioral memandang manusia sebagai sesuatu yang dapat dirubah. Tingkah laku manusia dapat dibentuk sesuai dengan yang diinginkan. Menurut Prayitno, (2005:71) pendekatan behavioral memandang manusia sebagai berikut: 1) Manusia adalah makhluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. 2) Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungannya, melalui hukum-hukum belajar, a) pembiasaan klasik (PK), b) pembiasaan operan (PO), c) peniruan (PI). 3) Tingkah laku tertentu sesuai dengan kepuasan dan ketidakpuasan yang diperolehnya.

4) Individu melalui pengalaman mengembangkan pola-pola kebutuhan yang mengarahkannya kepada pola-pola tingkah laku tertentu. Berdasarkan pendapat di atas, pendekatan behavioral memandang tingkah laku manusia dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang berasal dari luar, tingkah laku individu dipelajari karena adanya interaksi dengan lingkungan. Menurut pendekatan behavioral, tingkah laku adalah hasil dari lingkungan. Tingkah laku yang baik dipengaruhi oleh lingkungan yang baik pula begitu pula tingkah laku yang buruk juga dipengaruhi lingkungan yang buruk, karena tingkah laku merupakan hasil proses belajar dari lingkungannya. Senada dengan hal tersebut, Dustin dan George dalam Lubis (2011:169) bahwa: 1. Manusia bukanlah individu yang baik atau jahat sehingga memiliki kemampuan untuk berperilaku baik atau jahat. 2. Manusia dapat mengonseptualisasikan dan mengontrol perilakunya sendiri. 3. Manusia dapat memperoleh perilakunya yang baru. Perilaku manusia dapat mempengaruhi atau dipengaruhi orang lain. Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa behavioral merupakan pandangan tentang perilaku individu, dimana perilaku individu sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Apabila lingkungannya baik maka akan menghasilkan perilaku yang baik pula dan lingkungannya yang buruk akan menghasilkan perilaku yang buruk pula.

Tujuan Pendekatan Behavioral

Tidak semua individu mampu untuk bertingkah laku yang baik, di karenakan proses belajar antara satu individu dengan individu lain berbeda-beda. Menurut Corey, (2009:197) pada dasarnya pendekatan behavioral bertujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Senada dengan pendapat tersebut, tujuan konseling behavioral menurut Taufik adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar, dasarnya adalah semua tingkah laku adalah dipelajari, termasuk tingkah laku yang salah suai.

Jika tingkah laku neurotik dapat dihapus dari ingatan dan tingkah laku yang efektif dapat dikuasai (2009:156) Pada dasarnya semua tujuan dari pendekatan behavioral sama, yaitu untuk memperoleh tingkah laku yang baru, tingkah laku yang salah suai akan dihilangkan sehingga tingkah laku individu menjadi benar suai. Tingkah laku yang benar suai itulah yang akan di pertahankan oleh individu nantinya. Menurut Gantina dalam Darimis, (2014:137), tujuan pendekatan behavioral yaitu: 1. Menciptakan kondisi- kondisi baru bagi proses belajar 2. Menghapuskan hasil belajar yang tidak adaptif 3. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari 4. Membantu konseli membuang respon-respon yang lama, yang merusak diri atau maladaptive dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai 5. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan 6. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama konseli dan konselor. Berdasarkan pendapat di atas dapat di pahami bahwa tujuan dari pendekatan behavioral yaitu menciptakan tingkah laku individu yang baru selama ia masih belajar, tingkah laku yang dipelajari individu yang selama ini salah akan di hapuskan, sehingga klien akan dibantu untuk menghapus tingkah lakunya yang salah selama ini, individu akan di bimbing untuk bertingkah laku baru yang lebih benar suai. Individu akan belajar untuk menyesuaikan diri dengan tingkah lakunya yang barudan berusaha untuk menghilangkan tingkah lakunya yang salah, dengan demikian maka individu akan mempertahankan tingkah lakunya yang benar. Untuk mendapatkan tingkah laku yang benar, maka antara klien dan konselor bekerja sama agar tujuan yang di inginkan klien dapat tercapai. Pendekatan behavioral merupakan pendekatan tentang tingkah laku. Pendekatan behavioral bisa digunakan dalam konseling, baik itu konseling individual maupun konseling kelompok.

Tujuan dari konseling kelompok behaviorial menurut Rusmana, (2009:68) adalah untuk menghapus pola- pola tingkah laku yang maladaptif dan membantu konseli dalam mempelajari pola-pola perilaku yang konstruktif serta mengubah tingkah laku. Menentukan tujuantujuan spesifik oleh konseli. Tujuan-tujuan yang harus dipecahkan dalam sub tujuan yang tepat. Berdasarkan pendapat di atas dapat di pahami bahwa pendekatan behaviorial bisa digunakan dalam konseling kelompok. Tujuan dari konseling kelompok dengan pendekatan behaviorial adalah menghapus tingkah laku yang salah pada individu serta membantu individu untuk membangun tingkah laku baru sehingga tujuan yang di inginkan klien bisa tercapai. Antara konselor dan klien saling terbuka untuk menentukan tujuan yang ingin di capai setelah selesainya kegiatan konseling kelompok nantinya.

Peran Konselor/Guru Bk dalam Konseling Behaviorial

Konselor/Guru Bk mempunyai peran yang paling penting dalam membantu mengatasi permasalahan klien. Menurut (Sanyata, 2012) mengatakan bahwa Peran konselor dalam pendekatan behavioristik adalah aktif dan direktif, aktif untuk melakukan intervensi dan membawa konseli dalam perubahan perilaku yang diharapkan, sedangkan direktif dimaknai sebagai upaya konselor untuk memberikan arahan secara langsung kepada konseli. Dalam hal ini membuat iklim yang baik adalah sangat penting untuk modifikasi perilaku. Konselor berperan sebagai guru yang membantu peserta didik. Dengan memberikan bantuan konseling melalui teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah. Agar tercapainya tujuan dari konseling Behaviorial.

Teknik Penguatan Positif

Teknik penguatan positif merupakan rangsangan yang efektif dalam menangani masalah tingkah laku siswa. Untuk memaksimalkan proses konseling maka dipilih teknik penguatan positif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 6 Singaraja. Menurut (Gerald Corey, 2005:219) mengatakan bahwa penguatan positif adalah pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku. Menurut Skinner (dalam Sugihartono dkk, 2007:97) ada beberapa usaha untuk memodifikasi perilaku antara lain dengan proses penguatan yaitu memberikan penghargaan pada perilaku yang diinginkan dan tidak memberi imbalan apapun pada perilaku yang tidak diinginkan. Sedangkan menurut (Edi Purwanta, 2012:33) penguatan positif adalah suatu peristiwa yang dihadirkan dengan segera yang mengikuti perilaku, sehingga menyebabkan perilaku tersebut meningkat frekuensinya. Dari pemaparan penguatan positif diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa penguatan positif merupakan suatu teknik yang digunakan Guru Bk/Konselor dalam membantu siswa dengan memberikan penguatan atau hadiah secara langsung kepada siswa yang melakukan sesuatu yang diinginkan oleh guru. Dan tidak memberikan imbalan apapun pada perilaku yang tidak diinginkan.

Tujuan Penguatan Positif

Adapun tujuan dari penguatan positif menurut (Gelgel, Nengah, 2002:3) antara lain:

- f. Meningkatkan motivasi
- g. Merangsang berpikir yang baik
- h. Menimbulkan perhatian

i. Menumbuhkan kemampuan berinisiatif

j. Mengendalikan dan merubah sifat negatif peserta didik dalam belajar ke arah yang mendukung perilaku. Terkait penelitian yang dilakukan maka tujuan dari penguatan positif ini adalah untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Komponen Penguatan Positif

(Syarif, 2005: 120) menyatakan bahwa dalam memberikan penguatan diperlukan penggunaan komponen keterampilan yang tepat antara lain:

k. Penguatan Verbal

Pujian dan dorongan yang diucapkan oleh guru Bk untuk respon atau tingkah laku siswa adalah penguatan verbal . Ucapan berupa kata-kata seperti: bagus, baik, benar, dan lain- lain. Dan ucapan berupa kalimat seperti: “ hasil tugas kamu bagus sekali” atau kamu mengerjakan tugas dengan benar”

l. Penguatan Gestural

Penguatan gestural adalah pemberian dengan semua gerakan tubuh. Ucapan atau komentar yang diberikan guru Bk terhadap tingkah laku, pikiran siswa dapat dilakukan dengan mimik yang cerah, dengan memberikan senyuman, acungan jempol, tepuk tangan, geleng-geleng kepala, dan lain-lain. Dalam hal ini guru Bk dapat mengembangkan sendiri untuk memperbaiki interaksi guru-siswa yang menguntungkan.

m. Penguatan Kegiatan

Penguatan dalam bentuk kegiatan terjadi bila guru Bk menggunakan suatu kegiatan atau tugas, agar siswa dapat memilih sebagai suatu hadiah atas pekerjaan atau penampilan sebelumnya. Memilih kegiatan atau tugas yang memiliki relevansi dengan tujuan pelajaran yang dibutuhkan dan digunakan siswa. Contoh: pulang sekolah lebih dahulu, membantu guru dan siswa, diberi waktu istirahat, bermain, berolahraga, menjadi ketua kelas, dan lain-lain yang menyenangkan.

n. Penguatan Mendekati

Sebagai penguatan dalam bentuk mendekati seperti perhatian guru Bk terhadap siswa, secara fisik guru mendekati siswa, menunjukkan bahwa guru peduli. Penguatan mendekati secara fisik dipakai untuk memperkuat penguatan verbal, penguatan tanda dan sentuhan. Contoh: Berdiri disamping siswa, berjalan didekat siswa, dan berada di sekitar siswa berada.

o. Penguatan Sentuhan

Pemberian penguatan sentuhan berhubungan dengan penguatan mendekati. Penguatan sentuhan adalah penguatan yang terjadi apabila guru Bk secara fisik menyentuh siswa. Seperti merangkul, menempuk bahu, mengusap kepala siswa dan lain –lain itu semua ditunjukan untuk penghargaan penampilan tingkah laku atau kerja siswa.

p. Penguatan Tanda

Pemberian penguatan dalam bentuk tanda atau simbol, baik itu benda atau tulisan yang ditunjukkan pada siswa untuk penghargaan terhadap suatu penampilan, tingkah laku, atau kerja siswa. Penguatan tanda yang berbentuk tulisan seperti komentar tertulis pada pekerjaan siswa, sertifikat, tanda penghargaan dan lain-lain.

Bagian II

B. PETUNJUK PENGGUNAAN E-KONSELING

Konseling behavioral dengan teknik penguataan positif ini dilakukan secara online melalui link website e-konseling yang nantinya akan dibagi dan digunakan untuk melakukan kegiatan konseling, yang bisa diakses secara online dan bisa diakses dimana dan kapan saja. Diharapkan bisa membantu guru BK dalam memberikan layanan kegiatan bimbingan dan konseling selama daring. Dalam website e-konseling ada beberapa halaman diantara lain:

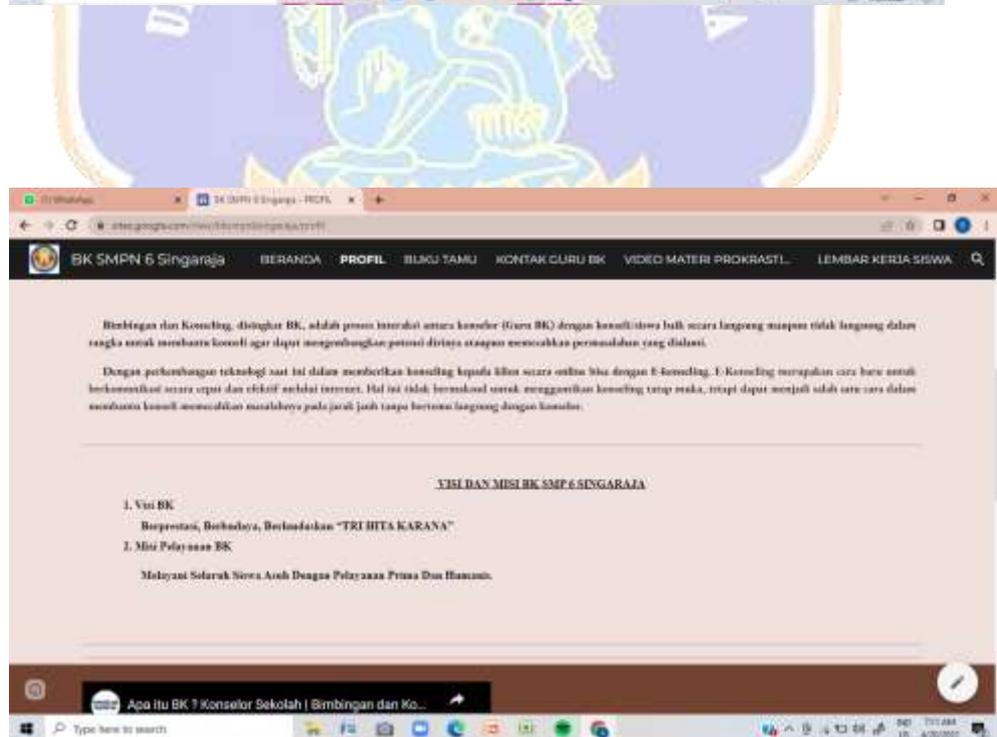
1. Profil, menjelaskan profil dari sekolah
2. Buku tamu, yang akan diisi oleh peserta didik yang akan mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling
3. Kontrak guru BK, perjanjian dengan guru BK dan peserta didik sebelum melaksanakan kegiatan BK
4. lembar kerja siswa, setelah mengikuti kegiatan BK maka peserta didik akan diarahkan mengisi lembar kerja siswa untuk mengetahui perkembangan peserta didik.
5. Evaluasi, guru BK menanyakan bagaimana perasaan setelah mengikuti dan melewati tahapan bimbingan berbasis e-konseling. Dan hal ini dapat bermanfaat bagi Guru BK sebagai bahan evaluasi dalam pelaksanaan bimbingan berbasis e-konseling.
5. Materi prokrastinasi akademik, di halaman ini disediakan beberapa materi tentang prokrastinasi akademik bagi konseli untuk konseli bisa belajar dari materi tersebut.

Adapun panduan dalam menggunakan E-konseling :

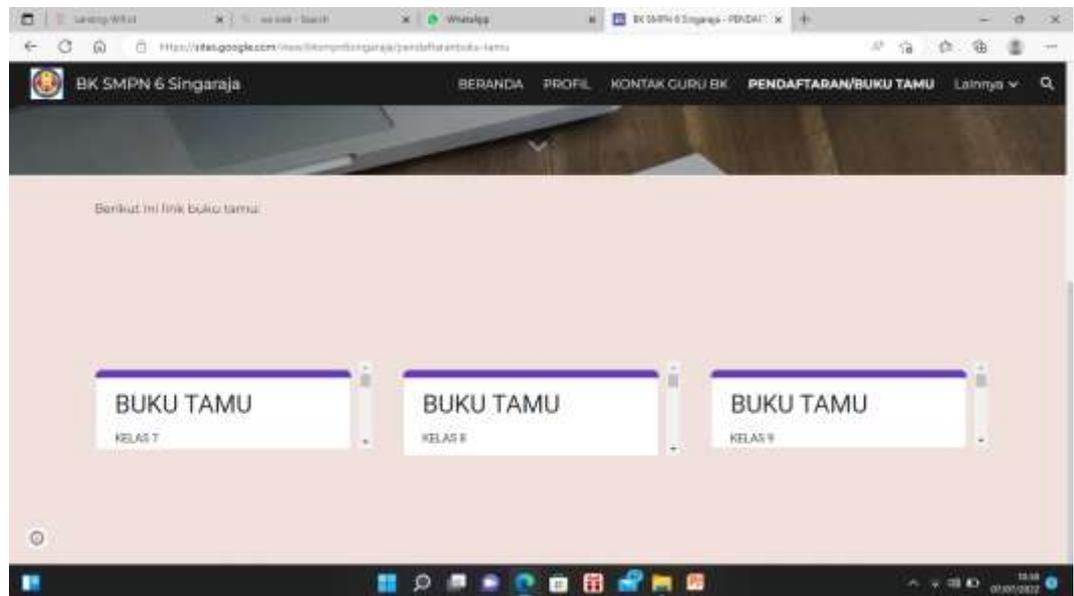
1. Sebelum melakukan bimbingan berbasis e-konseling. Konseli harus membuat kesepakatan waktu terlebih dahulu dengan Guru BK
2. Selanjutnya klik alamat Web :

<https://sites.google.com/view/bksmpn6singaraja/halaman-muka>

sehingga muncul tampilan sebagai berikut:



3. Klik pendaftaran/buku tamu untuk mendaftar e-konseling sesuai dengan kelas peserta didik, sehingga muncul tampilan sebagai berikut.

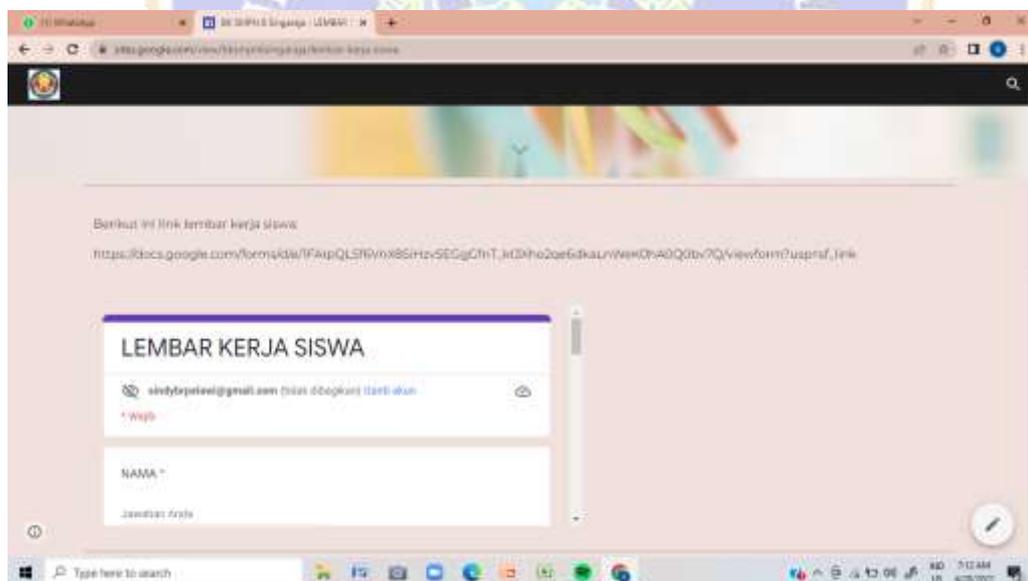


4. Kemudian peserta didik diarahkan untuk memilih guru BK masing-masing peserta didik dan klik gambar WhatsApp setelah itu akan tersambung ke wa guru BK secara langsung, selanjutnya melakukan perjanjian/kesepakatan dalam melakukan kegiatan bimbingan dan konseling secara konseling secara online, menggunakan Wa, Goggle Meet/zoom, setelah bimbingan e-konseling selesai maka akan evaluasi dengan menanyakan apa yang dirasakan sebelum dan sudah mengikuti bimbingan berbasis e-konseling.





5. Selanjutnya, Guru BK mengarahkan konseli untuk membuka link web e-konseling pada halaman lembar kerja siswa, setelah semua konseli mengisi maka langkah selanjutnya di follow up. Tampilan sebagai berikut ini:



C. PETUNJUK UMUM

Buku Panduan konseling behavioral dengan teknik penguataan positif untuk mengurangi prokrastinasi akademik dalam belajar ini disusun sedemikian rupa, sehingga dapat menjadi masukan dan pedoman bagi guru BK dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

1) Tujuan Pelaksanaan Layanan

- a. Peserta didik dapat memahami prokrastinasi akademik
- b. Peserta didik dapat memahami apa dampak dari adanya perilaku prokrastinasi akademik
- c. Membantu setiap peserta didik dalam mengentaskan permasalahan terkait prokrastinasi akademik
- d. Membantu peserta didik dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik
- e. Mendorong peserta didik/siswa untuk tidak menunda tugas

2) Menentukan Peserta Kegiatan

Tahap pertama yang dilakukan sebelum melaksanakan proses layanan bimbingan dan konseling adalah menentukan peserta didik atau klien, yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang nantinya terlibat dalam proses konseling. Dalam melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dan konseling guru BK memilih dan menentukan siapa yang akan menjadi peserta atau klien dalam kegiatan layanan tersebut. Tetapi peneliti menentukan peserta kegiatan dengan melakukan assessment menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik dalam belajar untuk dapat menentukan peserta kegiatan yang memiliki permasalahan pada prokrastinasi akademik yang mengakibatkan kesuksesan belajar menurun.

3) Metode, Teknik Khusus dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan bimbingan dan konseling berbasis e-konseling dapat dilakukan dalam bentuk konseling kelompok, kegiatan ini adalah pemberian bantuan secara kelompok yaitu antara konselor dan peserta didik/klien. Metode yang digunakan dalam bimbingan berbasis e-konseling ini adalah metode daring (online) dengan menggunakan website e-konseling. Adapun teknik yang digunakan dalam pelaksanaan layanan bimbingan berbasis e-konseling dengan menggunakan teknik penguatan positif komponen keterampilan yang diberikan kepada siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik seperti: Penguatan verbal, Penguatan Gestural, Penguatan Kegiatan, Penguatan Mendekati, Penguatan Tanda.

Fokus dari teknik ini untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Waktu pelaksanaan layanan konseling behavioral akan dilakukan 2 kali pertemuan, pertemuan 1 melaksanakan kegiatan konseling behavioral dan pertemuan 2 kegiatan evaluasi dari kegiatan konseling behavioral.

4) Prosedur dan Tahap-Tahap Bimbingan

Prosedur dan tahap-tahap bimbingan berbasis e-konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik meliputi tahap perencanaan, tahap awal, tahap transisi, tahap kerja, tahap terminasi dan tahap tindak lanjut.

a) Tahap Perencanaan

Tahap ini merupakan tahap persiapan seperti menyebar link e-konseling menetapkan waktu/durasi pelaksanaan dan jumlah anggota yang akan mengikuti bimbingan berbasis e-konseling. Rencana pelaksanaan bimbingan konseling juga disusun pada tahap ini dan melibatkan beberapa guru bimbingan konseling.

b) Tahap awal

Merupakan tahap yang berpengaruh dalam terhadap proses konseling. Menurut Jacobs et al (Kuranto,2014) ada beberapa ketrampilan yang harus dikuasai konselore untuk menyelenggarakan konseling behavioral berbasis e-konseling pada tahap awal dan untuk tahap selanjutnya. Keterampilan antara lain:

1. Memulai kegiatan konseling
2. Membantu konseli mengenal anggota yang lain
3. Mengatur dinamika konseling behavioral
4. Mengajak/mendorong konseli untuk berbicara
5. Menjelaskan tujuan konseling
6. Menjelaskan peran konselor
7. Membantu konseli mengungkapkan harapannya
8. Mengarahkan pertanyaan-pertanyaan
9. Memfokuskan pada isi

c) Tahap Transisi

Menurut Prayitno (Kurnanto, 2014) kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini merupakan menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota/konseli sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya membahas suasana yang terjadi, dan meningkatkan keikut sertaan anggota/konseli. Pada tahap transisi terjadi tahap pembentukan norma sebagai aturan-atauran dan standar yang digunakan dalam menjalankan konseling behavioral berbasis e-konseling. Dengan adanya norma, anggota/konseli dapat belajar mengatur, mengevaluasi, dan mengkoordinasikan tindakan-tindakan mereka.

d) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti, yang dimana anggota/konseli memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai. Mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan berbagai topik, menyelesaikan tugas, dan mempraktekan perilaku-perilaku baru. Dalam tahap ini ada pemimpin konseling yaitu guru BK yang memiliki peranan sebagai pengatur lintas yang sabar dan terbuka, aktif tetapi tidak banyak berbicara. Tujuan tahap kegiatan ini membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Dalam tahap ini juga pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topiknya anggota/konseli.

e) Tahap Terminasi

Sebelum melanjutkan tahap pengakhiran, kegiatan konseling hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelelahan tentang apakah para anggota/konseli mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari pada kehidupan nyata mereka sehari-hari. Peran pemimpin disini adalah memberi penguatan terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh anggota/konseli khususnya terhadap keikutsertaan secara aktif para anggota/konseli dan hasil – hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota/konseli. Tahap pengakhiran konseling behavioral berbasis e-konseling hendaknya membuat kesan yang positif bagi anggota/konseli.

f) Tindak lanjut

Kegiatan akhir dari konseling adalah postgroup yang berupa *follow up* (Tindak lanjut). *Follow up* dapat dilaksanakan secara kelompok maupun individu. Pada kegiatan tindak lanjut ini para anggota/konseli dapat membicarakan tentang upaya-upaya yang telah ditempuh. Mereka melaporkan tentang kesulitan-kesulitan yang mereka temui dan rasakan, berbagai keberhasilan dalam konseling. Konselor dapat mengadakan evaluasi dengan memberi pertanyaan atau wawancara dengan batas tertentu dan dilihat apakah anggota/konseli sudah menguasai topik yang dibahas sebelumnya. Karena hal ini memberikan gambaran akan keberhasilan kegiatan konseling behavioral berbasis e-konseling.



Tahap-tahap bimbingan berbasis e-konseling digambarkan sebagai berikut:

Tabel 01.

| No. | Tahap Pelaksanaan | Waktu |
|-----|--|----------|
| 1. | <p>Tahap Perencanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menyebar instrumen kuesioner b. Rencana pelaksanaan bimbingan konseling c. Menyebar link e-konseling d. Penentuan durasi konseling e. Penetapan jumlah anggota | |
| 2. | <p>Tahap Pembentukan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Membentuk kelompok yang terdiri dari 5-10 orang siswa yang dipilih berdasarkan hasil analisis kuesioner yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik. b. Mengumpulkan siswa peserta konseling dan membuat group dan menyebarkan link web e-konseling c. Menerima kehadiran peserta konseling kelompok d. Berdoa bersama yang dipimpin oleh pemimpin kelompok e. Masing-masing anggota kelompok memperkenalkan dirinya f. Agar mengakrabkan antara pemimpin dan anggota dan membuat suasana menjadi lebih kondusif pemimpin kelompok mengadakan selingan dengan ice breking “Tebak gambar” | 10 Menit |

| | | |
|-----|--|----------|
| | <p>g. Pemimpin kelompok menjelaskan materi layanan dan tujuan konseling kelompok</p> <p>h. Pemimpin kelompok menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok. Cara pelaksanaan dengan menghidupkan kamera zoom /goggle meet. Untuk saling mengenal dan mempermudah saling berintraksi dan komunikasi.</p> <p>i. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang asas-asas konseling kelompok.</p> | |
| 33. | <p>Tahap Perahilan</p> <p>a. Pemimpin kelompok mengajak anggota untuk bermain tebak gambar agar anggota tidak bosan selama mengikuti kegiatan konseling</p> | 5 Menit |
| 4. | <p>Tahap Kegiatan</p> <p>a. Tanya jawab antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengenai hal-hal yang berkaitan dengan topik yang dibahas.</p> <p>b. Pembahasan topik secara mendalam dan tuntas dengan mengaktifkan dinamika kelompok</p> <p>c. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok mengucapkan janji kerahasiaan untuk anggota tidak ragu dan mau berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok.</p> | 25 Menit |

| | | |
|----|--|---------|
| | d. Pemimpin kelompok memberikan seling agar menghilangkan kejenuhan/ketegangan selama mengikuti kegiatan dengan mengadakan permainan “ Tebak Lagu” | |
| 5. | <p>Tahap Pengakhiran</p> <p>a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</p> <p>b. Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil kegiatan yang sudah dilaksanakan</p> <p>c. Pemimpin kelompok dan masing-masing anggota kelompok memberikan kesan terhadap kegiatan bimbingan dan konseling</p> <p>d. Anggota kelompok berkomitmen akan menerapkan dan melaksanakan hasil pembahasan dalam konseling kelompok</p> <p>e. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih</p> <p>f. Berdoa Penutup</p> <p>e. Selesai</p> | 5 Menit |
| 6. | Tindak lanjut | |

A. Prosedur Pelaksanaan Teknik Penguatan Positif

Teknik penguatan positif ini digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Teknik ini dipilih karena diharapkan siswa dapat menghilang dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan siswa dapat mengetahui dampak jika mereka terus-menerus memiliki perilaku prokrstinasia akademik. Dalam pelaksanaan treatment penguatan positif yang akan diberikan, Berikut ini pemaparan proses pelaksanaan teknik penguatan positif serta jenis penguatan yang akan bisa digunakan dalam pemberian bantuan untuk mengurangi prokarstinasi akademik.

1. Sesi pertama- Asesmen dan Diagnosa

Pada sesi pertama dilakukan agar membangun hubungan/relasi antara Guru BK dengan konseli/siswa. Tujuannya agar nantinya dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan konseling Guru BK dan siswa dapat menciptakan hubungan yang sangat dekat dan tidak ada rasa canggung diantaranya. Contohnya menanyakan kabar, tadi melakukan aktivitas sebelum mengikuti proses bimbingan konseling, dan lain-lain. Guru BK memantapkan kesediaan siswa agar dibantu dalam mengurangi prokrastinasi akademik, sehingga konseli dapat mengikuti proes bimbingan dan konseling secara sukarela, terbuka dan Guru BK sebagai pemimpin yang mengarahkan harus bisa membawa alur pembicaraan agar konseli dapat mengungkapkan apa yang menjadi penyebab mereka melakukan penundaan tugas (Prokrastinasi akademik). Selanjutnya yang dilakukan Guru BK setelah asesmen yang mencari informasi tentang konseli baru ke tahap diagnosa dengan menilai masalah, mengidentifikasi, intensitas, kelayakan masalah perilaku, mengukur frekuensi dan kognisi yang dialami konseli dan menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang Guru BK berikan kepada konseli.

Guru BK memberikan pendapat mengenai masalah yang dialami oleh siswa dan menginformasikan bagaimana pengaruh dan sebab-akibat yang akan didapatkan dari perilaku konseli.

Tabel 01. Sesi 1 – Asesmen dan Diagnosa

| TAHAPAN | LANGKAH-LANGKAH |
|----------------------|--|
| Asesmen dan Diagnosa | <ol style="list-style-type: none"> 1. Memulai pembicaran dengan mencairkan suasana dengan pertanyaan-pertanyaan tentang aktivitas sehari” atau kabar dari konseli 2. Menggali informasi sebanyak-banyaknya tentang apa yang menjadi penyebab dari masalah prokrastinasi akademik yang sedang dialami konseli. 3. Melakukan diagnosa terhadap masalah-masalah yang sedang dialami konseli. 4. Membuat kesepakatan antara Guru BK dengan konseli untuk melakukan bimbingan konseling. 5. Melakukan penguatan positif dan menutup pertemuan. |

2. Sesi Kedua- Penerapan Teknik Penguatan Positif

Sesi kedua setelah melakukan asesmen dan diagnosa maka selanjutnya ada penerapan teknik penguatan positif yang dapat dilakukan antara lain:

1. Memberikan penguatan seketika setelah perilaku yang diinginkan berlangsung
2. Memilih penguatan positif yang tepat untuk digunakan selama proses bimbingan konseling berbasis e-konseling. Ada 2 penguatan yang bisa digunakan antara lain:

a. Penguatan Verbal

Pujian dan dorongan yang diucapkan oleh guru Bk untuk respon atau tingkah laku siswa adalah penguatan verbal. Ucapan berupa kata-kata seperti: bagus, baik, benar, dan lain- lain

Contoh penguatan positif

1. “ kamu pasti bisa mengerjakan tugas dengan baik”,
2. “ Bagus kamu telah menemukan solusi yang ibu pikir sangat tepat. Dan apa kamu mau melakukannya dengan sungguh-sungguh?”

b. Penguatan Gestural

Penguatan gestural adalah pemberian dengan semua gerakan tubuh. Ucapan atau komentar yang diberikan guru Bk terhadap tingkah laku, pikiran siswa dapat dilakukan dengan mimik yang cerah, dengan memberikan senyuman, acungan jempol, tepuk tangan, geleng-geleng kepala, dan lain-lain. Dalam hal ini guru Bk dapat mengembangkan sendiri untuk memperbaiki interaksi guru-siswa yang menguntungkan.

3. Sesi ketiga Evaluasi dan Follow Up

Sesi ini guru BK menanyakan bagaimana perasaan setelah mengikuti dan melewati tahapan bimbingan berbasis e-konseling. Dan hal ini dapat bermanfaat bagi Guru BK sebagai bahan evaluasi dalam pelaksanaan bimbingan berbasis e-konseling. Selanjutnya guru Bk follow up konseli dengan menanyakan kepada siswa apakah ada penurunan dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada diri siswa dan perubahan-perubahan apa saja yang dialaminya. Diakhir pelaksanaan bimbingan berbasis e-konseling Guru BK memberikan dorongan, penguatan verbal dan penguatan gestural pada konseli agar bisa menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

4. Sesi Keempat Pencegahan

Sesi akhir, dilakukan untuk mengakhiri dan merancang program lanjutan. Guru BK dan konseli (Siswa) melakukan evaluasi bersama melihat perkembangan yang dihasilkan selama proses bimbingan berbasis e-konseling apakah proses bimbingan ini membuahkan hasil yang baik jika menggunakan teknik penguatan positif. Apabila hasilnya baik maka guru BK bisa memberikan dorongan dan penguatan dengan teknik penguatan positif pada konseli untuk melanjutkan pembiasaan diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

B. Verbatim Bimbingan Berbasis E-Konseling

Berikut ini verbatim konseling behavioral dalam bentuk kelompok :

| No. | Tahap | Keterampilan yang dinilai (Pemimpin Kelompok) |
|-----|--------------------|--|
| 1. | Pembentukan | Selamat siang anak-anak, ibu mengucapkan terima kasih karena kalian sudah bersedia hadir untyk mengikuti konseling kelompok pada hari ini. |
| | | Sebelum kita memulai kegiatan hari ini, ada baiknya kita berdoa terlebih dahulu. Mari kita berdoa menurut ajaran dan kepercayaan kita berdoa dimulai... (selesai) |
| | | Sebelumnya siapa yang sudah pernah mendengar konseling kelompok dan sudah pernah ikut konseling kelompok? |
| | | “Konseling kelompok adalah proses bantuan kepada individu dalam setting kelompok dengan memanfaatkan kelompok yang dipimpin oleh seoeang konselor sebagai fasilitator”. |
| | | “”Tujuan kita berkumpul pada hari ini untuk melaksanakan konseling kelompok dengan membahas satu topik permasalahan dan kita cari solusinya bersama-sama dengan menekankan beberapa asas-asas konseling kelompok. Apakah setuju? |
| | | <p>Yang perlu kita tahu ada beberapa asas yang harus kita patuhi dalam konseling kelompok antara lain:</p> <p>a. Asas kerahasiaan: asas yang menekankan pada segala yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok tidak boleh disebar luaskan ke orang lain</p> <p>b. Asas keterbukaan: asas yang menenkankan pada semua</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>anggota kelompok harus terbuka dalam menyampaikan masalahnya tanpa adanya keraguan dan rasa khawatir dari anggota</p> <p>c. Asas kesukarelaan: asas yang menekankan pada asas kesukarelaan anggota kelompok dalam menyampaikan pendapat, masukan dan menceritakan permasalahan pada adanya paksaan dari pihak manapun</p> <p>d. Asas kekinian : asas yang menekankan pada masalah yang dibahas pada konseling kelompok ini harus bersifat sekarang.</p> <p>Apakah kalian mengerti?</p> |
| | <p>Baik jika kalian sudah mengerti, mari kita mengucapkan janji, ikuti apa yang ibu sampaikan</p> |
| | <p>“ Saya dengan ini menyatakan bahwa saya siap menerima, memelihara dan menyimpan segala data atau keterangan yang ada dalam forum ini dan mematuhi asas-asas yang telah disepakati”</p> |
| | <p>Ibu akan menjelaskan cara pelaksanaan kegiatan ini dalam kegiatan ini kita memiliki waktu 45 menit, saya adalah pemimpin kelompok yang berperan sebagai fasilitator dan kalian sebagai anggota kelompok yang berhak mengajukan pertanyaan, mengutarakan masalahnya dan memberikan masukan kepada anggota lain yang masalahnya sedang dibahas, serta mengikuti aturan dalam kelompok ini, kalian paham?</p> |
| | <p>Agar kita lebih akrab satu sama lain kita perkenalan terlebih dahulu. Selanjutnya kita ice breaking yaitu aktivitas yang kita lakukan pemecahan atau mencairkan</p> |

| | | |
|-----------|------------------|---|
| | | suasana. Dengan bermain tebak gambar. |
| 2. | Peralihan | “ setelah permainan tadi, bagaimna persaan kalian? , apakah kalian sudah siap mengikuti tahap selanjutnya? |
| | | Jika kalian sudah siap, silahkan kemukakan satu masalah yang kalian alami saat ini, setiap anggota wajib mengemukakan masalahnya |
| 3. | Kegiatan | “Siapa yang mau duluan mengemukakan masalahnya secara singkat saja” |
| | | “Nah, karena sudah semua menyampaikan masalahnya, mari sekarang kita sepakati topik permasalahan siapa yang kita bahas pada konseling kelompok ini. Silahkan kemukakan pendapatnya” |
| | | “ Bagaimana nak apa kamu setuju masalah yang kamu alami kita jadikan topik pada pertemuan ini? |
| | | “Jadi topik yang kita bahas pada konseling kelompok hari ini adalah permasalahan yang dihadapi “ P” yaitu sering melakukan penundaan tugas”. Bagaimana apakah semua setuju...?” |
| | | “Silahkan kamu ceritakan lebih detail permasalahan yang sedang kamu hadapi saat ini” |
| | | “Untuk anggota lain tolong dengarkan dengan baik dan pikirkan ide pendapat yang akan kalian berikan untuk permasalahan yang kita bahas” |
| | | “Nah sudah kita dengarkan masalahnya “P” . silahkan anggota yang lain kemukakan pendapat, saran ataupun masukan untuk teman kalian agar masalahnya dapat kita atasi bersama-sama” |

| | | |
|-----------|--------------------|---|
| | | <p>“Bagus sekali, kalian sudah mau mengemukakan pendapatnya, apabila ada yang belum jelas silahkan anggota yang lain menanyakan pada teman yang masalah”</p> |
| | | <p>“ibu lihat kalian sudah jenuh dalam kegiatan konseling kelompok, mungkin karena tegang dan takut karena kita membicarakan topik permasalahan pribadi.</p> <p>“Yuk kita lanjutkan ke sesi permainan agar kalian semangat (tebak lagu) “</p> |
| | | <p>“Ibu lihat kalian sudah merasa bersemangat kembali, mari kita lanjutkan untuk menyimpulkan pemecahan masalahnya”</p> <p>“ Setelah mendengarkan dari awal dan pendapat dari semua anggota, ibu dapat merangkum bahwa masalah yang dialami oleh “P” adalah..... dan pemecahan masalahnya adalah.....</p> <p>Memberi teknik penguatan positif : “Ibu, yakin kamu pasti bisa mengerjakan tugas dengan baik:”, “agar kamu mendapat nilai baik, kamu harus mendapat nilai yang bagus dengan tidak menunda tugas” (Gestur Guru BK memberikan senyuman dan memberi semangat dengan mengempalkan tangan sambil mengkatnya)</p> |
| 4. | Pengakhiran | <p>Berhubung waktu kita terbatas, kegiatan konseling kelompok ini akan kita akhiri, apakah ada yang ingin ditanyakan?</p> |
| | | <p>Namun sebelum kita akhiri, Ibu ingin mendengarkan pesan</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | dan kesan kalian setelah mengikuti konseling kelompok |
| | | <p>Silahkan yang pertama ibu ingin mendengarkan pesan dan kesan dari kamu yang masalahnya kira bahas pada kegiatan hari ini.</p> <p>Bagaimana perasaannya setelah menyampaikan masalahmu dan mendengarkan masukan dari anggota yang lain.</p> <p>Silahkan sampaikan</p> |
| | | <p>“Ibu senang sekali mendengar kamu merasa lega setelah mengikuti konseling kelompok ini. Bagaimana pesan dan kesan anggota yang lain. Ibu persilahkan”</p> |
| | | <p>“Sebelum kita akhiri, mari kita berdoa terlebih dahulu karena sudah diberikan kelancaran melaksanakan kegiatan hari ini. Berdoa selesai.”</p> |
| | | <p>“Terimakasih anak-anak karena sudah meluangkan waktunya dan Ibu senang kalian mau berpartisipasi.”</p> <p>“Akhir kata Ibu tutup dengan selamat sore.”</p> |

DAFTAR PUSTAKA

- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008) *Procrastinatin: why you do it, what to do about it no. United States of America: Da Capo Press A Member of the perseus Books Group* hal.609
- Dharsana , I Ketut , (2014). *Lampiran RPBK Seri 1 Bimbingan Klasikal*. Siungaraja: BK FIP Undiksha.
- Gading, dkk, (2020) *Buku Panduan konseling kelompok (Setting Lesson Study)*. Singaraja :Pascasarjana Undiksha.
- Naraswari, I., & Dantes, N, Suranata, K. (2020). *Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Untk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA:Studi Analisis Validitas Teoretik*. Indonesian Journal of ..., 9(1).
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/38806>
- Saputra, Yogie Wahyu Ari. (2020). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Reinforcement Positif Dan Self Management Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar*. Skripsi (tidak diterbitkan) Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Sukma, Bunga Mahayu. (2014). *Pengaruh Penguatan Positif Terhadap Keaktifan Siswa Dalam Layanan Bimbingan Belajar Di SMP Muhammadiyah 2 Depok*. Skripsi (tidak diterbitkan) Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Lampiran 1

KUESIONER

A. Identitas

Nama:

Kelas:

Tanggal Pengisian :

B. Pentunjuk Pengisian

Dalam instrumen ini terdapat 50 butir pernyataan, Bacalah masing-masing pertanyaan dengan teliti, dan berikanlah centang (\checkmark) pada kolom lembar jawaban sesuai dengan keadaan dan pengalaman anda. Terdapat pilihan jawaban yang ada sebagai berikut:

- 1) Sangat Sesuai (SS) : Apabila sangat sesuai dengan diri dan pengalaman anda
- 2) Setuju (S) : Apabila sesuai dengan diri dan pengalaman anda
- 3) Tidak Sesuai (TS): Apabila tidak sesuai dengan diri dan pengalaman anda
- 4) Sangat Tidak Setuju (STS) : Apabila sangat tidak sesuai dengan diri dan pengalaman anda

C. Langkah-langkah mengisi kuesioner ini sebagai berikut:

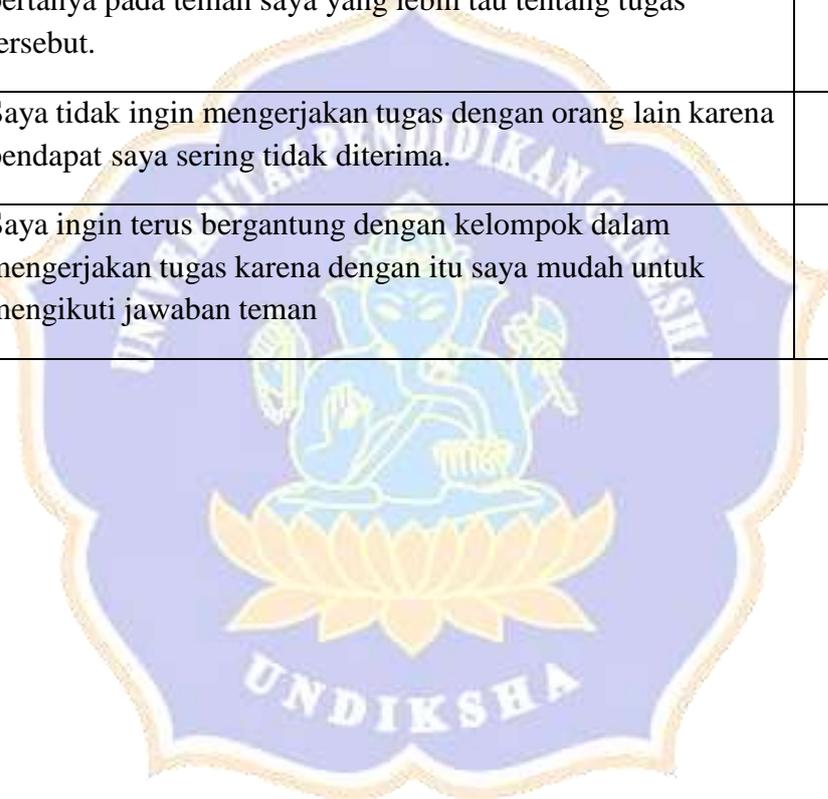
- 1) Baca dan pahami terlebih dahulu pernyataan dalam kuesioner!
- 2) Jawablah dengan jujur di setiap pernyataan sesuai keadaan diri dan pengalaman anda
- 3) Berilah tanda (\checkmark) pada kolom yang disediakan

| No | Pernyataan | SS | S | KS | TS |
|-----|--|----|---|----|----|
| 1. | Saya tidak berani mempersentasikan hasil tugas yang saya selesaikan | | | | |
| 2. | Saya tidak datang kesekolah jika saya disuruh mempersentasikan hasil tugas | | | | |
| 3. | Saya sering menghindari guru ketika harus bertanya tentang tugas karena saya takut dimarahi | | | | |
| 4. | Ketika sesi berdiskusi di dalam kelas saya selalu memberanikan diri untuk memberikan pendapat saya | | | | |
| 5. | Saya sering merasa tugas yang saya kerjakan kurang baik | | | | |
| 6. | Saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas, ketika guru memberikan tugas | | | | |
| 7. | Jika saya mendapat nilai rendah, maka kemampuan saya sangat buruk | | | | |
| 8. | Jika nilai saya jelek, untuk bergabung mengerjakan tugas dengan teman-teman yang lebih pintar | | | | |
| 9. | Ketika mendapatkan nilai rendah pada mata pelajaran, saya merasa tidak mampu untuk mengikuti mata pelajaran tersebut | | | | |
| 10. | Saya ketika mendapat nilai rendah, saya lebih termotivasi untuk belajar lebih giat dan memperbaiki dengan nilai yang bagus | | | | |
| 11. | Ketika mengerjakan soal ujian saya tidak yakin bahwa jawaban saya sudah benar | | | | |
| 12. | Saya sering mengulang tugas meskipun teman-teman mengatakan bahwa tugas saya sudah benar | | | | |
| 13. | Saya selalu tidak puas dengan jawaban yang saya kerjakan | | | | |
| 14. | Saya mengerjakan tugas jika saya paham dan kalok saya tidak paham maka saya bertanya kepada guru mata pelajaran tersebut. | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 15. | Saya lebih memilih untuk bermain game daripada mengerjakan tugas | | | | |
| 16. | Saya tidak bisa mengerjakan tugas apabila saya sedang bersama teman-teman | | | | |
| 17. | Saya merasa jawaban dalam mengerjakan tugas yang saya kerjakan tidak tepat | | | | |
| 18. | Saya mendahulukan kegiatan sekolah seperti osis, pramuka dan lain-lain daripada mengerjakan tugas. | | | | |
| 19. | Saya tidak bisa menentukan ataupun melakukan jadwal belajar dirumah | | | | |
| 20. | Saya selalu mencicil tugas agar saya dapat mengumpulkan tugas dengan tepat waktu | | | | |
| 21. | Saya selalu mencatat setiap materi yang diberikan guru | | | | |
| 22. | Jika guru memberikan saya tugas maka saya langsung mengerjakan tugas agar saya tepat waktu mengumpulkan tugas | | | | |
| 23. | Saya sering menyontek pekerjaan teman karena saya malas mengerjakan tugas | | | | |
| 24. | Saya tidak suka mencatat ataupun meringkas materi | | | | |
| 25. | Jika melakukan presentasi ataupun diskusi, Saya percaya diri terhadap pendapat saya | | | | |
| 26. | Saya ingin dilihat aktif oleh Guru dan teman saya didalam kelas | | | | |
| 27. | Jika ada pertanyaan ataupun kuis, saya harus lebih bisa dari pada teman-teman dikelas | | | | |
| 28. | Saya takut jawaban saya tidak benar, maka dari itu saya lebih baik menyontek pekerjaan teman. | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 29. | Ketika mengerjakan tugas, saya selalu berusaha mengerjakan sesuai dengan waktu yang diberikan | | | | |
| 30. | Saya percaya bisa menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat | | | | |
| 31. | Saya selalu menunda dalam mengerjakan tugas meskipun sudah diingatkan oleh guru dan teman. | | | | |
| 32. | Kritikan atau komentar dari guru terhadap saya membuat saya termotivasi dalam mengerjakan tugas | | | | |
| 33. | Saya terus memikirkan apa kata orang lain mengenai diri saya | | | | |
| 34. | Jika teman mengatakan hasil tugas saya kurang baik, saya langsung sedih | | | | |
| 35. | Saya tidak akan membiarkan tugas saya menumpuk | | | | |
| 36. | Saya membuat jadwal untuk mengerjakan tugas sekolah | | | | |
| 37. | Saya mampu mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan | | | | |
| 38. | Saya tidak pernah menyontek pada saat ujian | | | | |
| 39. | Saya lebih memilih mengerjakan tugas dengan kemampuan saya sendiri daripada menyontek hasil pekerjaan teman | | | | |
| 40. | Jika teman saya bertanya tentang tugas maka saya akan membantunya | | | | |
| 41. | Saya tidak mau diganggu waktu bermain dan istirahat saya dengan belajar | | | | |
| 42. | Jika saya fokus dan konsentrasi, Saya dapat menyelesaikan tugas dengan baik | | | | |
| 43. | Saya tidak dapat mengerjakan tugas kalau tidak dikumpul pas hari dikumpul | | | | |
| 44. | Ketika saya kerja kelompok dengan teman saya dapat | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| | menerima pendapat mereka | | | | |
| 45. | Saya tidak suka satu kelompok dengan orang yang banyak bicara tapi sedikit bekerja | | | | |
| 46. | Ketika ada diskusi saya selalu mengajukan pendapat pada teman atau guru untuk dibahas bersama | | | | |
| 47. | Ketika mengumpulkan tugas, saya paling pertama mengumpulkan tugas, agar saya bisa diakui teman/guru saya pintar. | | | | |
| 48. | Ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas saya selalu bertanya pada teman saya yang lebih tau tentang tugas tersebut. | | | | |
| 49. | Saya tidak ingin mengerjakan tugas dengan orang lain karena pendapat saya sering tidak diterima. | | | | |
| 50. | Saya ingin terus bergantung dengan kelompok dalam mengerjakan tugas karena dengan itu saya mudah untuk mengikuti jawaban teman | | | | |



Lampiran 2.

RPBK

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN
KONSELING BEHAVIORAL BERBASIS E-
KONSELING DENGAN TEKNIK PENGUATAN
POSITIF UNTUK MENGURANGI
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMP
NEGERI 6 SINGARAJA**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHASINGARAJA**

2022

(RPBK)**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING**

| | |
|--------------------|--|
| Nama Sekolah | : SMP NEGERI 6 SINGARAJA |
| Kelas/Semester | : VIII |
| Siklus | : I (Pertama) |
| Pertemuan (P) | : 1P |
| Alokasi Waktu | : 40 Menit |
| Bidang Layanan | : Belajar |
| Jenis Layanan | : Orientasi (Konseling Kelompok) |
| Standar Kompetensi | : Memahami Prokrastinasi Akademik |
| Kompetensi Dasar | : Siswa mampu, mengenal, dan mampu mengurangi prokrastinasi akademik |

A. Tujuan

Adapun tujuan layanan bimbingan ini adalah:

1. Tujuan Umum:

Siswa mampu, mengenal, dan mampu mengurangi prokrastinasi akademik

2. Tujuan Khusus:

- a) Siswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik
- b) Siswa dapat mengumpulkan tugas dengan tepat waktu
- c) Siswa dapat memahami dan mengetahui prokrastinasi akademik
- d) Siswa dapat memahami dan mengetahui prokrastinasi akademik
- e) Siswa dapat memahami dan mengetahui faktor-faktor penyebab prokrastinasi Akademik

B. Indikator

1. Pengertian prokrastinasi akademik
2. Karakteristik prokrastinasi akademik
3. Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik

C. MATERI

1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Dalam bidang psikolog, prokrastinasi merupakan tindakan mengganti tugas berkepentingan tinggi dengan tugas berkepentingan rendah, sehingga tugas penting tertunda. Prokrastinasi berasal dari bahasa *latin* “*procrastination*”, adalah menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Menurut Clark & Hill (Wolter, 2003) mengatakan bahwa: Prokrastinasi akademik sering muncul pada pelajar dan mahasiswa, hal ini memiliki efek yang buruk/negatif terhadap proses belajar dan prestasi belajar serta perilaku ini dapat menyebabkan pengumpulan tugas menjadi terlambat, kecemasan menjelang ujian, sikap menyerah, dan akhirnya lebih jauh berakibat terhadap hasil ujian serta mempengaruhi aktivitas lainnya dalam lingkungan sekolah atau kampus. Sedangkan menurut Silver (Ghufron, 2003) seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tau dengan tugas yang dihadapi. Tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Dalam pandangan konseling behavioral, kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku. Sedangkan dalam pandangan behaviorisme perilaku bermasalah dimaknai sebagai perilaku/kebiasaan-kebiasaan negatif atau tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan diharapkan. Melalui proses konseling pendekatan behavior adalah suatu proses dimana guru BK/konselor membantu konseli agar dapat belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu dengan tujuan terjadi perubahan perilaku pada konseli. Pendekatan behavior bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku yang tidak baik/tepat. Dengan pendekatan behavior, diharapkan konseli mempunyai tingkah laku baru yang terbentuk melalui proses konseling dan mampu merespon terhadap stimulasi yang dihadapi tanpa menimbulkan masalah baru. (Paradigma, 2021) mengatakan bahwa Behavioral adalah salah satu pendekatan teoritis dan praktis mengenai model perilaku konseli dalam proses konseling dan psikoterapi. Pendekatan behavior yang memiliki ciri khas pada makna belajar, *conditioning* yang dirangkai dengan *reinforcement* menjadi pola efektif dalam mengubah

perilaku konseli. Adapun tujuan dari pendekatan behavioral menurut (Gladding, 2012:261) adalah pada dasarnya, konselor ingin membantu klien untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap kondisi kehidupannya dan mencapai tujuan pribadi dan profesionalnya. Jadi, fokusnya adalah mengubah atau menghapuskan tingkah laku *mal-adaptif* yang ditunjukkan klien, sambil membantunya mendapatkan cara bertindak yang sehat dan konstruktif. Menghapus suatu tingkah laku saja tidaklah cukup, tindakan yang tidak produktif harus diganti dengan cara memberi tanggapan yang produktif.

2. Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Menurut (Yuen & Burka, 2008) terdapat beberapa karakteristik orang yang melakukan prokrastinasi yaitu sebagai berikut

e) **Fear of Failure (Takut pada Kesalahan)**

Richard Berry (Yuen & Burka, 2008: 20) menyatakan bahwa seorang pelaku prokrastinasi memiliki perasaan takut yang berlebihan jika dihadapkan pada situasi yang memungkinkan dirinya terlihat salah. Pelaku prokrastinasi cenderung menghindari situasi dirinya terlihat salah dan akibatnya adalah penundaan pada suatu tugas. Terdapat 4 hal yang menjadi indikator perilaku prokrastinasi yaitu:

- e. Memiliki perasaan takut yang berlebihan saat dihadapkan pada resiko.

Pelaku prokrastinasi cenderung menghindari situasi yang membawa dirinya pada resiko. Ketidakmampuan dirinya dalam menguasai perasaannya sendiri membuat dirinya menghindari kemungkinan resiko-resiko yang ada, dengan begitu dirinya memiliki kecenderungan untuk melakukan penundaan. Perasaan takut yang berlebihan tersebut menghalangi kemampuan dirinya untuk mengerjakan tugasnya. Contoh perilaku prokrastinasi di bidang akademis adalah seorang siswa yang menghadapi tugas sulit tapi lebih memilih untuk menghindari guru untuk bertanya tentang tugas itu dikarenakan memiliki perasaan takut jika guru memarahinya.

- f. Menganggap jika hasil dari kerjanya mendapatkan penilaian yang buruk maka kemampuannya juga buruk.

Pelaku prokrastinasi selalu menganggap kemampuan mereka dapat diukur dari penilaian hasil kerjanya. Mereka kurang bisa melihat secara objektif bahwa hasil kerja mereka tidak selalu mempengaruhi kemampuannya. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi akademik dalam hal ini adalah siswa menganggap bahwa dirinya adalah seseorang yang bodoh karena mendapatkan nilai ulangan/nilai tugas jelek. Siswa tersebut tidak bisa melihat, secara lebih objektif bahwa terdapat kemungkinan bahwa dirinya kurang belajar atau sering malas-malasan.

- g. Menganggap kemampuan yang dimiliki menentukan keberhargaan dirinya.

Dalam hal ini pelaku prokrastinasi cenderung beranggapan bahwa ketidakmampuan mereka menyelesaikan suatu tugas menggambarkan seberapa berharga dirinya. Mereka terlalu cepat bersifat menghakimi dirinya sendiri. Jika mereka tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya maka ia akan menganggap dirinya tidak layak untuk mengerjakan tugas tersebut. Contoh perilaku prokrastinasi akademis yang dilakukan siswa adalah siswa merasa minder ketika harus bekerja dalam kelompok yang berisi orang yang lebih pintar dari dirinya.

- h. Terlalu sering menilai dirinya sendiri.

Dalam hal ini seorang pelaku prokrastinasi terlalu sering mengkoreksi dirinya sendiri, akibatnya mereka justru kurang memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk memulai pekerjaannya. Mereka cenderung menunda pekerjaannya karena waktu mereka habis untuk mengkoreksi pekerjaannya sendiri. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi dalam bidang

akademik yang sering di lakukan adalah siswa kurang percaya pada saat menjawab tugas-tugas ujian dan terlalu sering mengkoreksi tugas-tugas masalahnya. Dari asumsi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi akan terus menilai dirinya sendiri dengan berpatokan pada hasil yang telah dicapainya.

f) Fear of Success (Perasaan Takut Mencapai Keberhasilan).

Kebanyakan dari pelaku prokrastinasi memilih untuk menghindari proses dalam meraih keberhasilan. Mereka tidak mampu mengambil keputusan dengan tepat dan cenderung terlalu cepat menyalahkan dirinya sendiri. (Yuen & Burka, 2008) membagi beberapa alasan pelaku prokrastinasi sebagai berikut:

g. Tidak mampu mengambil keputusan dengan tepat.

Pelaku prokrastinasi kurang dapat menentukan prioritas utama mereka. Terkadang mereka terjebak dengan sesuatu yang membuatnya senang dan cenderung kurang memiliki tanggungjawab dengan tugas-tugas yang menjadi prioritas utamanya. Contoh perilaku prokrastinasi akademik dalam hal ini adalah siswa lebih memilih untuk bermain dengan teman temannya daripada mengerjakan tugas kuliahnya. Akibatnya tugasnya tersebut menjadi tidak sempurna karena mereka mengerjakannya secara asal-asalan.

h. Tidak memiliki daya juang.

Pelaku prokrastinasi cenderung menunda pekerjaannya karena kurang memiliki sikap untuk bekerja keras: Mereka cenderung tidak memiliki kemauan yang keras dan terlalu gampang menyerah ketika dihadapkan pada suatu tantangan. Salah satu contoh perilaku prokratinai akademik yang dilakukan siswa adalah siswa lebih memilih untuk copy-paste tugas yang sudah ada tanpa mau mengedit ulang tugas-

tugasnya.

i. Tidak mampu bersaing.

Pelaku prokrastinasi memiliki kecenderungan untuk menghindari situasi yang menuntut mereka untuk bersaing. Pelaku prokrastinasi tidak mampu bersaing karena mereka beranggapan persaingan dapat membuat dirinya dan orang lain berada dalam kondisi yang buruk. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik adalah siswa kurang berani mempertahankan argumennya pada diskusi kelompok. Hal ini menyebabkan hasil tugas kelompok yang dikerjakannya kurang sempurna.

j. Merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk menyelesaikan tugasnya.

Pelaku prokrastinasi cenderung menganggap dirinya kurang memiliki kemampuan yang cukup dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Mereka terlalu cepat beranggapan bahwa tugasnya sangatlah sulit. prokrastinasi menghindari mengerjakan tugasnya. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi siswa menunda tugas karena mereka merasa selalu berguna beranggapan berguna bahwa terlalu sulit untuk mereka. Hal itu menyebabkan pelaku prokrastinasi menghindari tugasnya dan akhirnya tidak mengerjakan tugasnya. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik adalah siswa menunda mengerjakan tugasnya karena mereka selalu beranggapan bahwa terlalu sulit bagi mereka.

k. Tidak mampu menjaga komitmen

Pelaku prokrastinasi kurang mampu menjaga komitmen dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Mereka kurang bisa mengatur dirinya untuk lebih disiplin dan cenderung tidak memperdulikan aturan pada saat mengerjakan tugasnya tersebut. Salah satu contoh prokrastinasi di bidang akademis

adalah beberapa siswa yang sering menunda untuk mengerjakan tugas kelompoknya, akibat dari penundaan itu tugas kelompok hanya dikerjakan oleh beberapa orang yang hadir.

1. Terlalu memikirkan tanggapan orang lain tentang dirinya

Pelaku prokrastinasi terlalu memikirkan anggapan orang lain terhadap dirinya. Terkait dengan pengerjaan tugas, pelaku prokrastinasi menjadi merasa kurang percaya diri jika tugas yang dikerjakannya tidak sesuai dengan keinginan orang lain. dalam hal ini contoh perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan adalah siswa yang menganggap kritikan dosen dan temannya pada tugasnya adalah hal yang tidak mampu diperbaiki lagi. Maka mereka cenderung berhenti mengerjakan tugasnya dan tidak memperbaikinya.

g) Fear of Losing The Battle (Perasaan takut pada kekalahan)

Prokrastinasi memiliki kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan aturan yang ada. Mereka tidak mampu mengikuti aturan serta menyesuaikan diri dengan kebutuhan orang lain. Para pelaku prokrastinasi sangat sensitif terhadap kontrol, mereka cenderung melawan setiap aturan dan menolak permintaan dari orang lain. Dalam hal ini pelaku prokrastinasi tidak mampu bersaing dengan orang lain. Mereka cenderung menghindari keadaan yang menuntut mereka berkompetisi dengan orang lain.

a. Tidak mampu menyesuaikan diri dengan aturan yang ada.

Pelaku prokrastinasi memiliki permasalahan pada saat menyesuaikan diri dengan aturan-aturan yang terkait dengan tugasnya. Ia cenderung menyalahi aturan yang telah ditetapkan dan akibatnya mereka menunda proses pengerjaan tugasnya. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi akademik dalam hal ini adalah siswa yang mengumpulkan tugasnya melewati waktu deadline.

b. Selalu melawan aturan yang ada.

Pelaku prokrastinasi cenderung melawan aturan yang telah ditetapkan. Mereka menganggap bahwa tugas yang diberikan kepadanya terlalu membatasi dirinya. Pelaku prokrastinasi merasa terkekang dengan tugas-tugas yang diberikan.

Contoh perilaku prokrastinasi yang sering dilakukan siswa adalah mencontek pekerjaan teman ketika ujian.

c. Tidak mau diganggu.

Pelaku prokrastinasi merasa keberadaan orang lain adalah suatu beban yang harus dihindari. Mereka memiliki asumsi bahwa tugas-tugas yang diberikan dan keberadaan orang lain merupakan beban bagi waktu dan energinya. Pelaku prokrastinasi merasa terganggu jika harus mematuhi aturan dan terlibat kerjasama dengan orang lain. Mereka merasa terganggu jika harus mengorbankan waktu dan energinya demi aturan yang ada dan orang lain. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi akademik yang sering dilakukan oleh siswa adalah kurang berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas berkelompok, mereka lebih memilih mengerjakan tugas-tugasnya sendiri dan membuat hasil kerjanya kurang maksimal.

d. Merasa dapat mengerjakan tugas dengan waktu yang singkat.

Pelaku prokrastinasi lebih sering menunda mengerjakan tugas-tugasnya hingga waktu *deadline* karena ia merasa mampu mengerjakan tugasnya dalam waktu yang singkat. Banyak dari pelaku prokrastinasi yang cenderung tidak mampu menyelesaikan tugasnya karena telah mendekati waktu *deadline*. Contoh perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik adalah siswa yang menunda untuk mengerjakan tugas makalah dengan sistem kebut semalam dan akhirnya hanya mengumpulkan tugas dengan hasil kerja yang seadanya.

d) Fear of Separation and Fear of Intimacy (Ketakutan pada Separasi dan Intimasi Takut pada perpisahan dan takut pada keintiman)

Prokrastinasi dilakukan seseorang untuk melindungi diri dari penilaian seseorang. Penundaan juga dapat digunakan seseorang untuk mengatur kedekatan mereka dalam bekerja sama dengan orang lain. Menurut mereka, bisa memelihara jarak interpersonal terlihat aman dan sangat nyaman. Mereka berpikir seberapa dalam mereka melibatkan orang lain dalam kehidupannya. Banyak hal yang harus dipertimbangkan untuk memelihara sebuah hubungan, seperti tujuan dari komitmen satu sama lain, berapa banyak waktu yang digunakan untuk orang lain, dan berapa banyak yang dibutuhkan untuk sendiri.

Beberapa orang didominasi kebutuhan untuk diakui atau keinginan mereka menjadi independen, dan yang lain didominasi dengan kebutuhan mereka untuk menemukan zona nyaman dari sebuah kedekatan. Keluar dari zona nyaman (menjadi terlalu dekat atau terlalu jauh) dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Dalam hal ini, prokrastinasi digunakan untuk memperoleh keseimbangan dalam hubungan.

d. Terlalu membatasi hubungan dengan orang lain.

Pelaku prokrastinasi memiliki permasalahan dalam bekerjasama dengan orang lain. Mereka membuat batasan batasannya sendiri dalam bekerjasama. Pelaku prokrastinasi merasa bahwa dengan mengatur batasan-batasan saat bekerjasama dengan orang lain membuatnya lebih nyaman. Contoh perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik adalah siswa cenderung memilih-milih rekan kerja untuk mengerjakan tugas kelompoknya.

e. Memiliki kebutuhan untuk terus diakui.

Pelaku prokrastinasi memiliki kebutuhan yang berlebihan

untuk terus diakui oleh lingkungannya. Mereka cenderung memaksakan keinginannya pada kebutuhan kelompok. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi akademik dalam hal ini adalah siswa terlalu memaksakan kehendaknya pada saat bekerjasama dalam sebuah kelompok. Mereka cenderung memaksakan kehendaknya untuk disetujui.

- f. Memiliki keinginan berlebihan untuk menjadi independen.

Pelaku prokrastinasi cenderung memiliki keinginan untuk bekerja sendiri. Mereka kurang mampu bekerjasama dalam sebuah kelompok, bagi mereka mengerjakan tugas secara individu lebih efektif daripada bekerja dalam sebuah kelompok. Contoh perilaku prokrastinasi akademik yang sering dilakukan adalah ketika siswa mendapatkan tugas berkelompok, siswa lebih memilih untuk mengerjakan tugas-tugasnya secara individu. Hal ini membuat tugas yang dikerjakan secara berkelompok kurang memiliki hasil yang sempurna.

3. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Menurut (Knaus, 2010) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dibagi menjadi 2 bagian, antara lain:

1. Faktor Internal

Faktor yang dapat mempengaruhi dalam diri individu. Faktor ini meliputi: (a) Rendahnya self regulated learning, ketika seseorang kurang mampu mengatur dirinya dalam mengerjakan tugas, maka cenderung membiarkan tugasnya dan tidak peduli dengan tanggungjawabnya. (b) Konsep diri yang lemah dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, ketika seseorang kurang memiliki konsep diri positif, hal ini menimbulkan rasa tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, (c) Kondisi fisik yaitu kelelahan, disebabkan banyaknya rutinitas yang dilakukan, (d) Kondisi psikologi terjadi pada individu yaitu adanya tingkat kecemasan, yang mengakibatkan stress.

2. Faktor Eskternal

Faktor yang dapat mempengaruhi dari luar individu dalam melakukan prokrastinasi akademik. Seperti gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan. Pola asuh orangtua yang otoritatif, cenderung berdampak negatif pada peserta didik. Contohnya remaja tertekan adanya tuntutan dari orangtua, cenderung tidak bisa berkembang secara mandiri. Sedangkan faktor pada kondisi lingkungan dimana peserta didik terpengaruh oleh teman disekolah dan dirumah, dikarenakan kurang adanya motivasi dari luar seperti orangtua. Disamping itu faktor- faktor lain yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, menurut M. N . Ghufron (dalam putri, 2020) antara lain:

- a. Masalah pengelolaan waktu Lakein mengatakan bahwa management waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar procrastinator memiliki masalah dengan hal ini. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.
- b. Penetapan prioritas Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh siswa pelaku prokrastinasi, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka
- c. Karakteristik tugas Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik interistik maupun eksentrik siswa.

Adapun data awal dan gejala perilaku yang nampak pada siswa

Tabel 01. Data Awal dari Observasi Gejala Prokrastinasi Akademik

| NO | NAMA | GEJALA PERILAKU YANG NAMPAK | KET |
|----|------|-----------------------------|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

1) Tujuan Bimbingan Konseling

Bimbingan konseling bertujuan untuk menunjang pembinaan siswa dalam mengembangkan potensi dan mengatasi masalah berkenaan dengan kemampuan dasar, bakat, minat, kreativitas, kompetensi dan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan tuntutan karakter cerdas terpuji, kemampuan kehidupan kaagamaan, kemampuan sosial, kemampuan belajar, wawasan dan perencanaan karir. (Dharsana, 2013:12)

2) Prinsip Bimbingan Konseling

Prinsip-prinsip pelayanan bimbingan konseling berkenaan dengan kondisi diri siswa, program pelayanan, serta tujuan dan pelaksanaan pelayanan, mengacu pada pelayanan yang efektif dan efisien, untuk berkehidupan yang cerdas dan berkarakter. (Dharsana, 2013:19)

3) Fungsi Bimbingan Konseling

Fungsi-fungsi bimbingan konseling yaitu: 1) Fungsi Pemahaman adalah fungsi bimbingan konseling yang membantu siswa agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya. 2) Fungsi Preventif adalah fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh siswa. 3) Fungsi Preservatif yaitu fungsi perawatan, konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan siswa, 4) Fungsi Kuratif adalah fungsi bimbingan konseling bersifat penyembuhan, fungsi ini berkaitan dengan upaya pemberian bantuan kepada siswa yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir. (Dharsana, 2013:18)

4) Asas-asas Bimbingan Konseling

Asas-asas bimbingan konseling yaitu: 1) Asas Kerahasiaan, yaitu asas bimbingan konseling yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang siswa yang menjadi sasaran layanan, 2) Asas kesukarelaan, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan siswa mengikuti/menjalani layanan/kegiatan yang diperlukan baginya, 3) Asas keterbukaan, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar siswa yang menjadi sasaran layanan/kegiatan bersifat terbuka dan tidak berpura-pura, baik di dalam memberikan

keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi, 4) Asas kegiatan, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar siswa yang menjadi sasaran layanan berpartisipasi secara aktif di dalam penyelenggaraan layanan/kegiatan, 5) Asas kemandirian, yaitu asas bimbingan konseling yang menunjuk pada tujuan umum bimbingan konseling, yakni: siswa sebagai sasaran layanan bimbingan konseling diharapkan menjadi siswa-siswa yang mandiri, 6) Asas kekinian, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar objek sasaran layanan bimbingan konseling ialah permasalahan siswa dalam kondisinya sekarang, 7) Asas kedinamisan, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar isi layanan terhadap sasaran layanan siswa yang sama kehendaknya selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu, 8) Asas keterpaduan, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar berbagai layanan dan kegiatan bimbingan konselingsaling menunjang, harmonis, dan terpadu, 9) Asas keharmonisan, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar segenap layanan dan kegiatan bimbingan konseling didasarkan pada norma yang ada, 10) Asas keahlian, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar layanan dan kegiatan bimbingan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah profesional, 11) Asas alih tangan kasus, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan bimbingan konseling secara tuntas agar mengalih tangankan kepada pihak yang lebih ahli, 12) Asas tut wuri handayani yaitu menunjuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dengan siswa. (Dharsana, 2014)

C) Teori Konseling Behavioral

a. Pengertian dan Karakteristik Konseling Behavioral

Pendekatan behavioral merupakan pendekatan yang berpusat pada tingkah laku klien, baik tingkah laku positif maupun negatif. Pendekatan behavioral atau tingkah laku dipelopori oleh Skinner. Menurut Taufik, terdapat tiga asumsi yang mendasari teori Skinner mengenai tingkah laku. Asumsi pertama, adalah bahwa tingkah laku itu ditentukan oleh aturan-aturan/hukum-hukum, yang artinya adalah upaya urutan terjadinya tingkah laku dalam kaitannya dengan suatu kejadian. Kedua; tingkah laku dapat diramalkan, artinya ada upaya yang tidak hanya menguraikan tingkah laku, namun juga untuk memprediksi tingkah laku yang akan tampil di masa yang akan datang. Ketiga; tingkah laku dapat dikontrol/dikendalikan; dalam arti individu dapat mengantisipasi atau mengetahui terlebih dahulu keluasaan aktifitas atau perilakunya. (2009:155) Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa tingkah laku dipengaruhi dan di tentukan oleh aturan-aturan yang berlaku di suatu lingkungan. Individu akan bertingkah laku sebagaimana orang terdekatnya bertingkah laku.

Tingkah laku erat kaitannya dengan suatu kejadian, karena kejadian yang terjadi pada diri individu akan mempengaruhi tingkah lakunya. Tingkah laku yang di ditampilkan oleh individu bisa di kontrol. Maksudnya adalah tingkah laku yang di ditampilkan individu tergantung dengan kondisi yang di alami individu. Contohnya apabila individu ingin bertemu dengan kepala sekolah, maka individu akan mengkondisikan tingkah lakunya, individu akan mempersiapkan diri untuk bertingkah laku yang baik agar kepala sekolah terkesan nantinya. Skinner (dalam Taufik, 2009:154) menjelaskan bahwa: Individu adalah makhluk yang mendapatkan perbendaharaan tingkah laku melalui belajar. Individu bukan agen penyebab tingkah laku, melainkan tempat kedudukan di mana faktor lingkungan dan pembawaan yang unik secara bersama-sama menghasilkan akibat tingkah laku yang unik pula pada individu. Tingkah laku tidak semata-mata tercipta dengan sendirinya, tingkah laku di peroleh melalui hasil belajar, baik itu di sekolah maupun lingkungan masyarakat.

Tingkah laku merupakan sebuah peniruan yang di lakukan oleh individu, ada individu yang melakukan peniruan pada hal yang positif karena di dukung oleh proses belajar yang positif, begitupun sebaliknya tingkah laku yang negatif merupakan peniruan pada hal yang negatif juga. Tingkah laku antara individu dengan individu lainnya berbeda-beda, karena setiap individu memiliki keunikan tersendiri, termasuk tingkah lakunya. Tingkah laku individu bisa dikendalikan sesuai dengan tuntutan lingkungan, serta belajar akan mempengaruhi tingkah laku individu, baik yang positif maupun yang negatif. Menurut (Corey,2009:195) mengatakan bahwa behavioral adalah “Suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya, segenap tingkah laku manusia itu dipelajari”. Senada dengan pendapat tersebut, Pendekatan perilaku memusatkan pada interaksi dengan lingkungan yang dapat dilihat dan di ukur, (Kamil dan Olvatika, (2015:18) Dapat di pahami bahwa pendekatan behavioral merupakan pendekatan yang menganalisis tentang tingkah laku manusia, karena tingkah laku merupakan hal yang di pelajari. Tingkah laku individu bisa di lihat dan di ukur. Setelah di ukur, barulah tingkah laku bisa di kategorikan baik dan buruknya. Ada beberapa ciri atau karakteristik dari pendekatan perilaku ini. Menurut Corey, (2009:196) ciri-ciri pendekatan behavioral adalah: 1. Pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik 2. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan treatment 3. Perumusan prosedur teratment yang spesifik yang sesuai dengan masalah 4. Penaksiran objektif atas hasil-hasil terapi Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa pendekatan behavioral berfokus pada tingkah laku yang tampak, tingkah laku yang ditampilkan individu yang bisa di amati secara langsung. Demi tercapainya hasil yang maksimal, maka seorang konselor harus cermat dalam menguraikan pernyataan dan disesuaikan dengan masalah klien. Pendekatan yang di gunakan juga harus sesuai dengan permasalahan yang di alami klien, serta penafsiran hasil proses konseling dilakukan secara objektif, yaitu dalam menjelaskan hasil konseling benar-benar

disampaikan hasil yang sebenarnya dan apa adanya tanpa ada perubahan data individu yang bersangkutan.

b. Asumsi Dasar Pendekatan Behavioral tentang Manusia

Pendekatan behavioral memandang manusia sebagai sesuatu yang dapat dirubah. Tingkah laku manusia dapat dibentuk sesuai dengan yang diinginkan. Menurut Prayitno, (2005:71) pendekatan behavioral memandang manusia sebagai berikut: 1) Manusia adalah makhluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. 2) Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungannya, melalui hukum-hukum belajar, a) pembiasaan klasik (PK), b) pembiasaan operan (PO), c) peniruan (PI). 3) Tingkah laku tertentu sesuai dengan kepuasan dan ketidakpuasan yang diperolehnya. 4) Individu melalui pengalaman mengembangkan pola-pola kebutuhan yang mengarahkannya kepada pola-pola tingkah laku tertentu. Berdasarkan pendapat di atas, pendekatan behavioral memandang tingkah laku manusia dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang berasal dari luar, tingkah laku individu dipelajari karena adanya interaksi dengan lingkungan. Menurut pendekatan behavioral, tingkah laku adalah hasil dari lingkungan. Tingkah laku yang baik dipengaruhi oleh lingkungan yang baik pula begitu pula tingkah laku yang buruk juga dipengaruhi lingkungan yang buruk, karena tingkah laku merupakan hasil proses belajar dari lingkungannya. Senada dengan hal tersebut, Dustin dan George dalam Lubis (2011:169) bahwa: 1. Manusia bukanlah individu yang baik atau jahat sehingga memiliki kemampuan untuk berperilaku baik atau jahat. 2. Manusia dapat mengonseptualisasikan dan mengontrol perilakunya sendiri. 3. Manusia dapat memperoleh perilakunya yang baru. Perilaku manusia dapat mempengaruhi atau dipengaruhi orang lain. Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa behavioral merupakan pandangan tentang perilaku individu, dimana perilaku individu sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Apabila lingkungannya baik maka akan menghasilkan perilaku yang baik pula dan lingkungannya yang buruk akan menghasilkan perilaku yang buruk pula.

Perilaku yang buruk bisa untuk di robah apabila individu ingin mendapatkan tingkah laku yang baru. Menurut Darimis, asumsi pendekatan behavioral tentang manusia adalah: Setiap tingkah laku manusia dapat diganti dengan 40 tingkah laku baru, manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol tingkah lakunya dan dapat belajar tentang tingkah laku baru dan dapat pula mempengaruhi tingkah laku orang lain (2014:134). Manusia mampu memperoleh tingkah laku baru dari proses belajar, setiap manusia memiliki kemampuan untuk berperilaku benar yang bisa diperoleh dari hasil belajar, karena sejalan dengan tujuan konseling behavioral yaitu membentuk kondisi baru untuk belajar. Sejalan dengan hal tersebut, Gladding (2012:261) mengemukakan bahwa tujuan dari pendekatan behavioral yaitu: Konselor tingkah laku ingin membantu klien untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap kondisi kehidupannya, dan mencapai tujuan pribadi dan profesionalnya. Jadi, fokusnya adalah mengubah atau menghapuskan tingkah laku mal-adaptif yang ditunjukkan klien, sambil membantunya mendapatkan cara bertindak yang sehat dan konstruktif. Menghapus suatu tingkah laku saja tidaklah cukup, tindakan yang tidak produktif harus diganti dengan cara memberi tanggapan yang produktif. Dapat dipahami bahwa pendekatan behavioral membantu individu agar bisa menyesuaikan diri terhadap kondisi kehidupannya sehingga tujuan hidupnya bisa tercapai. Tingkah laku yang salah pada diri individu akan di ubah, individu akan di bimbing untuk bertingkah laku yang benar sehingga ia bisa menampilkan tingkah laku yang benar.

c. Tujuan Pendekatan Behavioral

Tidak semua individu mampu untuk bertingkah laku yang baik,di karenakan proses belajar antara satu individu dengan individu lain berbeda-beda. Menurut Corey, (2009:197) pada dasarnya pendekatan behavioral bertujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah

laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. 41 Senada dengan pendapat tersebut, tujuan konseling behavioral menurut Taufik adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar, dasarnya adalah semua tingkah laku adalah dipelajari, termasuk tingkah laku yang salah suai. Jika tingkah laku neurotik dapat dihapus dari ingatan dan tingkah laku yang efektif dapat dikuasai (2009:156) Pada dasarnya semua tujuan dari pendekatan behavioral sama, yaitu untuk memperoleh tingkah laku yang baru, tingkah laku yang salah suai akan dihilangkan sehingga tingkah laku individu menjadi benar suai. Tingkah laku yang benar suai itulah yang akan di pertahankan oleh individu nantinya.

Menurut Gantina dalam Darimis, (2014:137), tujuan pendekatan behavioral yaitu: 1. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar 2. Menghapuskan hasil belajar yang tidak adaptif 3. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari 4. Membantu konseli membuang respon-respon yang lama, yang merusak diri atau maladaptive dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai 5. Konseli belajar perilaku baru dan mengelimiasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan 6. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama konseli dan konselor. Berdasarkan pendapat di atas dapat di pahami bahwa tujuan dari pendekatan behavioral yaitu menciptakan tingkah laku individu yang baru selama ia masih belajar, tingkah laku yang dipelajari individu yang selama ini salah akan di hapuskan, sehingga klien akan dibantu untuk menghapus tingkah lakunya yang salah selama ini, individu akan di bimbing untuk bertingkah laku baru yang lebih benar suai. Individu akan belajar untuk menyesuaikan diri dengan tingkah lakunya yang baru dan berusaha untuk menghilangkan tingkah lakunya yang salah, dengan demikian maka individu akan mempertahankan tingkah lakunya yang benar. Untuk mendapatkan tingkah laku yang benar, maka antara klien dan konselor bekerja sama agar tujuan yang di inginkan klien dapat tercapai. Pendekatan behavioral merupakan pendekatan tentang tingkah laku.

Pendekatan behavioral bisa digunakan dalam konseling, baik itu konseling individual maupun konseling kelompok. Tujuan dari konseling kelompok behavioral menurut Rusmana, (2009:68) adalah untuk menghapus pola-pola tingkah laku yang maladaptif dan membantu konseli dalam mempelajari pola-pola perilaku yang konstruktif serta mengubah tingkah laku. Menentukan tujuantujuan spesifik oleh konseli. Tujuan-tujuan yang harus dipecahkan dalam sub tujuan yang tepat. Berdasarkan pendapat di atas dapat di pahami bahwa pendekatan behavioral bisa digunakan dalam konseling kelompok. Tujuan dari konseling kelompok dengan pendekatan behavioral adalah menghapus tingkah laku yang salah pada individu serta membantu individu untuk membangun tingkah laku baru sehingga tujuan yang di inginkan klien bisa tercapai. Antara konselor dan klien saling terbuka untuk menentukan tujuan yang ingin di capai setelah selesainya kegiatan konseling kelompok nantinya.

d. Peran Konselor/Guru Bk dalam Konseling Behavioral

Konselor/Guru Bk mempunyai peran yang paling penting dalam membantu mengatasi permasalahan klien. Menurut (Sanyata, 2012) mengatakan bahwa Peran konselor dalam pendekatan behavioristik adalah aktif dan direktif, aktif untuk melakukan intervensi dan membawa konseli dalam perubahan perilaku yang diharapkan, sedangkan direktif dimaknai sebagai upaya konselor untuk memberikan arahan secara langsung kepada konseli. Dalam hal ini membuat iklim yang baik adalah sangat penting untuk modifikasi perilaku. Konselor berperan sebagai guru yang membantu peserta didik. Dengan memberikan bantuan konseling melalui teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah. Agar tercapainya tujuan dari konseling Behavioral.

D) Teknik Penguatan Positif

a) Pengertian Penguatan Positif

Menurut (Gerald Corey, 2005:219) mengatakan bahwa penguatan positif adalah pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan

ganjaran atau penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk menguabahkan tingkah laku. Menurut Skinner (dalam Sugihartono dkk, 2007:97) ada beberapa usaha untuk memodifikasi perilaku antara lain dengan proses penguatan yaitu memberikan penghargaan pada perilaku yang diinginkan dan tidak memberi imbalan apapun pada perilaku yang tidak diinginkan. Sedangkan menurut (Edi Purwanta,2012:33) penguatan positif adalah suatu peristiwa yang dihadirkan dengan segera yang mengikuti perilaku, sehingga menyebabkan perilaku tersebut meningkat frekuensinya.

Dari pemaparan penguatan positif diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa penguatan positif merupakan suatu teknik yang digunakan Guru Bk/Konselor dalam membantu siswa dengan memberikan penguatan atau hadiah secara langsung kepada siswa yang melakukan sesuatu yang diinginkan oleh guru. Dan tidak memberikan imbalan apapun pada perilaku yang tidak diinginkan.

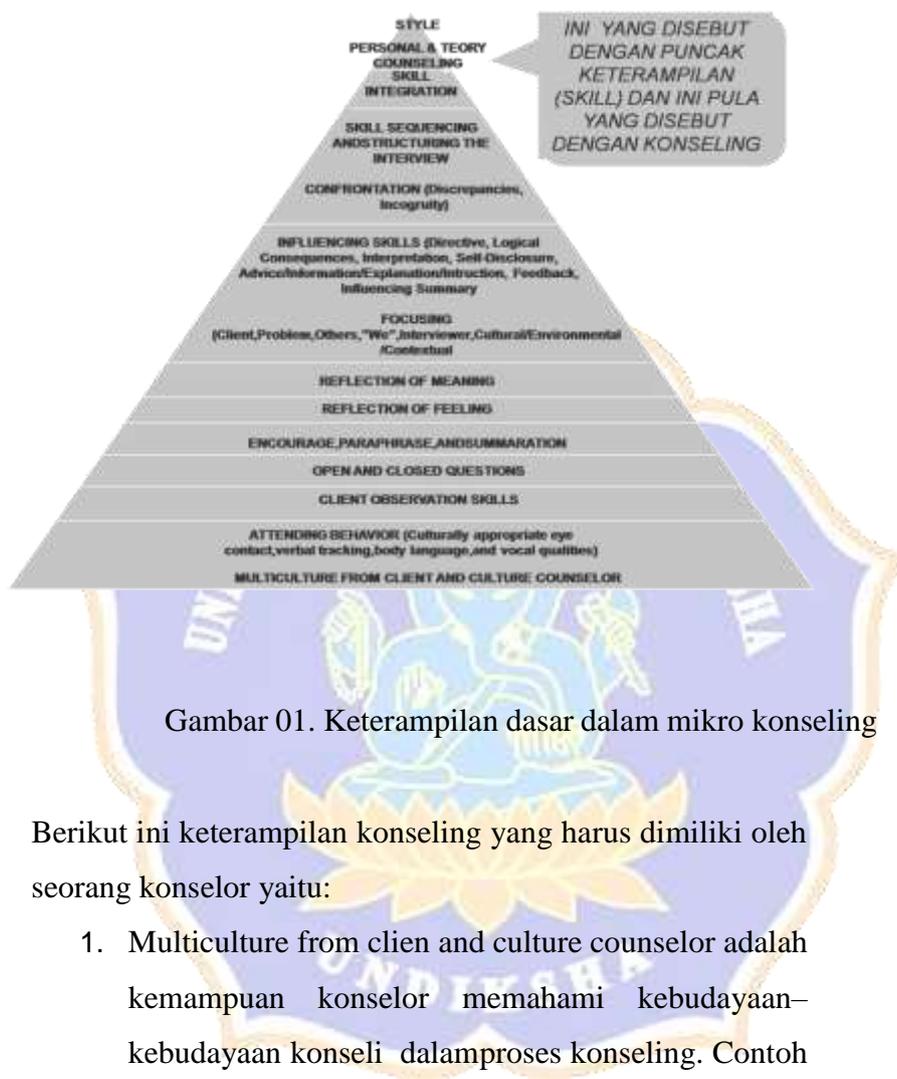
b) Tujuan Penguatan Positif

Adapun tujuan dari penguatan positif menurut (Gelgel, Nengah, 2002:3) antara lain:

- a. Meningkatkan motivasi
- b. Merangsang berpikir yang baik
- c. Menimbulkan perhatian
- d. Menumbuhkan kemampuan berinisiatif
- e. Mengendalikan dan merubah sifat negatif peserta didik dalam belajar ke arah yang mendukung perilaku.

Terkait penelitian yang dilakukan makatujuan dari penguatanh positif ini adalah untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

E) Skill Konseling



Gambar 01. Keterampilan dasar dalam mikro konseling

Berikut ini keterampilan konseling yang harus dimiliki oleh seorang konselor yaitu:

1. Multiculture from client and culture counselor adalah kemampuan konselor memahami kebudayaan-kebudayaan konseli dalam proses konseling. Contoh : menanyakan sesuatu yang khas di daerah konseli.
2. Attending behavioral adalah kemampuan konselor untuk memperhatikan gerak-gerik konseling dalam proses konseling. contohnya : anggukan kepala, senyum dimana attending behavioral yang terdiri dari :
 - a. Eye contact adalah kemampuan konselor menatap dan memandang konseli dalam proses konseling.

- b. Cultural Appropriate adalah kemampuan konselor dalam memperhatikan budaya-budaya konseling dalam proses konseling.
 - c. Body Language adalah kemampuan konselor menerapkan atau menggunakan bahasa tubuh dalam proses konseling.
 - d. Vocal Quality adalah kemampuan konselor memperhatikan tinggi rendahnya nada suara dalam proses konseling.
 - e. Verbal Tracking adalah kemampuan konselor memperhatikan jalurnya pembicaraan dalam proses konseling.
3. Client observation skill adalah kemampuan konselor mengobservasi klien dalam proses konseling.
 4. Open and close Question adalah kemampuan konselor dalam membuat pertanyaan terbuka dan tertutup dalam proses konseling. Contoh pertanyaan terbuka mengapa adik cari jurusan IPS ? Coba jelaskan apa alasannya! Contoh pertanyaan tertutup apakah adik mengerti dengan apa yang ibu sampaikan?
 5. Encourage adalah kemampuan konselor mendorong, membesarkan hati, mengorbankan semangat konseli dalam proses konseling Contohnya : “ya.... pak yakin kamu pasti bisa.
 6. Paraphrase adalah kemampuan konselor menafsirkan dan mengartikan apa yang telah di sampaikan dalam proses konseling
 7. Summaration adalah kemampuan konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyimpulkan pembicaraan yang telah dilakukan dalam proses konseling

8. Reflection of feeling adalah kemampuan konselor merefleksikan perasaan konseli dalam proses konseling
9. Reflection of meaning adalah kemampuan konselor merefleksikan arti kata yang dikatakan atau diucapkan konseli dalam proses konseling.
10. Focusing Client, problem, "we" interviewer, cultural/environmental adalah kemampuan konselor fokus kepada konseli dalam wawancara, kebudayaan atau konteksnya dalam proses konseling .
11. Influencing skills adalah ketrampilan yang mempengaruhi konselor dalam proses konseling, yang terdiri dari :
 - a. Direktif adalah kemampuan konselor mengarahkan dan menunjukkan konseli ke arah yang lebih baik dalam proses konseling
 - b. Logical consequences adalah kemampuan konselor memberikan akibat yang baik dalam proses konseling.
 - c. Interpretation adalah kemampuan konselor menafsirkan apa yang terjadi dalam proses konseling
 - d. Self disclosure adalah kemampuan konselor membuka diri dalam proses konseling
 - e. Advice/information/Explanation/instruction adalah kemampuan konselor memberikan nasehat, informasi, penjelasan dan intuksi kepada konseli dalam proses konseling.
 - f. Feedback adalah kemampuan konselor memberikan motivasi kepada konseli dalam proses konseling contoh : "ya ibu yakin kamu pasti bisa melakukannya",

- g. Influencing summary adalah kemampuan konselor memberiksn ringkasan pada konseli dalam proses konseling.
12. Confrontation adalah kemampuan konselor memperhatikan konseli dalam proses konseling yang terdiri dari :
- a. Disrepancies adalah kemampuan konselor mengutarakan ketidaksetujuan kepada klien dalam proses konseling
 - b. Incogruit adalah kemampuan konselor untuk memperhatikan ketidakcocokan yang dihadapi konseli dalam proses konseling.
13. Skill sequencing adnstructuring the interview adalah kemampuan konselor mengembangkan dan membuat wawancara yang terstruktur dalam proses konseling.
14. Pesonal dan teory counseling skill integration adalah kemampuan konselor memadukan dan menyatukan konseli dalam proses konseling.
15. Style adalah kemampuan konselor memahami gaya pribadi dalam memakai teori konseling dalam proses konseling.
- a. Face to face (individual)
Face to face merupakan suatu konseling yang dilakukan dengan tatap muka antara konselor dan konseli saja.
 - b. Skill Mikro Konseling : Keterampilan Attending seperti:
 - a) Kontak Mata (melihat konseli pada saat di berbicara pada konseli begitu pula sebaliknya)
 - b) Ekspresi wajah (Tenang, ceria dan tersenyum)
 - c) Sapaan

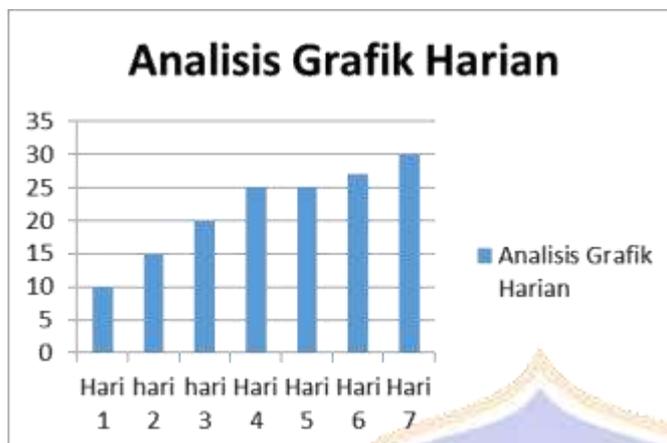
- d) Salam/jabat tangan
 - e) Kualitas Suara (ehem, iya)
 - f) Anggukan (body language)
 - g) Posisi Tubuh (agak condong kearah konseli, jarak antara konselor dengan konseli agak dekat, duduk akrab berhadapan atau berdampingan)
- c. Mendengarkan (aktif penuh perhatian, tidak memotong pembicaraan konseli)
- a) Group (kelompok)
 - b) Class room (kelas).

Buku Harian Prokrastinasi Akademik

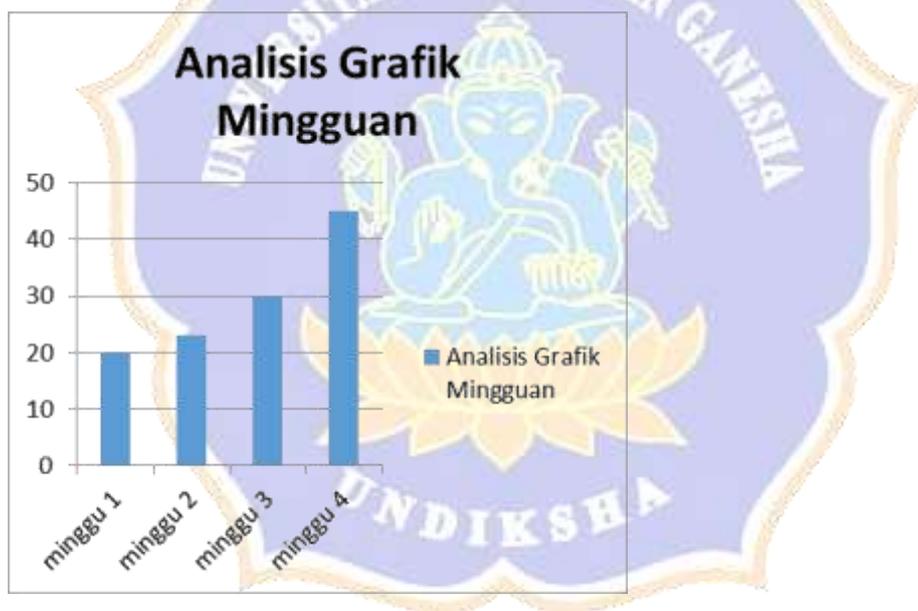
Tabel 02. Buku Harian Prokrastinasi Akademik

| No | Hari/ tanggal | Situasi | INDIKATOR | | Kriteria pencapaian (0-100) |
|----|------------------|---------|---|--|-----------------------------------|
| | | | Dapat mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi | Dapat mengelola / menata benda – benda | |
| | | | | Dapat membuat rencana sebelum memulai suatu tugas yang sukar | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Grafik 01. Contoh Grafik Harian



Grafik 02. Contoh Grafik Mingguan



E) Latihan mengisi Buku Harian

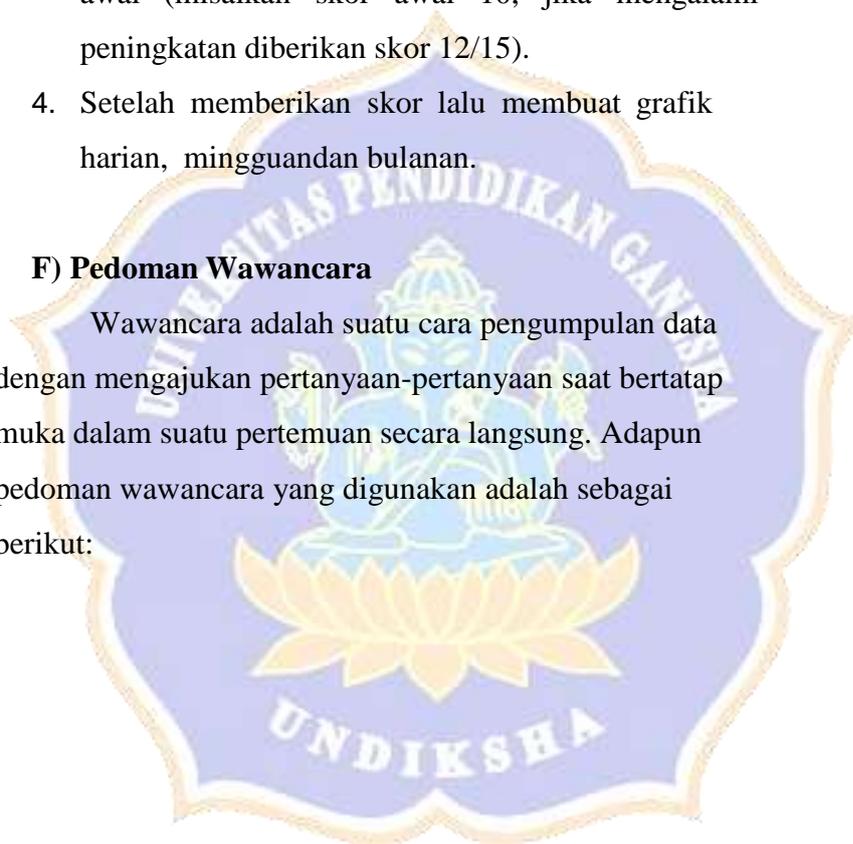
1. Mempersiapkan buku tulis kosong, gunting, penggaris dan pulpen, kemudian buat format buku harian dengan menggunting bagian atas kertas dan membuat tabel format buku harian self achievement seperti contoh di atas.
2. Mulai mengisi buku harian sesuai dengan tanggal

dan situasi saat menulis buku harian prokrastinasi akademik, kemudian tulis kegiatan/ perilaku saat situasi tersebut sesuai dengan indikator prokrastinasi akademik dalam masing-masing kolom yang sudah dibuat.

3. Memberikan skor pada kolom terakhir, rentang skor yang diberikan antara 1-100, jika mengalami peningkatan pemberian skor tidak tinggi dari skor awal (misalkan skor awal 10, jika mengalami peningkatan diberikan skor 12/15).
4. Setelah memberikan skor lalu membuat grafik harian, mingguan dan bulanan.

F) Pedoman Wawancara

Wawancara adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan saat bertatap muka dalam suatu pertemuan secara langsung. Adapun pedoman wawancara yang digunakan adalah sebagai berikut:



Tabel 03. Pedoman Wawancara Siswa Tentang Prokrastinasi Akademik

| Pertanyaan | Jawaban Siswa | Keterangan |
|---|---------------|------------|
| Coba kamu ulangi pengertian dari prokrastinasi akademik yang sudah ibu jelaskan tadi? | | |
| Coba sebutkan indikator- indikator dari prokrastinasi akademik! | | |
| Siapa yang tau dan dapat menyebutkan contoh- contoh dari orang yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik misalkan di dalam kelas? | | |

G) Pedoman Observasi

Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan melakukan pengamatan langsung terhadap suatu obyek dalam suatu periode dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati. Adapun pedoman observasi yang digunakan adalah sebagaiberikut.

Tabel 04. Pedoman observasi siswa dalam pelaksanaan tindakan bimbingan konseling

| Aspek | Indikator | Nampak | Tidak Nampak |
|------------------------|---|--------|--------------|
| Prokrastinasi Akademik | a) Dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik | | |
| | b) Dapat mengumpulkan tugas dengan tepat waktu | | |
| | c) Dapat mengerjakan tugas sesuai waktu/deadline | | |



Lampiran 6. Foto Kegiatan bimbingan berbasis e-konseling

