



**Lampiran 1. Surat Izin Penelitian**

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

Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116

Telepon (0362) 31372

Laman [www.fip.undiksha.ac.id](http://www.fip.undiksha.ac.id)

---

Nomor : 2764/UN48.10.1/LT/2022 Singaraja, 31 Oktober 2022  
Hal : Ijin Penelitian

Yth. Kepala SMK Negeri Darul Ulum Muncar Banyuwangi  
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 : Indah Novalia  
NIM : 1911011009  
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan  
Program Studi : Bimbingan 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.

Akademik FIP  
Arsip

## Lampiran 2. Surat Uji Judges



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

Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116  
Telepon (0362) 31372  
Laman [www.fip.undiksha.ac.id](http://www.fip.undiksha.ac.id)

Nomor : 100/UN.48.10.5/LL/2022 Singaraja, 31 Oktober 2022  
Hal : Permohonan Validator/Juges

Yth. Kepala SMK Negeri Darul Ulum Muncar Banyuwangi  
di Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami memohon kesediaan sekolah/Guru BK untuk menjadi validator (Judges) pengembangan panduan layanan konseling dalam rangka pelaksanaan Penelitian Skripsi bagi mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling IPPB FIP Undiksha atas nama :

Nama : Indah Novalia  
NIM : 1911011009  
Program Studi : S1 Bimbingan Konseling

Sehubungan dengan kegiatan tersebut mahasiswa yang melaksanakan Penelitian diberikan tuntutan dalam menyusun projek, yang harus divalidasi oleh beberapa pakar yang berkecimpung dalam bidang Bimbingan dan Konseling sehingga projek yang telah disusun menjadi suatu hal yang manfaat dalam dunia pendidikan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasama bapak/ibu disampaikan terima kasih.

Mengetahui,  
Ketua Jurusan IPPB FIP Undiksha,



Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons  
NIP. 198208162008121002



- Catatan :
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
  - Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
  - Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

### Lampiran 3. Surat Menyelesaikan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI  
DARUL ULUM MUNCAR BANYUWANGI**

Jl. KH Askandar KM 2 Wringinputih - Muncar. Telp/Fax (0333) 597602, Email : smkndu.muncar@gmail.com  
KABUPATEN BANYUWANGI Kode Pos : 68472

#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.5/ 760 /101.6.7.23/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MAGIYONO, M.Pd  
NIP : 19680407 199103 1007  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMK Negeri Darul Ulum Muncar Banyuwangi

Menerangkan bahwa mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha di bawah ini:

Nama : Indah Novalia  
NIM : 1911011009  
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan  
Prodi : Bimbingan Konseling

Memang benar mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian di SMKN Darul Ulum Muncar Banyuwangi untuk melengkapi Skripsi dengan judul "Pengembangan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior Teknik Self Regulation Learning Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK*"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banyuwangi, 25 November 2020

Kepala

**MAGIYONO, M.Pd**  
NIP. 19680407 199103 1001



## Lampiran 4. Hasil Uji Validitas/Pakar Buku Panduan

### INSTRUMEN VALIDITAS

### PAKAR BUKU PANDUAN

### KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* TEKNIK *SELF REGULATION LEARNING*

### UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMK

#### Pengantar

Bapak/Ibu pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK sebagaimana yang saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesedian Bapak/Ibu dalam menilai buku panduan ini sangat penting yang berarti bagi keberterimaan penelitian saya yang berjudul “Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK”. Terima kasih saya ucapkan yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu atas kesediaannya menilai buku panduan ini.

#### Petunjuk

Berikut ini telah disajikan beberapa item pernyataan yang berkaitan terkait keberterimaan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK. Keberterimaan yang dimaksud meliputi beberapa indikator yakni kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Dalam setiap pernyataan memiliki 3 alternatif skor yaitu 1, 2, 3 yang menunjukkan rentangan tingkat keberterimaan buku panduan ini. Keterangan untuk masing-masing skor keberterimaan sebagai berikut:

- 1 = Tidak Relevan
- 2 = Kurang Relevan
- 3 = Relevan

Bapak/Ibu dapat memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang telah tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan panduan ini sesuai dengan item pernyataan. Pada bagian akhir tersedia kolom secara khusus dimana Bapak/Ibu dapat memberikan saran perbaikan, bilamana sekiranya buku panduan ini memerlukan perbaikan.

| NO | PERNYATAAN   | SKOR |   |   |
|----|--|------|---|---|
|    |  | 1    | 2 | 3 |
| 1  | Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk melaksanakan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK                           |      | ✓ |   |
| 2  | Kegunaan buku panduan konseling bagi peserta didik/konseli untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa   |      | ✓ |   |
| 3  | Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK                                     |      | ✓ |   |
| 4  | Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK |      |   | ✓ |
| 5  | Ketepatan substansi isi buku panduan dengan aspek dan indikator perilaku prokrastinasi akademik siswa  |      | ✓ |   |
| 6  | Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model <i>cognitive behavior</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah   |      |   | ✓ |
| 7  | Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik <i>cognitive behavior</i> yang dipilih dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik   |      |   | ✓ |
| 8  | Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa   |      |   | ✓ |
| 9  | Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan  |      |   | ✓ |
| 10 | Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa  |      |   | ✓ |
| 11 | Ketepatan teknik <i>self regulation learning</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMK   |      |   | ✓ |
| 12 | Ketepatan pemilihan media/alat bantu   |      |   | ✓ |
| 13 | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling   |      |   | ✓ |
| 14 | Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling  |      | ✓ |   |
| 15 | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan   |      | ✓ |   |

|    |   |  |   |   |
|----|---|--|---|---|
|    | konseling   |  |   |   |
| 16 | Kepraktisan buku panduan  |  | ✓ |   |
| 17 | Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa   |  |   | ✓ |
| 18 | Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis  |  |   | ✓ |
| 19 | Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik                                    |  | ✓ |   |
| 20 | Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling <i>cognitive behavior</i> dalam buku panduan                       |  |   | ✓ |
| 21 | Kelayakan dukungan landasan teori terkait prokrastinasi akademik siswa dan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> |  |   | ✓ |
| 22 | Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan  |  |   | ✓ |

**Saran perbaikan :**

.....

.....

.....

.....

.....

**Identitas Pakar Penilai**

Nama Lengkap dengan Gelar : Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd.

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : FIP Undiksha

Tanda Tangan :



**INSTRUMEN VALIDITAS**  
**PAKAR BUKU PANDUAN**  
**KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* TEKNIK *SELF REGULATION LEARNING***  
**UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMK**

**Pengantar**

Bapak/Ibu pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK sebagaimana yang saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam menilai buku panduan ini sangat penting yang berarti bagi keberterimaan penelitian saya yang berjudul “Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK”. Terima kasih saya ucapkan yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu atas kesediaannya menilai buku panduan ini.

**Petunjuk**

Berikut ini telah disajikan beberapa item pernyataan yang berkaitan terkait keberterimaan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK. Keberterimaan yang dimaksud meliputi beberapa indikator yakni kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Dalam setiap pernyataan memiliki 3 alternatif skor yaitu 1, 2, 3 yang menunjukkan rentangan tingkat keberterimaan buku panduan ini. Keterangan untuk masing-masing skor keberterimaan sebagai berikut:

- 1 = Tidak Relevan
- 2 = Kurang Relevan
- 3 = Relevan

Bapak/Ibu dapat memberikan tanda centang (√) pada kolom yang telah tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan panduan ini sesuai dengan item pernyataan. Pada bagian akhir tersedia kolom secara khusus dimana Bapak/Ibu dapat memberikan saran perbaikan, bilamana sekiranya buku panduan ini memerlukan perbaikan.



| NO | PERNYATAAN   | SKOR |   |   |
|----|--|------|---|---|
|    |  | 1    | 2 | 3 |
| 1  | Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk melaksanakan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK                           |      |   | √ |
| 2  | Kegunaan buku panduan konseling bagi peserta didik/konseli untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa   |      | √ |   |
| 3  | Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK                                     |      |   | √ |
| 4  | Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK |      |   | √ |
| 5  | Ketepatan substansi isi buku panduan dengan aspek dan indikator perilaku prokrastinasi akademik siswa  |      |   | √ |
| 6  | Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model <i>cognitive behavior</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah   |      |   | √ |
| 7  | Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik <i>cognitive behavior</i> yang dipilih dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik   |      | √ |   |
| 8  | Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa   |      |   | √ |
| 9  | Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan  |      |   | √ |
| 10 | Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa  |      |   | √ |
| 11 | Ketepatan teknik <i>self regulation learning</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMK   |      |   | √ |
| 12 | Ketepatan pemilihan media/alat bantu   |      |   | √ |
| 13 | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling   |      |   | √ |
| 14 | Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling  |      |   | √ |



|    |   |  |   |   |
|----|---|--|---|---|
| 15 | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling  |  |   | √ |
| 16 | Kepraktisan buku panduan  |  |   | √ |
| 17 | Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa   |  |   | √ |
| 18 | Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis  |  |   | √ |
| 19 | Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik                                    |  |   | √ |
| 20 | Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling <i>cognitive behavior</i> dalam buku panduan                       |  |   | √ |
| 21 | Kelayakan dukungan landasan teori terkait prokrastinasi akademik siswa dan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> |  |   | √ |
| 22 | Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan  |  | √ |   |

**Saran perbaikan :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

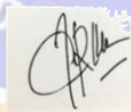
**Identitas Pakar Penilai**

Nama Lengkap dengan Gelar : Kadek Ari Dwiarwati,S.Pd.,M.Pd.

Bidang Keahlian : Bimbingan dan konseling

Instansi Tempat Bertugas : BK FIP Undiksha

Tanda Tangan :



**INSTRUMEN VALIDITAS PAKAR**  
**BUKU PANDUAN**  
**KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* TEKNIK *SELF REGULATION LEARNING***  
**UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMK**

**Pengantar**

Bapak/Ibu pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK sebagaimana yang saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesedian Bapak/Ibu dalam menilai buku panduan ini sangat penting yang berarti bagi keberterimaan penelitian saya yang berjudul “Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK”. Terima kasih saya ucapkan yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu atas kesediaannya menilai buku panduan ini.

**Petunjuk**

Berikut ini telah disajikan beberapa item pernyataan yang berkaitan terkait keberterimaan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK. Keberterimaan yang dimaksud meliputi beberapa indikator yakni kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Dalam setiap pernyataan memiliki 3 alternatif skor yaitu 1, 2, 3 yang menunjukkan rentangan tingkat keberterimaan buku panduan ini. Keterangan untuk masing-masing skor keberterimaan sebagai berikut:

- 1 = Tidak Relevan
- 2 = Kurang Relevan
- 3 = Relevan

Bapak/Ibu dapat memberikan tanda centang (√) pada kolom yang telah tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan panduan ini sesuai dengan item pernyataan. Pada bagian akhir tersedia kolom secara khusus dimana Bapak/Ibu dapat memberikan saran perbaikan, bilamana sekiranya buku panduan ini memerlukan perbaikan.

| NO | PERNYATAAN   | SKOR |   |   |   |
|----|--|------|---|---|---|
|    |  | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1  | Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk melaksanakan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK                           |      |   |   | √ |
| 2  | Kegunaan buku panduan konseling bagi peserta didik/konseli untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa   |      |   |   | √ |
| 3  | Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK                                     |      |   |   | √ |
| 4  | Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK |      |   |   | √ |
| 5  | Ketepatan substansi isi buku panduan dengan aspek dan indikator perilaku prokrastinasi akademik siswa  |      |   |   | √ |
| 6  | Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model <i>cognitive behavior</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah   |      |   |   | √ |
| 7  | Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik <i>cognitive behavior</i> yang dipilih dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik   |      |   |   | √ |
| 8  | Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa   |      |   |   | √ |
| 9  | Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan  |      |   |   | √ |
| 10 | Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa  |      |   |   | √ |
| 11 | Ketepatan teknik <i>self regulation learning</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMK   |      |   |   | √ |
| 12 | Ketepatan pemilihan media/alat bantu   |      |   |   | √ |
| 13 | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling   |      |   |   | √ |
| 14 | Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling  |      |   |   | √ |

|    |   |  |  |  |   |
|----|---|--|--|--|---|
| 15 | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling  |  |  |  | √ |
| 16 | Kepraktisan buku panduan  |  |  |  | √ |
| 17 | Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa   |  |  |  | √ |
| 18 | Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis  |  |  |  | √ |
| 19 | Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik                                    |  |  |  | √ |
| 20 | Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling <i>cognitive behavior</i> dalam buku panduan                       |  |  |  | √ |
| 21 | Kelayakan dukungan landasan teori terkait prokrastinasi akademik siswa dan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> |  |  |  | √ |
| 22 | Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan  |  |  |  | √ |

**Saran perbaikan :**

1. Cermati kembali penulisan variabel yang benar. "Self Regulation Learning" atau "Self Regulated Learning"
2. Cermati kembali tahapan konseling CBT yang terdiri dari Tahap Awal, Tahap Tengah dan Tahap Akhir. Sesuaikan dengan teori, pendapat ahli dan referensi yang digunakan dalam proposal penelitian skripsi agar konsisten.

**Identitas Pakar Penilai**

Nama Lengkap dengan Gelar : Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd.,M.Pd

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Prodi BK Undiksha

Tanda Tangan : 



**INSTRUMEN VALIDITAS PAKAR**  
**BUKU PANDUAN**  
**KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* TEKNIK *SELF REGULATION LEARNING***  
**UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMK**

**Pengantar**

Bapak/Ibu pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK sebagaimana yang saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam menilai buku panduan ini sangat penting yang berarti bagi keberterimaan penelitian saya yang berjudul "Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK". Terima kasih saya ucapkan yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu atas kesediaannya menilai buku panduan ini.

**Petunjuk**

Berikut ini telah disajikan beberapa item pernyataan yang berkaitan terkait keberterimaan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK. Keberterimaan yang dimaksud meliputi beberapa indikator yakni kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Dalam setiap pernyataan memiliki 3 alternatif skor yaitu 1, 2, dan 3 yang menunjukkan rentangan tingkat keberterimaan buku panduan ini. Keterangan untuk masing-masing skor keberterimaan sebagai berikut:

- 1 = Tidak Relevan
- 2 = Kurang Relevan
- 3 = Relevan

Bapak/Ibu dapat memberikan tanda centang (√) pada kolom yang telah tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan panduan ini sesuai dengan item pernyataan. Pada bagian akhir tersedia kolom secara khusus dimana Bapak/Ibu dapat memberikan saran perbaikan, bilamana sekiranya buku panduan ini memerlukan perbaikan.



| NO | PERNYATAAN   | SKOR |   |   |
|----|--|------|---|---|
|    |  | 1    | 2 | 3 |
| 1  | Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk melaksanakan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK                           |      | ✓ |   |
| 2  | Kegunaan buku panduan konseling bagi peserta didik/konseli untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa   |      |   | ✓ |
| 3  | Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK                                     |      |   | ✓ |
| 4  | Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK |      |   | ✓ |
| 5  | Ketepatan substansi isi buku panduan dengan aspek dan indikator perilaku prokrastinasi akademik siswa  |      |   | ✓ |
| 6  | Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model <i>cognitive behavior</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah   |      | ✓ |   |
| 7  | Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik <i>cognitive behavior</i> yang dipilih dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik   |      |   | ✓ |
| 8  | Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa   |      |   | ✓ |
| 9  | Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan  |      | ✓ |   |
| 10 | Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa  |      | ✓ |   |
| 11 | Ketepatan teknik <i>self regulation learning</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMK   |      |   | ✓ |
| 12 | Ketepatan pemilihan media/alat bantu   |      | ✓ |   |
| 13 | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling   |      |   | ✓ |
| 14 | Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling  |      |   | ✓ |

|    |   |  |   |   |
|----|---|--|---|---|
| 15 | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling  |  |   | ✓ |
| 16 | Kepraktisan buku panduan  |  | ✓ |   |
| 17 | Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa   |  | ✓ |   |
| 18 | Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis  |  |   | ✓ |
| 19 | Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik                                    |  |   | ✓ |
| 20 | Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling <i>cognitive behavior</i> dalam buku panduan                       |  |   | ✓ |
| 21 | Kelayakan dukungan landasan teori terkait prokrastinasi akademik siswa dan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> |  | ✓ |   |
| 22 | Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan  |  |   | ✓ |

Saran perbaikan :

.....

.....

.....

.....

.....

**Identitas Pakar Penilai**

Nama Lengkap dengan Gelar : TITIK TRIYANINGSIH, S Pd

Bidang Keahlian : BIMBINGAN DAN KONSELING

Instansi Tempat Bertugas : SMKN DARUL ULOUM MUNCAR BANYUWANGI.

Tanda Tangan



**INSTRUMEN VALIDITAS PAKAR**  
**BUKU PANDUAN**  
**KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* TEKNIK *SELF REGULATION LEARNING***  
**UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMK**

**Pengantar**

Bapak/Ibu pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK sebagaimana yang saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam menilai buku panduan ini sangat penting yang berarti bagi keberterimaan penelitian saya yang berjudul "Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK". Terima kasih saya ucapkan yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu atas kesediaannya menilai buku panduan ini.

**Petunjuk**

Berikut ini telah disajikan beberapa item pernyataan yang berkaitan terkait keberterimaan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK. Keberterimaan yang dimaksud meliputi beberapa indikator yakni kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Dalam setiap pernyataan memiliki 3 alternatif skor yaitu 1, 2, dan 3 yang menunjukkan rentangan tingkat keberterimaan buku panduan ini. Keterangan untuk masing-masing skor keberterimaan sebagai berikut:

- 1 = Tidak Relevan
- 2 = Kurang Relevan
- 3 = Relevan

Bapak/Ibu dapat memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang telah tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan panduan ini sesuai dengan item pernyataan. Pada bagian akhir tersedia kolom secara khusus dimana Bapak/Ibu dapat memberikan saran perbaikan, bilamana sekiranya buku panduan ini memerlukan perbaikan.

| NO | PERNYATAAN   | SKOR |   |   |
|----|--|------|---|---|
|    |  | 1    | 2 | 3 |
| 1  | Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk melaksanakan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK                           |      |   | ✓ |
| 2  | Kegunaan buku panduan konseling bagi peserta didik/konseli untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa   |      |   | ✓ |
| 3  | Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK                                     |      |   | ✓ |
| 4  | Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK |      |   | ✓ |
| 5  | Ketepatan substansi isi buku panduan dengan aspek dan indikator perilaku prokrastinasi akademik siswa  |      |   | ✓ |
| 6  | Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model <i>cognitive behavior</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah   |      |   | ✓ |
| 7  | Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik <i>cognitive behavior</i> yang dipilih dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik   |      |   | ✓ |
| 8  | Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa   |      |   | ✓ |
| 9  | Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan  |      |   | ✓ |
| 10 | Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa  |      |   | ✓ |
| 11 | Ketepatan teknik <i>self regulation learning</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMK   |      |   | ✓ |
| 12 | Ketepatan pemilihan media/alat bantu   |      |   | ✓ |
| 13 | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling   |      |   | ✓ |
| 14 | Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling  |      |   | ✓ |

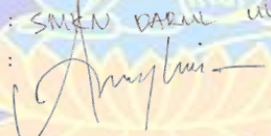


|    |   |   |  |   |
|----|---|---|--|---|
| 15 | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling  |   |  | ✓ |
| 16 | Kepraktisan buku panduan  |   |  | ✓ |
| 17 | Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa   |   |  | ✓ |
| 18 | Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis  | ✓ |  |   |
| 19 | Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik                                    |   |  | ✓ |
| 20 | Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling <i>cognitive behavior</i> dalam buku panduan                       |   |  | ✓ |
| 21 | Kelayakan dukungan landasan teori terkait prokrastinasi akademik siswa dan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> |   |  | ✓ |
| 22 | Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan  |   |  | ✓ |

**Saran perbaikan :**

SUDAH BAIK, BAGUS DAN SIAP DI GUNAKAN.  
 SESUAI DENGAN KENDISI KEBUTUHAN SISWA, SEHINGGA  
 MODEL & TEKNIK YANG DI PHTILAS SANGAT SESUAI.

**Identitas Pakar Penilai**

Nama Lengkap dengan Gelar : Dwi Yuni Listyanita, S.Pd  
 Bidang Keahlian : Guru BK  
 Instansi Tempat Bertugas : SMEN DARUL ULUM MUNCAR BAWI.  
 Tanda Tangan : 

UNDIKSHA



### Lampiran 5. Rekapitan Hasil Uji Validitas Pakar

| No  | Penilai I      | Penilai II     | Penilai III | Penilai IV     | Penilai V |
|-----|----------------|----------------|-------------|----------------|-----------|
| 1.  | Kurang Relevan | Relevan        | Relevan     | Kurang Relevan | Relevan   |
| 2.  | Kurang Relevan | Relevan        | Relevan     | Relevan        | Relevan   |
| 3.  | Kurang Relevan | Relevan        | Relevan     | Relevan        | Relevan   |
| 4.  | Relevan        | Relevan        | Relevan     | Relevan        | Relevan   |
| 5.  | Kurang Relevan | Relevan        | Relevan     | Relevan        | Relevan   |
| 6.  | Relevan        | Relevan        | Relevan     | Kurang Relevan | Relevan   |
| 7.  | Relevan        | Kurang Relevan | Relevan     | Relevan        | Relevan   |
| 8.  | Relevan        | Relevan        | Relevan     | Relevan        | Relevan   |
| 9.  | Relevan        | Relevan        | Relevan     | Kurang Relevan | Relevan   |
| 10. | Relevan        | Relevan        | Relevan     | Kurang Relevan | Relevan   |
| 11. | Relevan        | Relevan        | Relevan     | Relevan        | Relevan   |
| 12. | Relevan        | Relevan        | Relevan     | Kurang Relevan | Relevan   |
| 13. | Relevan        | Relevan        | Relevan     | Relevan        | Relevan   |
| 14. | Relevan        | Relevan        | Relevan     | Relevan        | Relevan   |
| 15. | Relevan        | Relevan        | Relevan     | Relevan        | Relevan   |
| 16. | Kurang Relevan | Relevan        | Relevan     | Kurang Relevan | Relevan   |
| 17. | Relevan        | Relevan        | Relevan     | Kurang Relevan | Relevan   |
| 18. | Relevan        | Relevan        | Relevan     | Relevan        | Relevan   |
| 19. | Kurang Relevan | Relevan        | Relevan     | Relevan        | Relevan   |
| 20. | Relevan        | Relevan        | Relevan     | Relevan        | Relevan   |
| 21. | Relevan        | Relevan        | Relevan     | Kurang Relevan | Relevan   |
| 22. | Relevan        | Kurang Relevan | Relevan     | Relevan        | Relevan   |

| No Butir | Relevan | Kurang Relevan | Tidak Relevan | CVR | CVI  | Status Soal |
|----------|---------|----------------|---------------|-----|------|-------------|
| 1        | 3       | 2              | 0             | 0,2 | 0,69 | Diterima    |
| 2        | 4       | 1              | 0             | 0,6 |      | Diterima    |
| 3        | 4       | 1              | 0             | 0,2 |      | Diterima    |
| 4        | 5       | 0              | 0             | 1   |      | Diterima    |
| 5        | 4       | 1              | 0             | 0,6 |      | Diterima    |
| 6        | 4       | 1              | 0             | 0,6 |      | Diterima    |
| 7        | 4       | 1              | 0             | 0,6 |      | Diterima    |
| 8        | 5       | 0              | 0             | 1   |      | Diterima    |
| 9        | 4       | 1              | 0             | 0,6 |      | Diterima    |
| 10       | 4       | 1              | 0             | 0,6 |      | Diterima    |
| 11       | 5       | 0              | 0             | 1   |      | Diterima    |
| 12       | 4       | 1              | 0             | 0,6 |      | Diterima    |
| 13       | 5       | 0              | 0             | 1   |      | Diterima    |
| 14       | 5       | 0              | 0             | 1   |      | Diterima    |
| 15       | 5       | 0              | 0             | 1   |      | Diterima    |
| 16       | 3       | 2              | 0             | 0,2 |      | Diterima    |
| 17       | 4       | 1              | 0             | 0,6 |      | Diterima    |
| 18       | 4       | 1              | 0             | 0,6 |      | Diterima    |
| 19       | 4       | 1              | 0             | 0,6 |      | Diterima    |
| 20       | 5       | 0              | 0             | 1   |      | Diterima    |
| 21       | 4       | 1              | 0             | 0,6 |      | Diterima    |
| 22       | 4       | 1              | 0             | 0,6 |      | Diterima    |

## Lampiran 6. Angket Prokrastinasi Akademik Siswa

### ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

#### Identitas Diri:

Nama Lengkap : .....

Jenis Kelamin : (Laki-laki/Perempuan)\*

Kelas : .....

\*) coret yang tidak perlu

#### PETUNJUK PENGISIAN

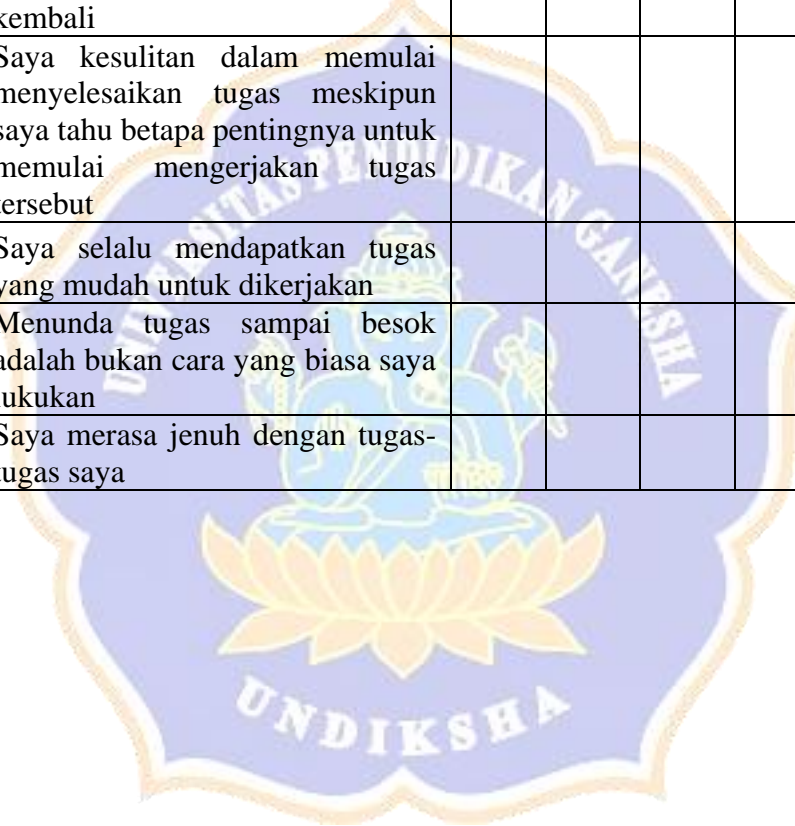
1. Angket dibawah ini merupakan pernyataan-pernyataan mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa.
2. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari angket dan berilah jawaban yang sesuai dengan diri anda yang sebenarnya.
3. Berikan jawaban anda terhadap pernyataan dengan memberikan tanda centang (√) pada lembar jawaban yang tersedia dengan ketentuan sebagai berikut:
  - Apabila pernyataan sesuai dengan diri anda berilah tanda centang (√) pada kolom **“SS” Sangat Setuju**.
  - Apabila pernyataan sesuai diri anda maka berilah tanda centang (√) pada kolom **“S” Setuju**.
  - Apabila pernyataan kurang sesuai dengan diri anda maka berilah tanda centang (√) pada kolom **“KS” Kurang Setuju**
  - Apabila pernyataan sangat kurang sesuai dengan diri anda maka berilah tanda centang (√) pada kolom **“SKS” Sangat Kurang Setuju**.
  - Apabila pernyataan tidak sesuai dengan diri anda maka berilah tanda centang (√) pada kolom **“TS” Tidak Setuju”**.

4. Jawablah dengan jujur pernyataan-pernyataan dalam angket dan pastikan seluruh jawaban terisi.
5. Anda tidak perlu cemas dalam memberikan jawaban, karena apapun yang anda isi pada lembar jawaban akan dijamin kerahasiannya dan tidak berpengaruh pada nama baik dan nilai anda pada mata pelajaran apapun.

| NO | PERNYATAAN   | JAWABAN |   |    |     |    |
|----|--|---------|---|----|-----|----|
|    |  | SS      | S | KS | SKS | TS |
| 1  | Saya selalu menunda menyelesaikan tugas, meskipun tugas itu penting  |         |   |    |     |    |
| 2  | Saya akan menunda mengerjakan tugas jika saya tidak ingin menyelesaikannya   |         |   |    |     |    |
| 3  | Ketika saya punya tenggat waktu ( <i>deadline</i> ) untuk mengumpulkan tugas, saya akan menunggu sampai menit terakhir pengerjaannya |         |   |    |     |    |
| 4  | Saya menunda dalam mengerjakan tugas yang saya anggap sulit  |         |   |    |     |    |
| 5  | Saya selalu ragu saat mengerjakan tugas yang sulit   |         |   |    |     |    |
| 6  | Saya tepat waktu terhadap pengumpulan tugas  |         |   |    |     |    |
| 7  | Saya terus meningkatkan kebiasaan menunda tugas  |         |   |    |     |    |
| 8  | Saya harus mengerjakan suatu tugas, bahkan pada tugas yang tidak menyenangkan  |         |   |    |     |    |
| 9  | Saya berhasil menemukan alasan untuk tidak mengerjakan tugas   |         |   |    |     |    |
| 10 | Saya menghindari dalam mengerjakan tugas yang mengakibatkan nilai saya jelek   |         |   |    |     |    |
| 11 | Saya meluangkan semua waktu yang diperlukan bahkan untuk kegiatan yang membosankan, seperti belajar                                  |         |   |    |     |    |
| 12 | Ketika saya tidak suka dengan tugas yang harus dikerjakan, maka saya tidak akan mengerjakannya                                       |         |   |    |     |    |

|    |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 13 | Saya percaya bahwa berapapun nilai yang saya dapatkan, saya tetap harus mengerjakan tugas tersebut                           |  |  |  |  |  |
| 14 | Ketika mendapatkan tugas yang saya anggap kurang penting, saya akan mengabaikannya   |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya percaya bahwa mata pelajaran yang tidak saya sukai sebaiknya tidak di ajarkan   |  |  |  |  |  |
| 16 | Saya menganggap orang lain yang membuat saya melakukan hal-hal yang tidak baik dan hal yang sulit menjadi sulit              |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya dapat mengelola diri sendiri agar dapat menikmati belajar   |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya seorang pembuang waktu yang tidak dapat diatasi   |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya memiliki hak untuk menyampaikan pendapat mengenai mata pelajaran/tugas yang tidak saya sukai                            |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya percaya bahwa orang lain tidak berhak untuk memberikan saya tenggat waktu ( <i>deadline</i> ) dalam menyelesaikan tugas |  |  |  |  |  |
| 21 | Belajar membuat saya merasa bosan  |  |  |  |  |  |
| 22 | Sekarang saya adalah seorang yang suka menyalahgunakan waktu, dan saya tidak bisa berbuat apa-apa untuk mengatasinya         |  |  |  |  |  |
| 23 | Ketika suatu tugas menjadi terlalu sulit untuk diselesaikan, saya percaya untuk menunda pekerjaan itu                        |  |  |  |  |  |
| 24 | Saya hanya bisa berjanji pada diri sendiri agar dapat mengurangi kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas           |  |  |  |  |  |
| 25 | Setiap kali saya membuat jadwal kegiatan sehari-hari, saya akan menerapkannya  |  |  |  |  |  |
| 26 | Saya berharap bisa menemukan cara mudah agar saya dapat memulai mengerjakan suatu tugas                                      |  |  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 27 | Ketika saya punya masalah dengan tugas, itu biasanya kesalahan saya  |  |  |  |  |  |
| 28 | Saya membenci diri saya sendiri jika saya tidak memulai dalam mengerjakan tugas  |  |  |  |  |  |
| 29 | Saya selalu menyelesaikan pekerjaan penting dengan waktu luang yang saya miliki  |  |  |  |  |  |
| 30 | Saya mencari cara untuk mudah dalam menyelesaikan tugas yang sulit   |  |  |  |  |  |
| 31 | Ketika saya selesai mengerjakan tugas, saya jarang memeriksanya kembali  |  |  |  |  |  |
| 32 | Saya kesulitan dalam memulai menyelesaikan tugas meskipun saya tahu betapa pentingnya untuk memulai mengerjakan tugas tersebut |  |  |  |  |  |
| 33 | Saya selalu mendapatkan tugas yang mudah untuk dikerjakan  |  |  |  |  |  |
| 34 | Menunda tugas sampai besok adalah bukan cara yang biasa saya lakukan   |  |  |  |  |  |
| 35 | Saya merasa jenuh dengan tugas-tugas saya  |  |  |  |  |  |





**Lampiran 7. Tabulasi Data *Pre-test***

| No | Nama                   | Pernyataan |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Total |
|----|------------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
|    |                        | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |       |
| 1  | Amalia Dwi Martasari   | 4          | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3  | 2  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 5  | 5  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 2  | 5  | 2  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 5  | 130   |
| 2  | Avista Vindy Artika    | 4          | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3  | 4  | 3  | 1  | 2  | 4  | 4  | 3  | 1  | 4  | 1  | 2  | 1  | 5  | 5  | 3  | 5  | 4  | 4  | 2  | 1  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4  | 121   |
| 3  | Ellis Stiyawati        | 4          | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2  | 3  | 3  | 1  | 2  | 1  | 1  | 3  | 2  | 4  | 1  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 5  | 2  | 2  | 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 107   |
| 4  | Diva Maulina           | 3          | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4  | 5  | 3  | 1  | 3  | 1  | 3  | 2  | 3  | 4  | 1  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 2  | 3  | 2  | 2  | 4  | 4  | 5  | 3  | 4  | 107   |
| 5  | andiny putri ansori    | 4          | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2  | 2  | 3  | 1  | 3  | 1  | 3  | 2  | 3  | 5  | 2  | 4  | 4  | 5  | 3  | 4  | 4  | 3  | 1  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 3  | 5  | 106   |
| 6  | Amanda Putri Pramestya | 4          | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3  | 3  | 3  | 1  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 2  | 4  | 2  | 2  | 5  | 4  | 5  | 3  | 4  | 117   |
| 7  | Amelia Keyrin Rahayu   | 1          | 4 | 1 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 5  | 2  | 3  | 3  | 4  | 1  | 4  | 3  | 3  | 4  | 1  | 4  | 5  | 1  | 5  | 1  | 5  | 2  | 3  | 2  | 1  | 3  | 5  | 5  | 3  | 5  | 107   |

**Lampiran 8. Tabulasi Data *Post-test***

| No | Nama                   | Pernyataan |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Total |    |
|----|------------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|----|
|    |                        | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |       |    |
| 1  | Amalia Dwi Martasari   | 3          | 3 | 1 | 1 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 1  | 5  | 1  | 2  | 1  | 1  | 3  | 2  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 1  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  | 82    |    |
| 2  | Avista Vindy Artika    | 3          | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 5  | 2  | 4  | 2  | 1  | 2  | 4  | 4  | 4  | 1  | 81    |    |
| 3  | Ellis Stiyawati        | 1          | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 3  | 1  | 1  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 82    |    |
| 4  | Diva Maulina           | 1          | 4 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 | 3 | 2 | 4  | 2  | 1  | 2  | 1  | 4  | 4  | 5  | 4  | 1  | 4  | 1  | 4  | 1  | 1  | 5  | 1  | 5  | 4  | 5  | 5  | 4  | 1  | 2  | 2  | 4  | 99    |    |
| 5  | andiny putri ansori    | 3          | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3  | 5  | 3  | 1  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 95    |    |
| 6  | Amanda Putri Pramestya | 1          | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 1  | 3  | 2  | 3  | 78    |    |
| 7  | Amelia Keyrin Rahayu   | 1          | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5  | 1  | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 5  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 5  | 1  | 5  | 1  | 5  | 1  | 1  | 3  | 4  | 3  | 1  | 2     | 75 |

## Lampiran 9. Hasil Perhitungan dengan Program SPSS

### Uji Normalitas

#### Tests of Normality

|           | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|-----------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|           | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| Pre-test  | .331                            | 7  | .020 | .811         | 7  | .052 |
| Post-test | .328                            | 7  | .022 | .858         | 7  | .146 |

a. Lilliefors Significance Correction

### Uji Homogenitas

#### Test of Homogeneity of Variances

pretest

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| .091             | 1   | 12  | .768 |

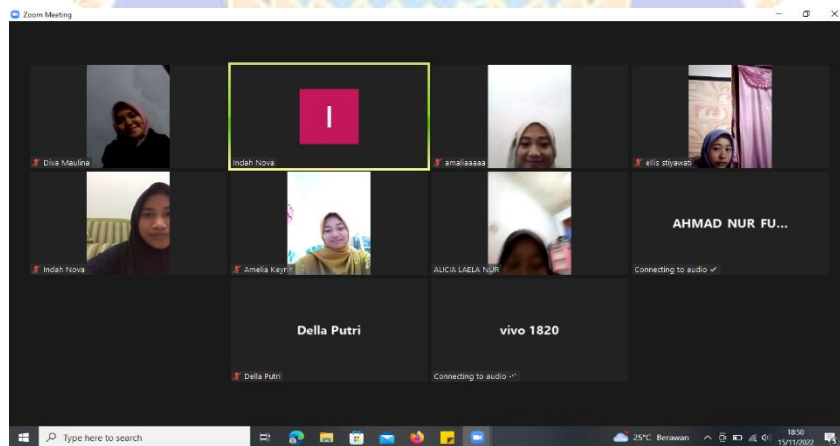
### Uji-T

#### Paired Samples Test

|        | Paired Differences   | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        | t     | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|----------------------|--------|----------------|-----------------|---|--------|-------|----|-----------------|
|        |                      |        |                |                 | Lower                                     | Upper  |       |    |                 |
|        |                      |        |                |                 |   |        |       |    |                 |
| Pair 1 | Pre-test - Post-test | 29.000 | 15.122         | 5.715           | 15.015                                    | 42.985 | 5.074 | 6  | .002            |

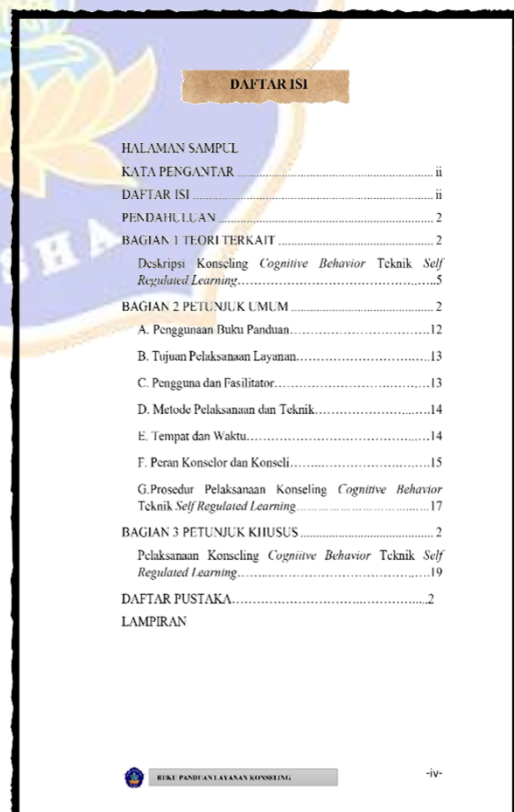
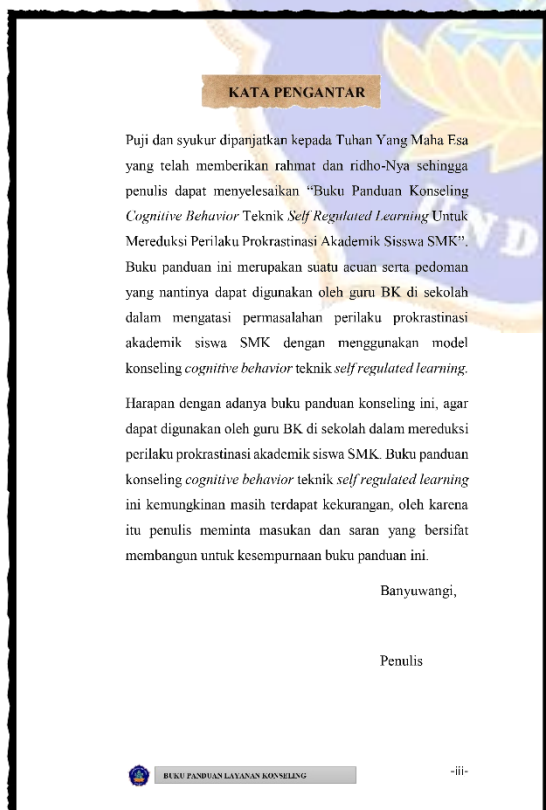
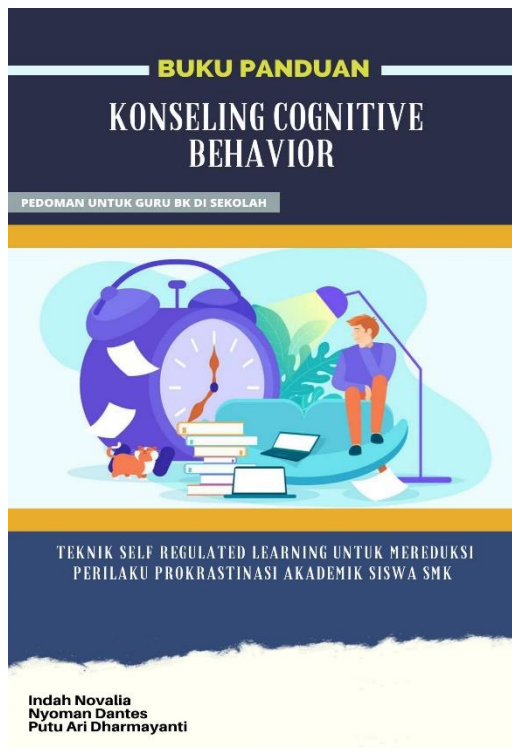
**Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian**







## Lampiran 11. Produk Buku Panduan Konseling







## PENDAHULUAN

Kegiatan belajar mengajar di sekolah merupakan kegiatan yang esensial. Tercapai atau tidaknya tujuan pendidikan bergantung pada bagaimana proses dalam pembelajaran. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang mengenai Sistem Pendidikan Nasional No 20 Tahun 2003 Pasal 3 yang menjelaskan bahwa "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab."

Bimbingan dan konseling merupakan bagian yang terikat dan tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan dan memiliki peran terhadap keberhasilan dalam proses belajar di sekolah. Menurut (Tohirin, 2007:258 dalam Ilyas & Suryadi) proses pendidikan di sekolah tidak bisa memperoleh hasil yang maksimal tanpa adanya dukungan dari penyelenggara layanan bimbingan konseling. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah akan berkontribusi dalam membantu mewujudkan tujuan pendidikan serta akan membantu dalam mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh siswa.



Salah satu masalah yang sering dialami oleh siswa di sekolah adalah menunda-nunda pekerjaan penting seperti menunda dalam membuat tugas, menunda dalam mengumpulkan tugas, dan lain sebagainya. Kebiasaan dalam menunda-nunda tugas di dunia psikologi sering disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan istilah yang menggambarkan perilaku dalam menunda tugas akademik yang dilakukan secara sadar dengan mengesampingkan hal penting dan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat sehingga dapat menimbulkan dampak negatif pada diri siswa itu sendiri. Prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan untuk menunda atau menghindari tanggung jawab, keputusan, maupun tugas yang perlu dilakukan, sehingga hal tersebut akan dilaksanakan pada saat terakhir batas pengumpulan tugas (Laforge, 1998).

Pernyataan tersebut diperkuat berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di salah satu SMA daerah tangerang menunjukkan hasil bahwa 43,70% siswa memiliki tingkat perilaku prokrastinasi tinggi dan 56,30% lainnya memiliki prokrastinasi akademik rendah (Utaminingsih & Setyabudi, 2012). Selain itu (Steel, 2007) mengungkapkan bahwasannya 25% sampai dengan 75% dari siswa melaporkan bahwasannya perilaku prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada lingkup akademis siswa.



Berdasarkan hasil angket kebutuhan peserta didik yang telah dibagikan oleh penulis di SMKN Darul Ulum Muncar yang berada di Kabupaten Banyuwangi melalui *google form*, di kelas 11 pada tanggal 06 - 19 Agustus 2021 dengan jumlah keseluruhan siswa 610 siswa didapatkan hasil bahwa 51,70% siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Hasil tersebut didukung pula terhadap kegiatan observasi dan wawancara dengan guru BK serta pengamatan secara langsung yang telah dilakukan saat kegiatan pemantauan di kelas. Sikap prokrastinasi akademik yang dialami siswa diantaranya adalah sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas harian baik tugas individu maupun kelompok, sengaja mengulur-ngulur waktu pengumpulan tugas, terlambat mengerjakan tugas, bahkan ada yang tidak mengerjakan tugas sama sekali yang dilakukan dengan sengaja, dan terdapatnya siswa yang sering mencontek hasil kerja dari temannya.

Sebagaimana pernyataan yang telah dijelaskan di atas, peran guru BK sangatlah berpengaruh dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hal ini sesuai dengan tujuan dari bimbingan konseling yaitu membantu siswa atau konseli agar dapat mencapai kematangan dan kemandirian dalam kehidupannya serta mencapai tugas perkembangannya, maka dari itu guru BK memiliki kewajiban dalam membantu siswa untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.



Salah satu model konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di sekolah adalah konseling *cognitive behavior* dengan menggunakan teknik *self regulated learning*. Menurut Aaron T. Beck (dalam Yahya AD, 2017) mendefinisikan konseling *cognitive behavior* merupakan suatu pendekatan konseling yang dirancang dengan tujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh konseli dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Model konseling *cognitive behavior* merupakan pendekatan perubahan perilaku yang difokuskan pada target perilaku individu itu sendiri, kondisi menghilangkan perilaku, kondisi mempertahankan perilaku dan faktor-faktor yang dapat menguatkan perilaku. Teknik *Self regulated learning* merupakan suatu strategi belajar, dimana siswa secara metakognitif memiliki motivasi maupun dorongan untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam proses belajar mandiri (Zimmerman, 1989). Dengan adanya hal ini maka, ketika siswa mampu mengembangkan kemampuan *self regulated learning* dengan baik, maka pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai. Penerapan model konseling *cognitive behavior* memiliki prinsip yang sejalan dengan teknik *self regulated learning* dimana pada model konseling *cognitive behavior* serta teknik *self regulated learning* tersebut dapat menyentuh aspek kognisi, motivasi, serta perilaku individu yang nantinya dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.



## BAGIAN I TEORI TERKAIT



### Deskripsi Konseling *Cognitive Behavior Teknik Self Regulated Learning*

#### 1) Konsep Dasar Konseling *Cognitive Behavior*

Menurut Aaron T. Beck (dalam Yahya AD, 2017) mendefinisikan konseling *cognitive behavior* sebagai pendekatan konseling yang dirancang dengan tujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh konseli dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Sejalan dengan pendapat tersebut, Prabandari et al., (2015) menyatakan model konseling *cognitive behavior* merupakan pendekatan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi manusia bahwa secara bersamaan dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis yang memiliki kosekuensi pada perilaku.

Konseling *cognitive behavior* ditujukan pada modifikasi fungsi berpikir, merasa, bertindak dengan mengutamakan peran otak dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, bertindak dengan mengubah kondisi pikiran, perasaan, dan tingkah laku dari negative menjadi positif (Setianingsih & Dharsana,



2018). Pada model konseling *cognitive behavior* terdapat beberapa prinsip yang telah diungkapkan oleh Aaron T Beck (dalam Norhisam, 2018) diantaranya;

- a) Model konseling *cognitive behavior* didasarkan pada formulasi permasalahan konseli yang terus berkembang dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus mengalami perbaikan seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Di saat momen tertentu, konselor akan mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan akan meluruskannya sehingga dapat membantu penyesuaian konseli dalam berpikir, merasa, dan bertindak.
- b) Model konseling *cognitive behavior* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, dan keabsahan respon terhadap permasalahan konseli akan menjadikan pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Konseli tersebut akan menunjukkan suatu keberhasilan dari konseling.
- c) Model konseling *cognitive behavior* diperlukan adanya kolaborasi dan partisipasi aktif untuk menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling. Maka, keputusan konseling merupakan



keputusan yang telah disepakati dengan konseli. Dengan adanya hal tersebut, konseli akan aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, dikarenakan konseli sudah memahami dan mengetahui apa yang harus dia lakukan dari setiap sesi konseling.

- d) Model konseling *cognitive behavior* diorientasikan pada tujuan dan fokus pada permasalahan. Dimana pada setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pencapaiannya. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
- e) Model konseling *cognitive behavior* berfokuskan pada kejadian saat ini. Langkah pertama yang dilakukan yaitu menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan disini. Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, disaat konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berpikir yang menyimpang dan keyakinan konseli di masa lalunya yang memiliki potensi dalam merubah kepercayaan dan tingkah laku ke arah yang lebih baik.
- f) Model konseling *cognitive behavior* merupakan edukasi yang bertujuan mengajarkan konseli untuk



menjadi terapis bagi dirinya sendiri dan mengutamakan pencegahan. Sesi pertama dalam konseling *cognitive behavior* mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang sedang dihadapinya termasuk proses konseling *cognitive behavior* dan model kognitifnya dikarenakan konseling ini meyakini bahwa pikiran dapat mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu dalam menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi, dan mengevaluasi proses berpikir serta keyakinan yang dimiliki oleh konseli, yang kemudian direncanakan sebuah rancangan pelatihan yang digunakan untuk merubah tingkah lakunya.

- g) Waktu pelaksanaan yang digunakan dalam model konseling *cognitive behavior* terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling hanya membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 12 sesi. Dalam proses konseling ini, konselor diharapkan secara kontinu dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*, hal ini bertujuan agar saat proses konseling tidak membutuhkan waktu yang lama.
- h) Model konseling *cognitive behavior* memiliki tiga bagian konseling. Bagian awal, merupakan bagian yang berkaitan dengan menganalisis perasaan serta emosi konseli, menganalisis kejadian yang sudah terjadi dalam satu minggu kebelakang, dan



menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, pada bagian ini merupakan bagian yang berkaitan dengan peninjauan pelaksanaan tugas rumah, membahas permasalahan yang muncul saat sesi konseling berlangsung, serta membuat rancangan pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, bagian yang berkaitan mengenai umpan balik terhadap perkembangan saat sesi konseling berlangsung. Sesi konseling yang sudah terstruktur ini akan membuat proses konseling lebih mudah dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu dalam melakukan *self-help* pada akhir sesi konseling.

- i) Model konseling *cognitive behavior* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, serta memberi tanggapan disfungsi dan keyakinan mereka. Setiap harinya konseli memiliki kesempatan dalam pemikiran-pemikiran otomatisnya yang akan memiliki pengaruh pada suasana hati, emosi, dan tingkah laku. Peran konselor disini akan membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta akan menyesuaikan dengan kondisi realitasnya serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologisnya yang negatif.

- j) Model konseling *cognitive behavior* menggunakan berbagai teknik dalam merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik akan memudahkan konselor dalam melakukan konseling model *cognitive behavior*. Pertanyaan yang dikemas dalam bentuk sokratik merupakan salah satu kunci atau inti dari kegiatan evaluasi dalam proses konseling.

Model konseling *cognitive behavior* juga meyakini bahwasanya setiap individu mampu melakukan perubahan cara berpikir untuk memperbaiki penyimpangan kognitifnya sehingga dapat tercapai perubahan emosi dan perilakunya.

## 2) Teknik Self Regulated Learning

Teknik *self regulated learning* memiliki prinsip yang sejalan dengan konseling *cognitive behavior*, dimana teknik tersebut mampu menyentuh aspek kognisi, motivasi, serta perilaku pada individu yang nantinya mampu untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Self regulated learning* merupakan suatu strategi belajar, dimana siswa secara metakognitif memiliki motivasi maupun dorongan untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam proses belajar mandiri (Zimmerman, 1989), sehingga individu dalam belajar dapat secara aktif menyusun dan menentukan tujuan belajar, merencanakan, memonitor,

mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, serta lingkungannya untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan (Filho, 2001).

Siswa yang belajar dengan menggunakan sistem regulasi diri bukan hanya tahu mengenai apa yang dibutuhkan oleh setiap tugas, tetapi mereka akan menerapkan mengenai strategi yang dibutuhkan. Mereka dapat menggunakan secara luas dengan berbagai strategi ingatan maupun pengorganisasian materi. Dengan kata lain apabila mereka menjadi lebih *knowledgeable* di suatu bidang, maka secara otomatis mereka akan menerapkan berbagai strategi. Karakteristik diri terhadap peserta didik yang telah mampu mengatur kegiatan belajarnya dengan baik, akan berbeda dengan peserta didik yang belum mampu mengatur diri dalam belajarnya.

Seorang *self regulated learner*, mereka cenderung memiliki otonomi diri dalam mengelola belajarnya. Bila ditinjau dari kajian aspek menurut Carver & Schcier (dalam Latipah, 2015), seorang *self regulated learner* termasuk dalam aspek diri komunal atau saling memiliki ketergantungan, artinya segala tindakan, nilai, dan tujuan yang dimiliki oleh seorang individu akan mencerminkan apa yang terdapat dalam dirinya dan individu itu sendiri memiliki tanggung jawab atas nilai dan tujuan yang dibuatnya serta melakukan kerjasama dengan kelompoknya untuk mencapai kebermanfaatannya bersama.

Regulasi diri dalam belajar memiliki makna sebagai kekuatan yang bertujuan untuk memberi arah kepada siswa dalam menentukan tujuan, dan bertanggungjawab atas pilihan perilakunya dalam belajar (Agustin dalam Setiawan, 2020). Pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Setiawan, 2020) menjelaskan bahwa pengaruh penerapan teknik *self regulated learning* dapat dilihat dengan menggunakan kelas control, dimana kelas eksperimen memperoleh nilai sangat tinggi yang kemudian menurun ke kategori rendah. Berdasarkan uraian ini, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan teknik *self regulated learning* efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK.

Dalam penerapan teknik *self regulated learning* terdapat beberapa kelebihan yang mampu menciptakan kemampuan siswa, diantaranya yaitu: (1) kemampuan dalam memperjelas tujuan belajar, (2) kemampuan dalam menyesuaikan materi belajar dengan bakat dan minatnya, (3) kemampuan dalam menciptakan pendidikan yang menantang, merangsang, dan menyenangkan, dan (4) kemampuan dalam menghadapi tekanan yang tidak menentu seperti suasana belajar yang menakutkan, mengecewakan, serta membingungkan. Selain memiliki kelebihan dalam penerapan *self regulated learning*, terdapat pula beberapa kekurangannya, diantaranya sebagai berikut:



- (1) cenderung kurang terjadinya interaksi antar siswa,
- (2) siswa memiliki kemungkinan akan terbentur dalam menyelesaikan tugas mandiri yang kompleks, dan (3) tuntutan pengaturan diri dalam belajar tidak mudah dicapai pada tingkat yang tinggi.

Untuk memahami teknik ini lebih mendalam konselor bisa menonton video di bawah ini dengan mengscan kode barcode di bawah menggunakan aplikasi QR & Barcode Scanner.



Gambar 1. Barcode Teknik *Self Regulated Learning*



## BAGIAN 2 PETUNJUK UMUM

Buku panduan ini memuat serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan konseling *cognitive behavior* teknik *self regulated learning* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK dengan penuh teliti sehingga tercipta buku panduan yang nantinya dapat digunakan sebagai pedoman oleh guru BK dalam pemberian layanan konseling



### A. Penggunaan Buku Panduan

Buku panduan konseling *cognitive behavior* teknik *self regulated learning* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK, secara khusus diperuntukkan untuk guru bimbingan konseling atau konselor di sekolah untuk membantu dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK.

Dalam pelaksanaan layanan konseling *cognitive behavior* teknik *self regulated learning* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK perlu dilakukannya *pre-test* sebelum dilaksanakannya kegiatan layanan konseling, dan *post-test* setelah dilakukannya kegiatan layanan konseling. Hal ini bertujuan supaya guru BK mengetahui tingkat keefektifan layanan yang telah dilakukan dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK, sehingga nantinya dapat mengetahui dan menentukan tindak lanjut yang harus dilakukan.



### A. Tujuan Pelaksanaan

Tujuan dari adanya pelaksanaan layanan konseling ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu guru BK dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK dengan menggunakan layanan konseling *cognitive behavior* teknik *self regulated learning*.
2. Membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahannya yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi yang cukup tinggi dan tinggi.

Dalam pelaksanaan layanan konseling di sekolah, perlu adanya dalam menentukan peserta kegiatan layanan konseling (konseli). Dengan adanya hal ini, maka kegiatan pertama yang harus dilakukan oleh guru BK adalah menentukan peserta kegiatan layanan (konseli) untuk menyelenggarakan kegiatan layanan bimbingan konseling yang akan dilakukan. Terdapat berbagai cara dalam menentukan konseli dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling seperti melakukan assessment kebutuhan, wawancara, observasi, penyebaran kuesioner, dll.



### B. Pengguna dan Fasilitator

Buku panduan ini dibuat untuk guru BK di sekolah sebagai pedoman konseling dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK.



Fasilitator dalam kegiatan layanan konseling *cognitive behavior* teknik *self regulated learning* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK adalah konselor/guru BK.



### C. Metode Pelaksanaan dan Teknik

Metode pelaksanaan layanan konseling *cognitive behavior* dapat dilakukan dalam *setting* kelompok. Peserta kegiatan atau konseli didapatkan berdasarkan hasil *pre-test* siswa yang memiliki tingkat perilaku prokrastinasi cukup tinggi dan tinggi. Adapun teknik yang dipilih yaitu *self regulated learning*. Teknik *self regulated learning* dipilih karena dengan teknik ini siswa dapat mengatur dan mengarahkan metakognisi, motivasi, dan perilakunya dalam kegiatan belajar.



### D. Tempat dan Waktu

#### 1. Tempat

Tempat yang digunakan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok ini yaitu ruang kelas, ruang konseling kelompok, serta dapat menggunakan platform *zoom meeting/google meet*.

#### 2. Waktu

Kegiatan pelaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan di luar jam mata pelajaran atau setelah mendapatkan ijin dari guru yang bersangkutan dengan alokasi waktu 45 menit dan akan dilaksanakan selama



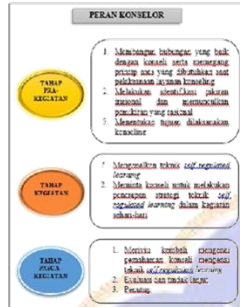


6 kali pertemuan dengan pertemuan 3 kali dalam seminggu.

**E. Peran Konselor dan Konseli**

**1. Peran Konselor**

Pada kegiatan konseling kelompok, konselor memiliki peranan sebagai pemimpin dalam suatu kelompok tersebut yang diharapkan agar dapat membantu anggota kelompok atau konseli dari membebaskan keyakinan-keyakinan yang irasional menjadi rasional. Dalam kegiatan ini konselor akan menggunakan teknik *self regulated learning* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK.



**2. Peran Konseli**

Pada kegiatan konseling kelompok, konseli atau anggota kelompok diharapkan aktif dalam mengikuti setiap sesi kegiatan konseling kelompok serta mendapatkan pengalaman dari proses konseling yang telah dilakukan agar nantinya dapat diterapkan secara langsung.



**F. Prosedur Pelaksanaan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulated Learning***

Pada konseling *cognitive behavior* teknik *self regulated learning* terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan oleh konselor dan konseli. Menurut (Rahmatia & Rahman, 2015) tahapan konseling *cognitive behavior* diantaranya yaitu:

| No | Tahapan Kegiatan   | Uraian Kegiatan  |
|----|--------------------|--|
| 1  | Tahap Pra-kegiatan | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor membina hubungan baik dengan peserta kegiatan konseling-konseli</li> <li>2. Konselor memperkenalkan sebagai praktisi dan memiliki tugas sebagai fasilitator dalam kegiatan konseling yang memimpin berjalannya proses konseling</li> <li>3. Konselor menjelaskan maksud, tujuan, cara pelaksanaan, dan azas dalam konseling</li> <li>4. Selanjutnya konseli memperhatikan dan disadarkan bahwa individu tersebut memiliki pikiran irasional</li> <li>5. Pada proses ini, konseli diyakinkan kembali bahwasannya mereka memiliki suatu kemampuan untuk merubah hal tersebut</li> </ol> |

|   |                      |  |
|---|----------------------|--|
|   |                      | dari yang irasional menjadi rasional   |
| 2 | Tahap Kegiatan       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor membantu konseli untuk percaya dan sadar bahwa hal apapun yang terjadi pada konseli baik perasaan, pemikiran, dan perasaan negative yang dimiliki dapat dirubah</li> <li>2. Pada proses ini konseli diminta untuk mengembangkan ide-ide dalam menetapkan tujuan yang rasional</li> <li>3. Pada tahap ini memiliki tujuan untuk membantu konseli dalam mengembangkan pikiran yang rasional serta konselor dapat menggunakan teknik <i>self regulated learning</i></li> </ol> |
| 3 | Tahap Pasca-kegiatan | Konselor pada tahap ini akan secara terus menerus membantu konseli dalam mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan konsep hidup yang rasional supaya konseli tidak terus menerus terjebak pada suatu masalah yang diakibatkan oleh pikiran yang irasional. Serta bagian ini merupakan evaluasi untuk menilai atau mengukur tingkat keberhasilan proses layanan konseling dan tingkat perubahan berdasarkan target yang telah diharapkan   |

Tabel 1. Tahap Konseling *Cognitive Behavior*

**BAGIAN 3**  
**PETUNJUK KHUSUS**

Dalam bagian ini berisi mengenai penjelasan dan tahapan konseling *cognitive behavior* teknik *self regulated learning* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK dan intervensi pelaksanaan layanan konseling selama 6 kali pertemuan dalam setting kelompok.

**Pelaksanaan Konseling Cognitive Behavior Teknik Self Regulated Learning**




Dalam pelaksanaan konseling *cognitive behavior* teknik *self regulated learning* dipimpin oleh guru BK yang dapat menerapkan konseling dalam berbagai cara termasuk menerapkan prosedur yang tepat dalam menggunakan kerangka kerja *self regulated learning*.

Teknik *self regulated learning* merupakan suatu teknik dalam mengatur proses pembelajarannya sendiri secara sistematis kemudian berusaha untuk memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, serta perilaku kearah pencapaian tujuan yang lebih baik. Menurut (Zimmerman & Martinez-Pons, 1988) tahapan regulasi diri

-21-

meliputi empat tahapan, diantaranya *self evaluation and monitoring* (evaluasi diri dan monitoring), *goal setting and strategic planning* (menetapkan tujuan dan perencanaan), *strategy implementation and monitoring* (memonitor penerapan strategi), *strategic outcome monitoring* (memonitor hasil strtegi). Berikut merupakan siklus *self regulated learning*:



Sumber : (Zimmerman & Martinez-Pons, 1988)

Berikut merupakan tahapan konseling *cognitive behavior* teknik *self regulated learning*:

| Pertemuan   | Materi/Topik   | Tujuan   |
|-------------|--|--|
| Pertemuan 1 | Mengidentifikasi masalah yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Adapun tahapan yang perlu dilakukan sebagai berikut :<br>1. Raport<br>2. Menyampaikan tujuan konseling<br>3. Mengisi kontrak konseling | Untuk menganalisis masalah dan mengetahui tentang prokrastinasi akademik siswa |

-22-

|             |   |   |
|-------------|---|---|
|             | 4. Mengidentifikasi dan memperkenalkan masalah<br>5. Memperjelas masalah<br>6. Menyimpulkan dan menutup   |   |
| Pertemuan 2 | Pemahaman strategi <i>self evaluation and monitoring</i><br>Tahapan yang perlu dilakukan:<br>1. Raport<br>2. Menjelaskan secara singkat mengenai strategi <i>self evaluation and monitoring</i> dalam belajar<br>3. Melakukan sebuah pengamatan atau memberikan suatu <i>role model</i> yang memberikan motivasi dan inspirasi<br>4. Mengidentifikasi mengenai strategi yang dilakukan seorang <i>role model</i> tersebut<br>5. Cara menerapkan suatu strategi dalam belajar<br>6. Menyimpulkan dan menutup pertemuan | Siswa mampu mengatur strategi dan mengevaluasi proses dalam belajar sehingga dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik. |
| Pertemuan 3 | Pemahaman mengenai <i>goal setting and strategic planning</i><br>Tahapan yang perlu dilakukan:<br>1. Raport   | Agar siswa mampu membuat perencanaan dan target yang harus dicapai  |

-23-

|             |   |   |
|-------------|---|---|
|             | 2. Membahas dan mengingat kembali mengenai materi pertemuan sebelumnya secara singkat<br>3. Memberikan pemahaman mengenai <i>goal setting</i> dan <i>planning</i> yang dapat diterapkan dalam belajar<br>4. Menyimpulkan dan menutup pertemuan  |   |
| Pertemuan 4 | Pemahaman mengenai <i>strategy implementation and monitoring</i><br>Tahapan yang perlu dilakukan:<br>1. Raport<br>2. Memberikan pemahaman mengenai <i>strategy implementation and monitoring</i><br>3. Mampu melaksanakan strategi <i>self regulation learning</i> yang sudah dibahas pada pertemuan sebelumnya<br>4. Evaluasi<br>5. Menyimpulkan dan menutup pertemuan | Agar siswa mampu memahami dan mampu menerapkan strategi dalam regulasi diri untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik |
| Pertemuan 5 | Pemahaman mengenai <i>strategic outcome monitoring</i><br>Tahapan yang perlu dilakukan:<br>1. Raport  | Agar siswa mampu mengukur sejauh mana keberhasilan atau kebermanfaatn strategi yang dilakukan                               |

-24-

|             |  |   |
|-------------|--|---|
|             | <p>2. Memantau perubahan peserta didik setelah menerapkan strategi self regulation learning</p> <p>3. Evaluasi</p> <p>4. Menyimpulkan dan menutup pertemuan</p>  |   |
| Pertemuan 6 | <p>Menganalisis perubahan yang diharapkan (pikiran dan perilaku)</p> <p>Tahapan yang perlu dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rapport</li> <li>2. Mengevaluasi perubahan yang telah dilakukan</li> <li>3. Pengalaman dan kemajuan selama pelaksanaan proses konseling</li> <li>4. Pemberian penguatan dan motivasi</li> <li>5. Ucapan terimakasih dan mengakhiri kegiatan</li> </ol> | <p>Mampu mengelola pikiran dan perilaku serta penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa</p> |

Tabel 2. Tahapan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulation Learning*

#### DAFTAR PUSTAKA

- Filho, M. K. C. (2001). A Review on Theories of Self-Regulation of Learning. In *Bulletin of the Graduate School of Education, Hiroshima University. Part. III, Education and Human Science* (Issue 50, pp. 437-445).
- Ilyas, M., & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu. *Jurnal An-Nida'*, 4(1), 71-82.
- Laforge, M. C. (1998). *Applying Explanatory Style to Academic Procrastination*. 1992, 1-7.
- Norhisam, N. B. (2018). *Perbedaan Antara Teknik Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Konseling*.
- Prabandari, D., Sukaria, I. M., & Maryati, N. L. (2015). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Terhadap Post Traumatic Stress Disorder (Ptd) Pada Pasien Post Kecelakaan Lalu Lintas Di Rsup Sanglah Denpasar. *COPING NERS (Community of Publishing in Nursing)*, 3(2), 22-26.
- Rahmatia, R., & Rahman, N. H. A. (2015). Model Pengembangan Sikap Prokrastinasi Akademik (Studi Pengembangan Berbasis Cognitive Behavior Therapy). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(2), 133. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i2.1813>
- Setiainingsih, A. N., & Dhasana, I. K. (2018). *Pengaruh Konseling Behavioral Teknik Modelling Melalui Lesson Study Untuk Meningkatkan Self Achievement*. 2(1), 39-47. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Setiawan, I. (2020). Penerapan Teknik Self Regulated Learning Dalam Menediksi Tingkat Academic Burnout Siswa di Sekolah MAN 1 Watansoppeng. *Prosata: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(3), 2-12. [http://eprints.uinm.ac.id/18995/1/JURNAL\\_WANDI.pdf](http://eprints.uinm.ac.id/18995/1/JURNAL_WANDI.pdf)
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic

and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Tamami, A. N. I. (2011). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Self-Regulated Learning terhadap Prokrastinasi pada Siswa MTsN 3 Pondok Pinang. *Psikologi Universitas Islam Negeri*, 1-193.

Utaminingsih, S., & Setyabudi, I. (2012). Tipe Kepribadian Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA "X" Tangerang. *Jurnal Psikologi Edukasi*, 10(1), 48-57. <https://media.neliti.com/media/publications/127006-ID-none.pdf>

Yahya AD, E. (2017). Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONNELL: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133-146. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>

Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>

Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1988). Construct validation of a strategy model of student self-regulated learning. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 284-290. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.80.3.284>

#### LAMPIRAN

Lampiran 01. Kontrak Pelaksanaan Konseling

**KONTRAK KONSELING KELOMPOK**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : .....

Kelas : .....

Sekolah : .....

Dengan ini saya menyatakan secara penuh kesadaran dan kesungguhan hati bersedia untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *self regulated learning* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa sebanyak 6 kali pertemuan secara penuh mulai dari awal kegiatan konseling hingga akhir, dengan mengikuti aturan yang telah disepakati serta mengerjakan tugas-tugas yang berkaitan terkait pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dengan sebaik-baiknya.

Demikian pernyataan ini saya buat secara sadar dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

..... 20

Yang menyatakan,



Lampiran 03. Kuesioner Prokrastinasi Akademik Siswa

**SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**

**Identitas Diri:**

Nama Lengkap : .....

Jenis Kelamin : (Laki-laki/Perempuan)\*

Kelas : .....

\*) coret yang tidak perlu

**PETUNJUK PENGISIAN**

- Kuesioner dibawah ini merupakan pernyataan-pernyataan mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa.
- Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari angket dan berilah jawaban yang sesuai dengan diri anda yang sebenarnya.
- Berikan jawaban anda terhadap pernyataan dengan memberikan tanda centang (✓) pada lembar jawaban yang tersedia dengan ketentuan sebagai berikut:
  - Apabila pernyataan sesuai dengan diri anda berilah tanda centang (✓) pada kolom "SS" Sangat Setuju.
  - Apabila pernyataan sesuai diri anda maka berilah tanda centang (✓) pada kolom "S" Setuju.
  - Apabila pernyataan kurang sesuai dengan diri anda maka berilah tanda centang (✓) pada kolom "KS" Kurang Setuju.
  - Apabila pernyataan sangat kurang sesuai dengan diri anda maka berilah tanda centang (✓) pada kolom "SKS" Sangat Kurang Setuju.
  - Apabila pernyataan tidak sesuai dengan diri anda maka berilah tanda centang (✓) pada kolom "TS" Tidak Setuju".

Lampiran 02. *Blue Print* Skala Prokrastinasi Akademik Siswa

| No     | Dimensi        | Indikator   | Item          |             | Jumlah Item |
|--------|----------------|---|---------------|-------------|-------------|
|        |                |   | (+)           | (-)         |             |
| 1      | Membuang waktu | 1. Menunda untuk memulai mengerjakan tugas                                  | 2,5,26,28,3,2 |             | 5           |
|        |                | 2. Menunda waktu dalam penyelesaian tugas                                   | 1,3,7,18,2,2  | 6,25,27,29  | 9           |
| 2      | Task avoidance | 1. Menghindari tugas karena anggapan tidak menyenangkan                     | 4,10,12,15,21 | 8,11,17     | 8           |
|        |                | 2. Menganggap suatu tugas sulit   | 14,23,31,35   | 13,30,33,34 | 8           |
| 3      | Blaming others | 1. Menganggap orang lain yang menjadi penyebab suatu pekerjaan dirasa sulit | 16,19,20,27   |             | 4           |
|        |                | 2. Mencari alasan lain untuk melakukan perilaku prokrastinasi               | 9             |             | 1           |
| Jumlah |                |   | 24            | 11          | 35          |

Sumber : (Tamami, 2011)

- Jawablah dengan jujur pernyataan-pernyataan dalam kuesioner dan petikan seluruh jawaban terisi.
- Anda tidak perlu cemas dalam memberikan jawaban, karena apapun yang anda isi pada lembar jawaban akan dijamin kerahasiannya dan tidak berpengaruh pada nama baik dan nilai anda pada mata pelajaran apapun.

| NO | PERNYATAAN   | JAWABAN |   |    |     |    |
|----|--|---------|---|----|-----|----|
|    |  | SS      | S | KS | SKS | TS |
| 1  | Saya selalu menunda menyelesaikan tugas, meskipun tugas itu penting  |         |   |    |     |    |
| 2  | Saya akan menunda mengerjakan tugas jika saya tidak ingin menyelesaikannya   |         |   |    |     |    |
| 3  | Ketika saya punya tenggat waktu ( <i>deadline</i> ) untuk mengumpulkan tugas, saya akan menunggu sampai menit terakhir pengerjaannya |         |   |    |     |    |
| 4  | Saya menunda dalam mengerjakan tugas yang saya anggap sulit  |         |   |    |     |    |
| 5  | Saya selalu ragu saat mengerjakan tugas yang sulit   |         |   |    |     |    |
| 6  | Saya tepat waktu terhadap pengumpulan tugas  |         |   |    |     |    |
| 7  | Saya terus meningkatkan kebiasaan menunda tugas  |         |   |    |     |    |
| 8  | Saya harus mengerjakan suatu tugas, bahkan pada tugas yang tidak menyenangkan  |         |   |    |     |    |
| 9  | Saya berhasil menemukan alasan untuk tidak mengerjakan tugas   |         |   |    |     |    |
| 10 | Saya menghindari dalam mengerjakan tugas yang mengakibatkan nilai saya jelek   |         |   |    |     |    |



|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 11 | Saya meluangkan semua waktu yang diperlukan bahkan untuk kegiatan yang membosankan, seperti belajar                          |  |  |  |  |
| 12 | Ketika saya tidak suka dengan tugas yang harus dikerjakan, maka saya tidak akan mengerjakannya                               |  |  |  |  |
| 13 | Saya percaya bahwa berapapun nilai yang saya dapatkan, saya tetap harus mengerjakan tugas tersebut                           |  |  |  |  |
| 14 | Ketika mendapatkan tugas yang saya anggap kurang penting, saya akan mengabaikannya   |  |  |  |  |
| 15 | Saya percaya bahwa mata pelajaran yang tidak saya sukai sebaiknya tidak di ajarkan   |  |  |  |  |
| 16 | Saya menganggap orang lain yang membuat saya melakukan hal-hal yang tidak baik dan hal yang sulit menjadi sulit              |  |  |  |  |
| 17 | Saya dapat mengelola diri sendiri agar dapat menikmati belajar   |  |  |  |  |
| 18 | Saya seorang pembuang waktu yang tidak dapat diatasi   |  |  |  |  |
| 19 | Saya memiliki hak untuk menyampaikan pendapat mengenai mata pelajaran/tugas yang tidak saya sukai                            |  |  |  |  |
| 20 | Saya percaya bahwa orang lain tidak berhak untuk memberikan saya tenggat waktu ( <i>deadline</i> ) dalam menyelesaikan tugas |  |  |  |  |
| 21 | Belajar membuat saya merasa bosan  |  |  |  |  |
| 22 | Sekarang saya adalah seorang yang suka menyalahkan waktu, dan saya tidak bisa berbuat apa-apa untuk mengatasinya             |  |  |  |  |



|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 23 | Ketika suatu tugas menjadi terlalu sulit untuk diselesaikan, saya percaya untuk menunda pekerjaan itu                          |  |  |  |  |
| 24 | Saya hanya bisa berjanji pada diri sendiri agar dapat mengurangi kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas             |  |  |  |  |
| 25 | Setiap kali saya membuat jadwal kegiatan sehari-hari, saya akan menerapkannya  |  |  |  |  |
| 26 | Saya berharap bisa menemukan cara mudah agar saya dapat memulai mengerjakan suatu tugas  |  |  |  |  |
| 27 | Ketika saya punya masalah dengan tugas, itu biasanya kesalahan saya  |  |  |  |  |
| 28 | Saya membenci diri saya sendiri jika saya tidak memulai dalam mengerjakan tugas  |  |  |  |  |
| 29 | Saya selalu menyelesaikan pekerjaan penting dengan waktu luang yang saya miliki  |  |  |  |  |
| 30 | Saya mencari cara untuk mudah dalam menyelesaikan tugas yang sulit   |  |  |  |  |
| 31 | Ketika saya selesai mengerjakan tugas, saya jarang memeriksanya kembali  |  |  |  |  |
| 32 | Saya kesulitan dalam memulai menyelesaikan tugas meskipun saya tahu betapa pentingnya untuk memulai mengerjakan tugas tersebut |  |  |  |  |
| 33 | Saya selalu mendapatkan tugas yang mudah untuk dikerjakan  |  |  |  |  |
| 34 | Menunda tugas sampai besok adalah bukan cara yang biasa saya lakukan   |  |  |  |  |
| 35 | Saya merasa jenuh dengan tugas-tugas saya  |  |  |  |  |



## Lampiran 04. Rencana Pelaksanaan Layanan

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**"PROKRASINASI AKADEMIK SISWA"**

| A | Komponen Layanan          | Layanan Responsif   |
|---|---------------------------|---|
| B | Bidang Layanan            | Belajar   |
| C | Topik Layanan             | Perilaku Prokrastinasi Akademik   |
| D | Fungsi Layanan            | Pengentasan   |
| E | Tujuan Umum               | Siswa/konseli mampu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik   |
| F | Tujuan Khusus             | 1. Konseli dapat lebih fokus dan memperhatikan guru saat menjelaskan materi<br>2. Konseli bisa mengendalikan diri agar tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik<br>3. Konseli dapat mengetahui manfaat dari menurutnya perilaku prokrastinasi akademik |
| G | Sasaran Layanan           | Siswa kelas XI  |
| H | Hari/Tanggal Pelaksanaan  | Senin, November 2022  |
| I | Materi Layanan            | 1. Pengertian prokrastinasi akademik<br>2. Strategi mereduksi perilaku prokrastinasi akademik   |
| J | Waktu                     | 1 x 45 menit  |
| K | Sumber                    | Buku Panduan  |
| L | Metode/Teknik             | Ceramah, curah pendapat, dan Tanya jawab  |
| M | Media/Alat                | Media : hasil <i>pre-test</i><br>Alat : ATK   |
| N | Pelaksanaan               |   |
|   | 1. Tahap Awal/Pendahuluan |   |
|   | 1. Pernyataan Tujuan      | 1) Guru bimbingan konseling (konselor) membuka dengan salam dan berdo'a   |



|   |   |
|---|---|
|   | 2) Membina hubungan baik dengan konseli (menanyakan kabar, <i>ice breaking</i> )<br>3) Guru bimbingan konseling (konselor) menyampaikan mengenai tujuan khusus yang akan dicapai  |
| 2. Penjelasan Tentang Langkah-langkah               | 1) Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab konseli<br>2) Kontrak layanan (kesepakatan layanan), kontrak waktu, peraturan dalam kegiatan dan meminta anggota kelompok untuk aktif dalam kegiatan layanan konseling   |
| 3. Mengarahkan Kegiatan (konsolidasi)               | Guru bimbingan konseling (konselor) memberikan penjelasan mengenai topik yang akan dibahas  |
| 4. Tahap Peralihan (transisi)                       | Guru bimbingan konseling (konselor) menanyakan kesiapan konseli dalam melaksanakan kegiatan dan memulai ke tahap inti   |
| 2. Tahap Inti                                       |   |
| a. Kegiatan Peserta Didik                           | 1) Memperhatikan dan mengamati materi yang disampaikan oleh konselor mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa<br>2) Melakukan brainstorming atau curah pendapat mengenai materi perilaku prokrastinasi akademik siswa<br>3) Mampu berpikir secara rasional<br>4) Mendiskusikan dengan anggota kelompok mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa<br>5) Mampu menerapkan strategi <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa |
| b. Kegiatan Guru Bimbingan dan Konseling (konselor) | 1) Menyampaikan materi mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa<br>2) Mengajak konseli untuk <i>brainstorming</i> atau curah pendapat mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa<br>3) Memunculkan pikiran yang irasional menjadi rasional<br>4) Menjelaskan strategi <i>self regulation learning</i>   |



|                    |   |
|--------------------|---|
|                    | 5) Mengevaluasi hasil penerapan <i>self regulation learning</i><br>6) Membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan konseling   |
| 3. Tahap Penutup   | 1) Konselor memberikan pengujian kepada konseli untuk bertanggung jawab terhadap perilaku barunya<br>2) Konselor dan konseli saling mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan layanan<br>3) Mengungkapkan pesan dan harapan dari masing-masing anggota kelompok<br>4) Memberi tahu mengenai kembali waktu pelaksanaan layanan yang telah disepakati sudah habis<br>5) Mengakhiri sesi konseling dengan do'a   |
| 0 Evaluasi         |   |
| 1. Evaluasi proses | Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:<br>1) Melakukan refleksi hasil, setiap peserta didik (konseli) menuliskan di kertas yang sudah disiapkan<br>2) Mengamati sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok<br>3) Mengamati cara konseli dalam menyampaikan pendapat atau bertanya<br>4) Mengamati cara konseli dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan konselor atau guru BK |
| 2. Evaluasi hasil  | Evaluasi setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok, antara lain:<br>1) Evaluasi terhadap suasana pertemuan: Menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan<br>2) Evaluasi terhadap topik yang dibahas: Sangat penting/kurang penting/tidak penting<br>3) Evaluasi terhadap cara konselor atau guru BK dalam menyampaikan: Mudah dipahami/tidak mudah dipahami/sulit dipahami   |

|  |  |
|--|--|
|  | 4) Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti: Menarik/kurang menarik untuk diikuti<br>5) Analisis lembar peserta didik mengikuti layanan konseling |
|--|--|

Mengetahui, ..... 20  
Kepala Sekolah Guru BK

.....

Lampiran 05. Lembar Kerja Peserta Didik

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**

Nama : .....  
Kelas : .....  
Hari/Tanggal : .....

1. Apa saja yang kalian dapatkan dari layanan yang disampaikan?  
Jawaban : .....

2. Jelaskan manfaat dari layanan tersebut untuk kehidupan sehari-hari kalian!  
Jawaban : .....

3. Apakah penting mereduksi perilaku prokrastinasi akademik? Berikan alasannya!  
Jawaban : .....

Lampiran 06. Lembar Evaluasi Proses

**Lembar Evaluasi Proses  
Layanan Konseling Kelompok  
Prokrastinasi Akademik Siswa**

Hari/Tanggal : .....  
Kelas : .....  
Pemimpin Kelompok: .....

**PETUNJUK**

Guru BK atau konselor memberikan skor penilaian aspek yang diobservasi pada masing-masing siswa layanan konseling (konseli) dengan kolom yang telah disediakan dengan kriteria sebagai berikut:  
➢ Skor 5 jika hal ini dilakukan siswa dengan sangat baik  
➢ Skor 4 jika hal ini dilakukan siswa dengan baik  
➢ Skor 3 jika hal ini dilakukan siswa dengan cukup baik  
➢ Skor 2 jika hal ini dilakukan siswa dengan kurang baik  
➢ Skor 1 jika hal ini dilakukan siswa dengan sangat kurang baik

| No | ASPEK  | NAMA KONSELI (INISIAL) |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  |  |  |
|----|--|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--|--|--|
|    |  | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  |  |
| 1  | Keaktifan siswa mengikuti layanan BKP model <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa           |                        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  |  |  |
| 2  | Antusias dalam setiap kegiatan BKP model <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa              |                        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  |  |  |
| 3  | Perhatian siswa saat guru BK (konselor) menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan teknik <i>self regulation learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa |                        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  |  |  |
| 4  | Kebiasaan siswa bertanya ketika ada hal yang kurang dimengerti   |                        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  |  |  |

|                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 5                  | Partisipasi siswa berpendapat mengenai teknik <i>self regulated learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                  | Respon siswa (konseli) dalam proses diskusi  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                  | Komunikasi siswa dalam kelompok bersama siswa yang lain  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                  | Mengembangkan bubungan positif dalam kelompok  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9                  | Kekufinan siswa dalam memberikan kesimpulan  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10                 | Kekufinan siswa dalam proses evaluasi bimbingan kelompok   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Jumlah Skor</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Keterangan:**

Skor maksimal : 5 x 10 = 50

Skor minimal : 1 x 10 = 10

Kriteria penentuan skor =  $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$

Kategori hasil:

| Rentang  | Kategori            |
|----------|---------------------|
| 74 - 100 | Sangat Aktif        |
| 68 - 73  | Aktif               |
| 52 - 67  | Cukup Aktif         |
| 36 - 51  | Kurang Aktif        |
| 20 - 35  | Sangat Kurang Aktif |

Mengetahui, ..... , .....20  
Kepala Sekolah Guru BK

Lampiran 07. Lembar Evaluasi Hasil

**Instrumen Tes Penilaian Hasil Layanan Konseling Kelompok Prokrastinasi Akademik Siswa**

Nama :  
Hari/Tanggal :  
No. Absen :  
Kelas :

Pernyataan di bawah ini berisi tentang hasil yang anda peroleh setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Berikan jawaban dengan cara memberi **tanda centang (√)** pada salah satu jawaban yang paling sesuai.

- SS : Sangat Sesuai skor 5
- S : Sesuai skor 4
- CK : Cukup Sesuai skor 3
- KS : Kurang Sesuai skor 2
- STS : Sangat Tidak Sesuai skor 1

Jawaban anda, tidak menuntut jawaban benar dan salah. Jawablah semua pernyataan secara sungguh-sungguh dan jujur sesuai dengan diri anda. Hasil instrument ini tidak mempengaruhi nilai pelajaran anda di sekolah, namun bermanfaat sebagai pertimbangan pemberian layanan berikutnya. Atas bantuan dan kerjasamanya, diucapkan terimakasih.

| Aspek/Pernyataan                        | Skor  |   |    |    |     |
|---|---|---|----|----|-----|
|   | SS  | S | CS | KS | STS |
| <b>Pemahaman Baru</b>                   |   |   |    |    |     |
| 1                                       | Saya mendapatkan pemahaman baru mengenai kegiatan konseling kelompok model <i>cognitive behavior teknik self regulated learning</i> |   |    |    |     |
| 2                                       | Saya mampu menjelaskan kembali mengenai teknik <i>self regulated learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa |   |    |    |     |
| 3                                       | Saya mampu mendiskusikan inti dari teknik <i>self regulated learning</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa      |   |    |    |     |
| 4                                       | Saya dapat memberikan contoh perilaku mengenai teknik <i>self regulated learning</i>  |   |    |    |     |
| 5                                       | Saya dapat menyimpulkan mengenai manfaat dan kegunaan dan materi yang disampaikan   |   |    |    |     |
| <b>Perasaan Positif</b>                 |   |   |    |    |     |
| 6                                       | Saya merasa senang karena dalam kegiatan konseling kelompok model <i>cognitive behavior teknik self regulated learning</i>          |   |    |    |     |
| 7                                       | Saya merasa dihargai dalam pelaksanaan layanan ini  |   |    |    |     |
| 8                                       | Saya merasa puas mengikuti layanan ini karena dilakukan dengan cara yang menyenangkan   |   |    |    |     |
| 9                                       | Saya senang karena merasa materi yang disampaikan bermanfaat bagi kehidupan saya saat ini dan yang akan datang                      |   |    |    |     |
| 10                                      | Saya merasa lega karena merasa terbantu akan layanan ini  |   |    |    |     |
| <b>Rencana Kegiatan Setelah Layanan</b> |   |   |    |    |     |

|                    |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 11                 | Saya akan menerapkan pengetahuan yang saya dapat dari layanan ini sebagai dasar untuk bertindak dan berperilaku  |  |  |  |  |  |  |
| 12                 | Saya akan melaksanakan hal-hal positif terkait kegiatan konseling <i>cognitive behavior teknik self regulated learning</i> dalam kehidupan sehari-hari |  |  |  |  |  |  |
| 13                 | Saya mengembangkan potensi yang saya miliki setelah mengikuti kegiatan layanan ini   |  |  |  |  |  |  |
| 14                 | Saya menentukan keputusan terbaik terhadap suatu sikap setelah mengikuti layanan ini   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Jumlah Skor</b> |  |  |  |  |  |  |  |

**Keterangan:**  
Skor maksimal : 5 x 14 = 70  
Skor minimal : 1 x 14 = 14  
Kriteria penentuan skor =  $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$

Kategori hasil:

| Rentang  | Kategori           |
|----------|--------------------|
| 74 - 100 | Sangat Baik        |
| 68 - 73  | Baik               |
| 52 - 67  | Cukup Baik         |
| 36 - 51  | Kurang Baik        |
| 20 - 35  | Sangat Kurang Baik |

Mengetahui, ..... , .....20  
Guru BK Konseli

Lampiran 08. Laporan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL 2022/2023**

1. Nama Konseli : .....
2. Kelas : .....
3. Hari, Tanggal : .....
4. Pertemuan ke- : .....
5. Waktu : .....
6. Tempat : .....
7. Pendekatan dan teknik konseling : .....
8. Hasil yang dicapai : .....

Mengetahui, ..... 20  
Kepala Sekolah Guru BK

.....

