


LAMPIRAN



Lampiran 1. Surat Ijin 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		
<hr/>		
Nomor	: 2132/UN48.10.1/LT/2022	Singaraja, 23 Agustus 2022
Hal	: Ijin Penelitian	
Yth. Kepala SMP NEGERI 1 TEGALDLIMO		
Di Tempat		
Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswi kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut :		
Nama	: Inka Febi Melenia	
NIM	: 1811011001	
Jurusan	: Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan	
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling	
Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.		
An. Dekan Wakil Dekan I,		
		
Dr. Made Tegeh, S.Pd., M.Pd. NIP. 197108152001121001		
Arsip.	1. Akademik FIP	
	2. Arsip	

Lampiran 2. SuratMenyelesaikanPenelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUWANGI
DINAS PENDIDIKAN

SMP NEGERI 1 TEGALDLIMO

NSS 201052504086 – NPSN 20525721

Jalan PB Sudirman No. 8 Tegaldlimo, Banyuwangi e-mail: smpn1tegaldlimo81@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 422/501/429.245.200200/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : H. Agus Syafi'i, S.Pd
NIP : 19660306 199003 1 012
Pangkat/Gol. : Pembina Tingkat I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Tegaldlimo

Menerangkan bahwa mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha di bawah ini:

Nama : Inka Febi Melenia
Program studi : Bimbingan Konseling
Nim : 1811011001
Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha

Memang benar mahasiswa tersebut di atas telah melakukan Penelitian/Pengambilan Data untuk menyelesaikan Tugas Akhir / Skripsi yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Therapy Teknik Self – Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik." Pada Tanggal 29 Agustus 2022 – 20 September 2022.

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

Tegaldlimo, 20 September 2022

Kepala SMPN 1 Tegaldlimo


H. Agus Syafi'i, S.Pd
NIP. 19660306 199003 1 012

Lampiran 3. Hasil Uji Validitas Pakar

INTRUMEN VALIDITAS PAKAR

BUKU PANDUAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK

Pengantar

Bapak/Ibu praktisi bimbingan konseling (BK) yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik". Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai buku panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya

Petunjuk

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keberterimaan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik . Keberterimaan meliputi kegunaan (utility), ketepatan (accuracy), dan kelayakan (feasibility). Tiap pernyataan disertai 2 alternatif jawaban yaitu Relevan, dan Tidak Relevan yang menunjukkan keberterimaan buku panduan ini menurut item bersangkutan. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan buku panduan ini menurut pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan Instrumen	Relevan	Tidak Relevan	Kesimpulan
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	X		
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk membantu siswa dalam mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	X		
3	Kebermanfaatn buku panduan penyelenggaraan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> disekolah untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	X		
4	Kebermanfaatn buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> guna mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	X		
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>prokrastinasi akademik siswa</i> .	X		
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model <i>cognitive behavior teknik self-management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK disekolah.	X		
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> yang dipilih dalam mengurangi <i>prokrastinasi</i> .	X		
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.	X		
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.	X		
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mengurangi <i>prokrastinasi akademik siswa</i> .	X		

11	Ketepatan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP.	X		
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.	X		
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.	X		
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.	X		
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.	X		
16	Kepraktisan buku panduan.	X		
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	X		
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.	X		
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	X		
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> dalam buku panduan.	X		
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>prokrastinasi akademik</i> dan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> .	X		
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.	X		

Tabel. Rangkuman Hasil Penelitian Buku Panduan

Identitas Pakar

Nama lengkap dengan gelar : Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd.,M.Pd

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Prodi BK FIP Undiksha

Tanda Tangan :




INTRUMEN VALIDITAS PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR TEKNIK
SELFMANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK

Pengantar

Bapak/Ibu praktisi bimbingan konseling (BK) yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik". Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai buku panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya

Petunjuk

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keberterimaan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik . Keberterimaan meliputi kegunaan (utility), ketepatan (accuracy), dan kelayakan (feasibility). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif jawaban yaitu Tidak Relevan, Kurang Relevan, Cukup Relevan dan Relevan yang menunjukkan keberterimaan buku panduan ini menurut item bersangkutan. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan buku panduan ini menurut pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.



No	Pernyataan Instrumen	Tidak Relevan	Kurang Relevan	Cukup Relevan	Relevan	Kesimpulan
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	relevan dg kegunaan
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk membantu siswa dalam mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	
3	Kebermanfaatn buku panduan penyelenggaraan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> disekolah untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	bermanfaat
4	Kebermanfaatn buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>cognitive behavior teknik selfmanagement</i> guna mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>prokrastinasi akademik siswa</i> .				X	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model <i>cognitive behavior teknik selfmanagement</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK disekolah.				X	sesuai

7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> yang dipilih dalam mengurangi <i>prokrastinasi</i> .				X	
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.				X	
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.				X	
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mengurangi <i>prokrastinasi akademik siswa</i> .				X	
11	Ketepatan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP.				X	
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.				X	
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.				X	
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.				X	
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.				X	
16	Kepraktisan buku panduan.				X	
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.				X	
19	Kepraktisan prosedur atau langkahlangkah konseling yang digunakan untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	

20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> dalam buku panduan.				X	
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>prokrastinasi akademik</i> dan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> .				X	
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.				X	

Tabel. Rangkuman Hasil Penelitian Buku Panduan

Identitas Pakar

Nama Lengkap dengan Gelar : WAYAN EKA PARAMARTHA, M.PD

Bidang Keahlian : BIMBINGAN DAN KONSELING

Instansi Tempat Bertugas : UNDIKSHA

Tanda Tangan :



INTRUMEN VALIDITAS PAKAR

BUKU PANDUAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK

Pengantar

Bapak/Ibu praktisi bimbingan konseling (BK) yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik". Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai buku panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya

Petunjuk

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keberterimaan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik . Keberterimaan meliputi kegunaan (utility), ketepatan (accuracy), dan kelayakan (feasibility). Tiap pernyataan disertai 2 alternatif jawaban yaitu Relevan, dan Tidak Relevan yang menunjukkan keberterimaan buku panduan ini menurut item bersangkutan. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan buku panduan ini menurut pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan Instrumen	Relevan	Tidak Relevan	Kesimpulan
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	✓		
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk membantu siswa dalam mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	✓		
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> disekolah untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	✓		
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> guna mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	✓		
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>prokrastinasi akademik siswa</i> .	✓		
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model <i>cognitive behavior teknik self-management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK disekolah.	✓		
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> yang dipilih dalam mengurangi <i>prokrastinasi</i> .	✓		
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 mengurangi <i>prokrastinasi akademik siswa</i> .	✓		

11	Ketepatan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP.	✓		
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 mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	✓		
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.	✓		
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	✓		
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> dalam buku panduan.	✓		
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>prokrastinasi akademik</i> dan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> .	✓		
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.	✓		

Identitas Pakar

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

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Undiksha

Tanda Tangan :



INTRUMEN VALIDITAS PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TEKNIK SELF-
MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK

Pengantar

Bapak/Ibu praktisi bimbingan konseling (BK) yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik". Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai buku panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya

Petunjuk

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keberterimaan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik . Keberterimaan meliputi kegunaan (utility), ketepatan (accuracy), dan kelayakan (feasibility). Tiap pernyataan disertai 2 alternatif jawaban yaitu Relevan, dan Tidak Relevan yang menunjukkan keberterimaan buku panduan ini menurut item bersangkutan. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan buku panduan ini menurut pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan Instrumen	Relevan	Tidak Relevan	Kesimpulan
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	✓		
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa konseli untuk membantu siswa dalam mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	✓		
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> disekolah untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	✓		
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> guna mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	✓		
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>prokrastinasi akademik</i> siswa.	✓		
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model <i>cognitive behavior teknik self-management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK disekolah.	✓		
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> yang dipilih dalam mengurangi <i>prokrastinasi</i> .	✓		
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 mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> siswa.	✓		

11	Ketepatan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP.	✓		
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 mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	✓		
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.			
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	✓		
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> dalam buku panduan.	✓		
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>prokrastinasi akademik</i> dan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> .	✓		
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.	✓		

Tabel. Rangkuman Hasil Penelitian Buku Panduan

Identitas Pakar

Nama Lengkap dengan Gelar : SRIWATYUNINGSIH S.pd.
 Bidang Keahlian : Bk.
 Instansi Tempat Bertugas : SMP N 1 TELUKOLIMO

Tanda Tangan :

INTRUMEN VALIDITAS PAKAR**BUKU PANDUAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASINASI AKADEMIK****Pengantar**

Bapak/Ibu praktisi bimbingan konseling (BK) yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik". Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai buku panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya

Petunjuk

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keberterimaan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. Keberterimaan meliputi kegunaan (utility), ketepatan (accuracy), dan kelayakan (feasibility). Tiap pernyataan disertai 2 alternatif jawaban yaitu Relevan, dan Tidak Relevan yang menunjukkan keberterimaan buku panduan ini menurut item bersangkutan. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan buku panduan ini menurut pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan Instrumen	Relevan	Tidak Relevan	Kesimpulan
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	X		
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk membantu siswa dalam mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	X		
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> disekolah untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	X		
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> guna mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	X		
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>prokrastinasi akademik siswa</i> .	X		
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model <i>cognitive behavior teknik self-management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK disekolah.	X		
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> yang dipilih dalam mengurangi <i>prokrastinasi</i> .	X		
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.	X		
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.	X		
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mengurangi <i>prokrastinasi akademik siswa</i> .	X		

11	Ketepatan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP.	X		
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.	X		
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.	X		
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.	X		
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.	X		
16	Kepraktisan buku panduan.	X		
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	X		
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.	X		
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .	X		
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> dalam buku panduan.	X		
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>prokrastinasi akademik</i> dan konseling <i>cognitive behavior</i> teknik <i>self-management</i> .	X		
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.	X		

Tabel. Rangkuman Hasil Penelitian Buku Panduan

Identitas Pakar

Nama Lengkap dengan Gelar : *Drs, M.Si/Dr*Bidang Keahlian : *BK*

Instansi Tempat Bertugas

SMP IT TEGALWINDO

Tanda Tangan



Lampiran 4. Hasil Uji Keberterimaan

INTRUMEN KEBERTERIMAAN PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR TEKNIK
SELFMANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK

Pengantar

Bapak/Ibu praktisi bimbingan konseling (BK) yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik". Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai buku panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya

Petunjuk

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik . Keberterimaan meliputi kegunaan (utility), ketepatan (accuracy), dan kelayakan (feasibility). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif jawaban yaitu Tidak Relevan, Kurang Relevan, Cukup Relevan, dan Relevan yang menunjukkan keberterimaan buku panduan ini menurut item bersangkutan. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan buku panduan ini menurut pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan Instrumen	Tidak Relevan	Kurang Relevan	Cukup Relevan	Relevan	Kesimpulan
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk membantu siswa dalam mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> disekolah untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> guna mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>prokrastinasi akademik siswa</i> .				X	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model <i>cognitive behavior teknik self-management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK disekolah.				X	
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> yang dipilih dalam mengurangi <i>prokrastinasi</i> .				X	
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.				X	
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.				X	
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mengurangi <i>prokrastinasi akademik siswa</i> .				X	

11	Ketepatan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP.				X	
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.				X	
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.				X	
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.				X	
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.				X	
16	Kepraktisan buku panduan.				X	
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.				X	
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> dalam buku panduan.				X	
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>prokrastinasi akademik</i> dan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> .				X	
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.				X	

Tabel. Rangkuman Hasil Penelitian Buku Panduan

Identitas Pakar

Nama lengkap dengan gelar : Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd.,M.Pd

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Prodi BK FIP Undiksha

Tanda Tangan :



INTRUMEN KEBERTERIMAAN PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR TEKNIK
SELFMANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK

Pengantar

Bapak/Ibu praktisi bimbingan konseling (BK) yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik". Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai buku panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya

Petunjuk

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik . Keberterimaan meliputi kegunaan (utility), ketepatan (accuracy), dan kelayakan (feasibility). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif jawaban yaitu Tidak Relevan, Kurang Relevan, Cukup Relevan, dan Relevan yang menunjukkan keberterimaan buku panduan ini menurut item bersangkutan. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan buku panduan ini menurut pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.



No	Pernyataan Instrumen	Tidak Relevan	Kurang Relevan	Cukup Relevan	Relevan	Kesimpulan
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	relevan dg kegunaan
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk membantu siswa dalam mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> disekolah untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	bermanfaat
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>cognitive behavior teknik selfmanagement</i> guna mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>prokrastinasi akademik siswa</i> .				X	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model <i>cognitive behavior teknik selfmanagement</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK disekolah.				X	sesuai

7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> yang dipilih dalam mengurangi <i>prokrastinasi</i> .				X	
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.				X	
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.				X	
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mengurangi <i>prokrastinasi akademik siswa</i> .				X	
11	Ketepatan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP.				X	
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.				X	
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.				X	
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.				X	
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.				X	
16	Kepraktisan buku panduan.				X	
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.				X	
19	Kepraktisan prosedur atau langkahlangkah konseling yang digunakan untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				X	

20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> dalam buku panduan.				X	
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>prokrastinasi akademik</i> dan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> .				X	
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.				X	

Tabel. Rangkuman Hasil Penelitian Buku Panduan

Identitas Pakar

Nama Lengkap dengan Gelar : WAYAN EKA PARAMARTHA, M.PD

Bidang Keahlian : BIMBINGAN DAN KONSELING

Instansi Tempat Bertugas : UNDIKSHA

Tanda Tangan :



INTRUMEN KEBERTERIMAAN PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR TEKNIK
SELFMANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK

Pengantar

Bapak/Ibu praktisi bimbingan konseling (BK) yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Therapy Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik". Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai buku panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya

Petunjuk

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik . Keberterimaan meliputi kegunaan (utility), ketepatan (accuracy), dan kelayakan (feasibility). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif jawaban yaitu Tidak Relevan, Kurang Relevan, Cukup Relevan, dan Relevan yang menunjukkan keberterimaan buku panduan ini menurut item bersangkutan. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan buku panduan ini menurut pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.



No	Pernyataan Instrumen	Tidak Relevan	Kurang Relevan	Cukup Relevan	Relevan	Kesimpulan
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				✓	
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk membantu siswa dalam mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				✓	
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> disekolah untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				✓	
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> guna mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				✓	
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>prokrastinasi akademik siswa</i> .				✓	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model <i>cognitive behavior teknik self-management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK disekolah.				✓	
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> yang				✓	

	dipilih dalam mengurangi <i>prokrastinasi</i> .					
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 mengurangi <i>prokrastinasi akademik siswa</i> .				✓	
11	Ketepatan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP.				✓	
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 mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				✓	
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.				✓	
19	Kepraktisan prosedur atau langkah- langkah konseling yang digunakan untuk mengurangi <i>prokrastinasi akademik</i> .				✓	

20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> dalam buku panduan.				✓	
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>prokrastinasi akademik</i> dan konseling <i>cognitive behavior teknik self-management</i> .				✓	
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.				✓	

Identitas Pakar

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

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Undiksha

Tanda Tangan :



Lampiran 5. Daftar Nama Siswa

No	Nama
1.	MaqhiGhavaAvanza
2.	AzahraAulia Andrea
3.	Zahra DwiPramesti
4.	Pandu Priyadinata
5.	NatanaelDwi Valentino
6.	JesicaAnastasya



Lampiran 6. Pretest

KUISIONER PROKRASINASI AKADEMIK

A. Identitas Responden
 Nama: Muqhi Fikavo A0626
 Kelas: VII
 Sekolah: SMPN 1 Tegayutno
 Hari/tanggal: Senin 30 Agustus 2022

B. Petunjuk
 Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang *Prokrasiasi Akademik*. Anda diminta untuk memilih salah satu alternative jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada yang salah atau benar. Oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

C. Alternative Jawaban
 SL : Jika Anda merasa *Sejalu* dengan pernyataan
 SR : Jika Anda merasa *Sering* dengan pernyataan
 JR : Jika Anda merasa *Jarang* dengan pernyataan
 TP : Jika Anda merasa *Tidak Pernah* dengan pernyataan

NO	PERNYATAAN	SL	SR	JR	TP
1.	Ketika saya mendapat tugas, saya tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.			✓	
2.	Saya merasa ragu-ragu ketika mulai mengerjakan tugas yang baru.		✓		
3.	Saya menunda tugas, padahal saya tidak menginginkannya.		✓		
4.	Alasan saya terlambat mengerjakan tugas karena saya menginginkan hasil yang lebih baik.		✓		
5.	Saya tidak pernah terlambat dalam menyelesaikan tugas.			✓	
6.	Saya selalu memperhatikan batas waktu yang telah ditentukan dalam menyelesaikan tugas.			✓	
7.	Saya baru bisa menyelesaikan tugas,				

	melebihi dari batas waktu yang telah ditentukan.	✓			
8.	Saya merasa terang ketika batas waktu untuk menyelesaikan tugas masih panjang.		✓		
9.	Saya mengerjakan tugas sehari-hari setelah saya merencanakan sebelumnya.				✓
10.	Saya tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas, karena sibuk mengurus kegiatan lain yang lebih menyenangkan.		✓		
11.	Menurut saya mengerjakan tugas merupakan hal yang menyenangkan, sehingga saya tidak mau menunda untuk mengerjakannya.				✓
12.	Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya masih memikirkan kegiatan saya di luar yang lebih menyenangkan.	✓			
13.	Lebih baik saya menunda-nunda acara kesukaan saya, daripada harus menunda mengerjakan tugas.				✓
14.	Saya bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya telah mengubah kegiatan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas saya.				✓
15.	Ketika mendapat tugas, saya segera mengerjakannya.		✓		
16.	Saya bisa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai waktu yang ditentukan.	✓			
17.	Waktu luang yang saya miliki sangatlah sedikit, sehingga saya sering terlambat dalam menyelesaikan tugas.				✓
18.	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas, apabila batas waktu yang ditentukan cukup pendek.	✓			
19.	Saya dapat mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya buat sendiri sebelumnya.				✓
20.	Walaupun saya mempunyai banyak aktivitas lain diluar jam sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik.				✓
21.	Saya lebih memilih mencari hiburan daripada mengerjakan tugas.				✓
22.	Saya merasa bersemangat setiap mulai mengerjakan tugas.				✓
23.	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, meski batas waktunya masih jauh.				✓
24.	Keterlambatan saya dalam menyelesaikan tugas dikarenakan saya suka membuang waktu yang tidak ada hubungannya dengan				✓



25.	tugas Saya tidak terbiasa mengerjakan tugas dengan tepat waktu.								
26.	Saya tidak merasa terangsang ketika saya belum menyelesaikan tugas, meskipun batas waktu pengumpulan tugas masih lama.								
27.	Saya menunda-nunda untuk mengerjakan tugas meski saya sudah merencanakannya sebelumnya.								
28.	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga saya mampu untuk segera menyelesaikannya.								
29.	Saya enggan untuk memulai mengerjakan tugas meskipun tugas tersebut sudah mendekati batas waktu yang ditentukannya.								
30.	Menurut saya, saya termasuk siswa yang lambat dalam menyelesaikan tugas tersebut.								
31.	Saya tidak menghiraukan batas waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan.								

KUISONER PROGRASINASI AKADEMIK

A. Identitas Responden

Nama : Zahra Dwi Prameshi
 Kelas : VII
 Sekolah : SMP N 1 Tegalpalo
 Hari/tanggal : Senin, 30 Agustus 2022

B. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang Prokrastinasi Akademik. Anda diminta untuk memilih salah satu alternative jawaban dengan memberi tanda cek (x) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada yang salah atau benar. Oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

C. Alternative Jawaban

SL : Jika Anda merasa Selalu dengan pernyataan
 SR : Jika Anda merasa Sering dengan pernyataan
 JR : Jika Anda merasa Jarang dengan pernyataan
 TP : Jika Anda merasa Tidak Pernah dengan pernyataan

NO	PERNYATAAN	SL	SR	JR	TP
1.	Ketika saya mendapat tugas, saya tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.				✓
2.	Saya merasa ragu-ragu ketika mulai mengerjakan tugas yang baru.				✓
3.	Saya menunda tugas, padahal saya tidak menginginkannya.			✓	
4.	Alasan saya terlambat mengerjakan tugas karena saya menginginkan hasil yang lebih baik.	✓			
5.	Saya tidak pernah selambat dalam menyelesaikan tugas.				✓
6.	Saya selalu memperhatikan batas waktu yang telah ditentukan dalam menyelesaikan tugas.	✓			
7.	Saya baru bisa menyelesaikan tugas.				

8.	lebih dari batas waktu yang telah ditentukan.				
8.	Saya merasa terangsang ketika batas waktu untuk menyelesaikan tugas sudah hampir punjung.	✓			
9.	Saya mengerjakan tugas sehari-hari setelah saya merencanakan sebelumnya.				
10.	Saya tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas karena oleh-oleh atau kegiatan lain yang lebih menyenangkan.				
11.	Menurut saya mengerjakan tugas merupakan hal yang menyenangkan, sehingga saya tidak malu menunda untuk mengerjakannya.				✓
12.	Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas ketika saya malah memikirkan kegiatan yang lain yang lebih menyenangkan.				
13.	Lebih baik saya menunda-nunda karena kemauan saya, daripada harus menunda mengerjakan tugas.				✓
14.	Saya bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya telah mengabaikan kegiatan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas saya.	✓			
15.	Ketika mendapat tugas, saya segera menyelesaikannya.				✓
16.	Saya bisa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai waktu yang ditentukannya.	✓			
17.	Waktu luang yang saya miliki sangatlah sedikit, sehingga saya sering terlambat dalam menyelesaikan tugas.			✓	
18.	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas, apabila batas waktu yang ditentukan cukup pendek.	✓			
19.	Saya dapat mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya buat sendiri sebelumnya.				✓
20.	Walaupun saya mempunyai banyak aktivitas lain diluar jam sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik.				✓
21.	Saya lebih memilih menanti hingga dapat mengerjakan tugas.				✓
22.	Saya merasa bersamangat setiap mulai mengerjakan tugas.				✓
23.	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, meski batas waktunya masih jauh.				✓
24.	Ketertarikan saya dalam menyelesaikan tugas dikarenakan saya bisa menikmati waktu yang tidak ada hubungannya dengan	✓			

No	Tugas	✓	✓	✓	✓
25	Saya tidak terbiasa mengerjakan tugas dengan tepat waktu.				✓
26	Saya tidak merasa tenang ketika saya belum menyelesaikan tugas, meskipun batas waktu pengumpulan tugas masih lama.				✓
27	Saya menunda-nunda untuk mengerjakan tugas, meski saya sudah menencarakannya sebelumnya.				✓
28	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga saya mampu untuk segera menyelesaikannya.				✓
29	Saya enggan untuk memulai mengerjakan tugas, meskipun tugas tersebut sudah mendekati batas waktu yang ditentukannya.				✓
30	Menurut saya, saya termasuk siswa yang lambat dalam menyelesaikan tugas tersebut.	✓			
31	Saya tidak menghiraukan batas waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan.		✓		



KUISIONER PROKRASINASI AKADEMIK

A. Identitas Responden

Nama: Nolando Dika Wawan
 Kelas: 1
 Sekolah: SMK Negeri 1 Sorong
 Hari/tanggal: Selasa, 30 Agustus 2022

B. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang Prokrasiasi Akademik. Anda diminta untuk memilih salah satu alternative jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada yang salah atau benar. Oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

C. Alternative Jawaban

SL - Jika Anda merasa Selalu dengan pernyataan

SR - Jika Anda merasa Sering dengan pernyataan

JR - Jika Anda merasa Jarang dengan pernyataan

TP - Jika Anda merasa Tidak Pernah dengan pernyataan

NO	PERNYATAAN	SL	SR	JR	TP
1	Ketika saya mendapat tugas, saya tidak segera menyelesaikannya.			✓	
2	Saya merasa ragu-ragu ketika mulai mengerjakan tugas yang baru.				✓
3	Saya menunda tugas, padahal saya tidak menginginkannya.			✓	
4	Alasan saya terlambat mengerjakan tugas karena saya menginginkan hasil yang lebih baik.			✓	
5	Saya tidak pernah terlambat dalam menyelesaikan tugas.				✓
6	Saya selalu memperhatikan batas waktu yang telah ditentukan dalam menyelesaikan tugas.				✓
7	Saya baru bisa menyelesaikan tugas.				✓

8	Saya merasa tenang ketika batas waktu untuk menyelesaikan tugas masih panjang.	✓			
9	Saya mengerjakan tugas sehari-hari setelah saya merencanakannya sebelumnya.				✓
10	Saya tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas, karena sibuk mengurus kegiatan lain yang lebih menyenangkan.				✓
11	Menurut saya mengerjakan tugas merupakan hal yang menyenangkan, sehingga saya tidak menunda untuk mengerjakannya.				✓
12	Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya masih memikirkan kegiatan saya di luar yang lebih menyenangkan.	✓			
13	Lebih baik saya menunda-nunda acara kesukaan saya, daripada harus menunda mengerjakan tugas.				✓
14	Saya bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya telah mengabaikan kegiatan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas saya.	✓			
15	Ketika mendapat tugas, saya segera menyelesaikannya.				✓
16	Saya bisa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai waktu yang ditentukannya.				✓
17	Waktu luang yang saya miliki sangatlah sedikit, sehingga saya sering terlambat dalam menyelesaikan tugas.				✓
18	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas, apabila batas waktu yang ditentukan cukup pendek.				✓
19	Saya dapat mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya buat sendiri sebelumnya.				✓
20	Walapun saya mempunyai banyak aktivitas lain diluar jam sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik.	✓			
21	Saya lebih memilih mencari hiburan daripada mengerjakan tugas.				✓
22	Saya merasa bersemangat setiap mulai mengerjakan tugas.				✓
23	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, meski batas waktunya masih jauh.				✓
24	Keterlambatan saya dalam menyelesaikan tugas dikarenakan saya suka menunda waktu yang tidak ada hubungannya dengan				✓

No	Tugas				
25.	Saya tidak terbiasa mengerjakan tugas dengan tepat waktu				
26.	Saya tidak merasa tenang ketika saya belum menyelesaikan tugas, meskipun batas waktu pengumpulan tugas masih lama			✓	
27.	Saya menunda-nunda untuk mengerjakan tugas, meski saya sudah merencanakannya sebelumnya			✓	
28.	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga saya mampu segera menyelesaikannya		✓		
29.	Saya enggan untuk memulai mengerjakan tugas, meskipun tugas tersebut sudah mendekati batas waktu yang ditentukan			✓	
30.	Menurut saya, saya termasuk siswa yang lambat dalam menyelesaikan tugas tersebut			✓	
31.	Saya tidak menghiraukan batas waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan		✓		

KUESIONER PROKRASIASI AKADEMIK

A. Identitas Responden

Nama : Andi
 Kelas : III
 Sekolah : SMK Negeri 30 Bandung
 Hari/tanggal : 10 Januari 2020

B. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang Prokrasiasi Akademik. Anda diminta untuk memilih salah satu alternative jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada yang salah atau benar. Oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

C. Alternative Jawaban

SL : Jika Anda merasa Selalu dengan pernyataan
 SR : Jika Anda merasa Sering dengan pernyataan
 JR : Jika Anda merasa Jarang dengan pernyataan
 TP : Jika Anda merasa Tidak Pernah dengan pernyataan

NO	PERNYATAAN	SL	SR	JR	TP
1.	Ketika saya mendapat tugas, saya tidak segera menyelesaikan tugas tersebut			✓	
2.	Saya merasa ragu-ragu ketika mulai mengerjakan tugas yang baru			✓	
3.	Saya menunda tugas, padahal saya tidak menginginkannya	✓			
4.	Alasan saya terlambat mengerjakan tugas karena saya menginginkan hasil yang lebih baik		✓		
5.	Saya tidak pernah terlambat dalam menyelesaikan tugas			✓	
6.	Saya selalu memperhatikan batas waktu yang telah ditentukan dalam menyelesaikan tugas				✓
7.	Saya baru bisa menyelesaikan tugas,				

8.	melalui dan batas waktu yang telah ditentukan	✓			
9.	Saya merasa tenang ketika batas waktu untuk menyelesaikan tugas masih panjang		✓		
10.	Saya mengerjakan tugas secepatnya setelah saya merencanakannya sebelumnya			✓	
11.	Saya tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas, karena sibuk dengan kegiatan lain yang lebih menyenangkan			✓	
12.	Menurut saya mengerjakan tugas merupakan hal yang menyenangkan, sehingga saya tidak menunda untuk mengerjakannya			✓	
13.	Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya masih memikirkan kegiatan lain yang lebih menyenangkan			✓	
14.	Lebih baik saya menunda-nunda mengerjakan tugas			✓	
15.	Saya bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya telah menghabiskan kegiatan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas saya			✓	
16.	Ketika mendapat tugas, saya segera menyelesaikannya			✓	
17.	Saya bisa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai waktu yang ditentukan	✓			
18.	Waktu luang yang saya miliki digunakan untuk kegiatan lain yang lebih menyenangkan		✓		
19.	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas, apabila batas waktu yang ditentukan cukup pendek			✓	
20.	Saya dapat memprioritaskan tugas yang harus saya selesaikan sebelumnya			✓	
21.	Walaupun saya mempunyai banyak aktivitas lain dalam jam sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik			✓	
22.	Saya lebih memilih menanti liburan daripada mengerjakan tugas	✓			
23.	Saya merasa bersemangat setiap mulai mengerjakan tugas			✓	
24.	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, meski batas waktunya masih jauh			✓	
25.	Ketertarikan saya dalam menyelesaikan tugas dikarenakan saya akan mendapat waktu yang tidak ada hubungannya dengan			✓	

25	Saya tidak terburu mengerjakan tugas dengan tepat waktu					
26	Saya tidak merasa terburu ketika saya belum menyelesaikan tugas, meskipun batas waktu pengumpulan tugas masih lama					
27	Saya menunda-nunda untuk mengerjakan tugas meski saya sudah menyelesaikannya sebelumnya					
28	Saya menunda untuk mengerjakan tugas meski saya sudah menyelesaikannya sebelumnya					
29	Saya enggan untuk memulai mengerjakan tugas, meskipun tugas tersebut sudah mendekati batas waktu yang ditentukan					
30	Menurut saya, saya termasuk siswa yang lambat dalam menyelesaikan tugas tersebut					
31	Saya tidak menghabiskan batas waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan					

KUESIONER PROKRASINASI AKADEMIK

A. Identitas Responden

Nama: Asahira Alvia A
 Kelas: 11
 Sekolah: smp tregadulomo
 Hari/tanggal: Senin 30 Agustus 2022

B. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang Prokrasiasi Akademik. Anda diminta untuk memilih salah satu alternative jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada yang salah atau benar. Oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

C. Alternative Jawaban

- SI : Jika Anda merasa Selalu dengan pernyataan
- SR : Jika Anda merasa Sering dengan pernyataan
- JR : Jika Anda merasa Jarang dengan pernyataan
- TP : Jika Anda merasa Tidak Pernah dengan pernyataan

NO	PERNYATAAN	SI	SR	JR	TP
1	Ketika saya mendapat tugas, saya tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.				✓
2	Saya merasa ragu-ragu ketika mulai mengerjakan tugas yang baru.		✓		
3	Saya menunda tugas, padahal saya tidak menginginkannya.		✓		
4	Alasan saya terlambat mengerjakan tugas karena saya menginginkannya lebih baik.				✓
5	Saya tidak pernah terlambat dalam menyelesaikan tugas.			✓	
6	Saya selalu memperhatikan batas waktu yang telah ditentukan dalam menyelesaikan tugas.		✓		
7	Saya baru bisa menyelesaikan tugas.				

8	melebihi dari batas waktu yang telah ditentukan					
8	Saya merasa terburu ketika batas waktu untuk menyelesaikan tugas masih panjang.					
9	Saya mengerjakan tugas sehari-hari setelah saya menyelesaikannya sebelumnya.					
10	Saya tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas karena sibuk mengurus kegiatan lain yang lebih menyenangkan.					
11	Menurut saya mengerjakan tugas merupakan hal yang menyenangkan, sehingga saya tidak mau menunda untuk mengerjakannya.					
12	Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya masih memikirkan kegiatan saya di luar yang lebih menyenangkan.					
13	Lebih baik saya menunda-nunda acara kesukaan saya daripada harus menunda mengerjakan tugas.					
14	Saya bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya telah mengabaikan kegiatan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas saya.					
15	Ketika mendapat tugas, saya segera menyelesaikannya.					
16	Saya bisa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai waktu yang ditentukan.					
17	Waktu luang yang saya miliki sangatlah sedikit, sehingga saya sering terlambat dalam menyelesaikan tugas.					
18	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas, apabila batas waktu yang ditentukan cukup pendek.					
19	Saya dapat mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya buat terlebih sebelumnya.					
20	Walaupun saya mempunyai banyak aktivitas lain diluar jam sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik.					
21	Saya lebih memilih mencari hiburan daripada mengerjakan tugas.					
22	Saya merasa bersemangat setiap mulai mengerjakan tugas.					
23	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu meski batas waktunya masih jauh.					
24	Keterlambatan saya dalam menyelesaikan tugas dikarenakan saya suka membuang waktu yang tidak ada hubungannya dengan					

	tugas				
25.	Saya tidak terbiasa mengerjakan tugas dengan tepat waktu		✓		
26.	Saya tidak merasa tenang ketika saya belum menyelesaikan tugas, meskipun batas waktu pengumpulan tugas masih lama				✓
27.	Saya menunda-nunda untuk mengerjakan tugas, meski saya sudah merencanakannya sebelumnya		✓		
28.	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga saya mampu untuk segera menyelesaikannya	✓			
29.	Saya enggan untuk memulai mengerjakan tugas, meskipun tugas tersebut sudah mendekati batas waktu yang ditentukannya				✓
30.	Menurut saya, saya termasuk siswa yang lambat dalam menyelesaikan tugas tersebut		✓		
31.	Saya tidak menghiraukan batas waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan		✓		

KUISIONER PROKRASINASI AKADEMIK

A. Identitas Responden

Nama Pandu Pnyadinata
 Kelas
 Sekolah SMPN 1 Tegalalimo
 Hari/tanggal Selasa 30 Agustus 2023

B. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang *Prokrasiasi Akademik*. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada yang salah atau benar. Oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

C. Alternative Jawaban

SL : Jika Anda merasa Selalu dengan pernyataan
SR : Jika Anda merasa Sering dengan pernyataan
JR : Jika Anda merasa Jarang dengan pernyataan
TP : Jika Anda merasa Tidak Pernah dengan pernyataan

NO	PERNYATAAN	SL	SR	JR	TP
1	Ketika saya mendapat tugas, saya tidak segera menyelesaikan tugas tersebut			✓	
2	Saya merasa ragu-ragu ketika mulai mengerjakan tugas yang baru			✓	
3	Saya menunda tugas, padahal saya tidak menginginkannya		✓		
4	Alasan saya tertunda mengerjakan tugas karena saya menginginkan hasil yang lebih baik			✓	
5	Saya tidak pernah berhitung dalam menyelesaikan tugas			✓	
6	Saya selalu memperhatikan batas waktu yang telah ditentukan dalam menyelesaikan tugas	✓			
7	Saya baru bisa menyelesaikan tugas				✓



D.

8	lebih dari batas waktu yang telah ditentukan			✓	
9	Saya merasa tenang ketika batas waktu untuk menyelesaikan tugas sudah panjang			✓	
10	Saya mengerjakan tugas-tugas lain setelah saya merencanakan sebelumnya			✓	
11	Saya tidak mematu waktu untuk mengerjakan tugas, karena sudah mengerjakan lain yang lebih menyenangkan			✓	
12	Menurut saya mengerjakan tugas merupakan hal yang menyenangkan, sehingga saya tidak mau menunda untuk mengerjakannya				✓
13	Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya sudah memulainya kegiatan saya di luar yang lebih menyenangkan			✓	
14	Lebih baik saya menunda-nunda secara kawatir karena saya khawatir bisa menunda mengerjakan tugas			✓	
15	Saya bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya telah melakukan kegiatan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas saya				✓
16	Ketika mendapat tugas, saya segera menyelesaikannya			✓	
17	Saya bisa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai waktu yang ditentukannya			✓	
18	Waktu luang yang saya miliki sangatlah sedikit, sehingga saya sering tertunda dalam menyelesaikan tugas				✓
19	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas, apabila batas waktu yang ditentukan cukup pendek			✓	
20	Saya dapat mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya tentukan sebelumnya			✓	
21	Walaupun saya mempunyai banyak aktivitas lain dalam satu sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik				✓
22	Saya lebih memilih menunda jawaban daripada mengerjakan tugas			✓	
23	Saya merasa tertunda-tunda setiap mulai mengerjakan tugas			✓	
24	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, meski batas waktunya sudah jauh				✓
25	Ketertarikan saya dalam menyelesaikan tugas dikarenakan saya bisa menghabiskan waktu yang tidak ada hubungannya dengan			✓	

	tugas					
25.	Saya tidak terbiasa mengerjakan tugas dengan tepat waktu				✓	
26.	Saya tidak merasa tenang ketika saya belum menyelesaikan tugas, meskipun batas waktu pengumpulan tugas masih lama					✓
27.	Saya menunggalkan untuk mengerjakan tugas, meski saya sudah merencanakannya sebelumnya		✓			
28.	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga saya mampu untuk segera menyelesaikannya		✓			
29.	Saya enggan untuk memulai mengerjakan tugas, meskipun tugas tersebut sudah mendekati batas waktu yang ditentukannya	✓				
30.	Menurut saya, saya termasuk siswa yang lambat dalam menyelesaikan tugas tersebut		✓			
31.	Saya tidak menghiraukan batas waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan	✓				



Lampiran 7. Posttest

KUESIONER PROKRASIASI AKADEMIK

A. Identitas Responden
 Nama: Maqi Nur Anwar
 Kelas: VII
 Sekolah: STAP N 1 Tembung
 Hari/tanggal: Celso 20 September 2022

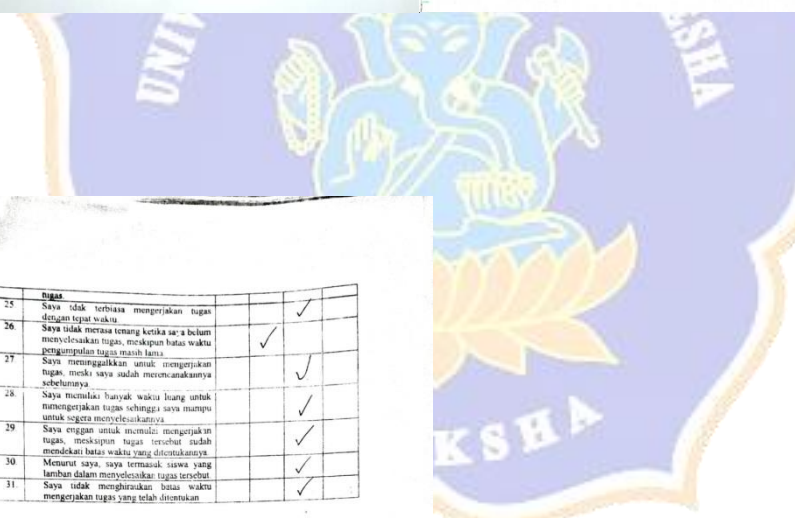
B. Petunjuk
 Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang *Prokrasiasi Akademik*. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada yang salah atau benar. Oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

C. Alternative Jawaban
 SR : Jika Anda merasa *Selalu* dengan pernyataan
 JR : Jika Anda merasa *Sering* dengan pernyataan
 TP : Jika Anda merasa *Tidak Pernah* dengan pernyataan

NO	PERNYATAAN	SI	JR	TP
1	Ketika saya mendapat tugas, saya tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.		✓	
2	Saya merasa ragu-ragu ketika mulai mengerjakan tugas yang baru.		✓	
3	Saya menunda tugas, padahal saya tidak menginginkannya.		✓	
4	Alasan saya terlambat mengerjakan tugas karena saya menginginkan hasil yang lebih baik.	✓		
5	Saya tidak pernah tertambat dalam menyelesaikan tugas.		✓	
6	Saya selalu memperkirakan batas waktu yang telah ditentukan dalam menyelesaikan tugas.	✓		
7	Saya baru bisa menyelesaikan tugas.			

	melebihi dari batas waktu yang telah ditentukan				✓
8	Saya merasa lemas ketika batas waktu untuk menyelesaikan tugas sudah hampir.			✓	
9	Saya mengerjakan tugas sehari-hari setelah menyelesaikan sebelumnya.	✓			
10	Saya tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas karena sibuk mengurus kegiatan lain yang lebih menyenangkan.				✓
11	Menurut saya mengerjakan tugas merupakan hal yang menyenangkan, sehingga saya tidak mau menunda untuk mengerjakannya.		✓		
12	Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya masih memikirkan kegiatan saya di luar yang lebih menyenangkan.			✓	
13	Lebih baik saya menunggalikan secara konsekuensi saya, daripada harus menunda mengerjakan tugas.		✓		
14	Saya bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya telah mengerjakan kegiatan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas saya.	✓			
15	Ketika mendapat tugas, saya segera menyelesaikannya.	✓			
16	Saya bisa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai waktu yang ditentukannya.	✓			
17	Waktu luang yang saya miliki sangatlah sedikit, sehingga saya sering terlambat dalam menyelesaikan tugas.			✓	
18	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas, apabila batas waktu yang ditentukan cukup pendek.			✓	
19	Saya dapat mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya buat sendiri sebelumnya.	✓			
20	Walaupun saya mempunyai banyak aktivitas lain diluar jam sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik.			✓	
21	Saya lebih memilih mencari hiburan daripada mengerjakan tugas.			✓	
22	Saya merasa bersemangat setiap mulai mengerjakan tugas.			✓	
23	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, meski batas waktunya masih jauh.	✓			
24	Keterlambatan saya dalam menyelesaikan tugas dikarenakan saya sibuk dengan waktu yang tidak ada hubungannya dengan				✓

NO	PERNYATAAN	SI	JR	TP
25	Saya tidak terburu-buru mengerjakan tugas dengan tepat waktu.		✓	
26	Saya tidak merasa tenang ketika saya belum menyelesaikan tugas, meskipun batas waktu pengerjaan tugas masih lama.	✓		
27	Saya menunggalikan untuk mengerjakan tugas, meski saya sudah merencanakannya sebelumnya.		✓	
28	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga saya mampu untuk segera menyelesaikannya.		✓	
29	Saya enggan untuk memulai mengerjakan tugas, meskipun tugas tersebut sudah mendekati batas waktu yang ditentukannya.		✓	
30	Menurut saya, saya termasuk orang yang lambat dalam menyelesaikan tugas tersebut.		✓	
31	Saya tidak menghiraukan batas waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan.		✓	



KUISIONER PROKRASITASI AKADEMIK

A. Identitas Responden

Nama: Zahra Fau Primeti
 Kelas:
 Sekolah: SMP N 1 Tegallimo
 Hari/tanggal: Senin, 20 Desember 2022

B. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang Prokrasitas Akademik. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada yang salah atau benar. Oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

C. Alternatif Jawaban

SL : Jika Anda merasa Selalu dengan pernyataan

SR : Jika Anda merasa Sering dengan pernyataan

JR : Jika Anda merasa Jarang dengan pernyataan

TP : Jika Anda merasa Tidak Pernah dengan pernyataan

NO	PERNYATAAN	SL	SR	JR	TP
1	Ketika saya mendapat tugas, saya tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.				✓
2	Saya merasa ragu-ragu ketika mulai mengerjakan tugas yang baru.			✓	
3	Saya menunda tugas, padahal saya tidak menginginkannya.				
4	Alasan saya terlambat mengerjakan tugas karena saya menginginkan hasil yang lebih baik.		✓		
5	Saya tidak pernah terbantu dalam menyelesaikan tugas.	✓			
6	Saya selalu memperhatikan batas waktu yang telah ditentukan dalam menyelesaikan tugas.	✓			
7	Saya baru bisa menyelesaikan tugas.				

	melebihi dari batas waktu yang telah ditentukan.				✓
8	Saya merasa senang ketika bisa waktu untuk menyelesaikan tugas malam/petang.	✓			
9	Saya mengerjakan tugas sehari-hari setelah saya memencainya sebelumnya.		✓		
10	Saya tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas. Alasannya adalah saya sudah sangat sibuk yang lebih menyenangkan.			✓	
11	Menurut saya mengerjakan tugas merupakan hal yang menyenangkan sehingga saya tidak mau menunda untuk mengerjakannya.	✓			
12	Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya masih memikirkan kegiatan saya di luar yang lebih menyenangkan.	✓			
13	Lebih baik saya menunda-nunda secara keseluruhan, daripada harus menunda mengerjakan tugas.			✓	
14	Saya bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya telah mengerjakan kegiatan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas saya.		✓		
15	Ketika mendapat tugas, saya segera mengerjakannya.	✓			
16	Saya bisa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai waktu yang ditentukan.	✓			
17	Waktu luang yang saya miliki sangatlah sedikit, sehingga saya sering terlambat dalam menyelesaikan tugas.				✓
18	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas, apabila batas waktu yang ditentukan di kep pendek.	✓			
19	Saya dapat mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya buat sebelumnya.	✓			
20	Walaupun saya mempunyai banyak aktivitas lain diluar jam sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik.	✓			
21	Saya lebih memilih mencari hiburan daripada mengerjakan tugas.				✓
22	Saya merasa bersemangat setiap mulai mengerjakan tugas.	✓			
23	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, meski batas waktunya masih jauh.	✓			
24	Keterlambatan saya dalam menyelesaikan tugas dikarenakan saya tidak membuang waktu yang tidak ada hubungannya dengan	✓			

25	Tugas				
25	Saya tidak terbiasa mengerjakan tugas diluar jam waktu.				✓
26	Saya tidak merasa tenang ketika saya belum menyelesaikan tugas, meskipun batas waktu pengumpulan tugas masih lama.	✓			
27	Saya menunda-nunda untuk mengerjakan tugas, meski saya sudah merencanakannya sebelumnya.	✓			
28	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga saya mampu untuk segera mengerjakannya.	✓			
29	Saya enggan untuk memulai mengerjakan tugas, meskipun tugas tersebut sudah mendekati batas waktu yang ditetapkannya.			✓	
30	Menurut saya, saya termasuk siswa yang lamban dalam menyelesaikan tugas tersebut.				✓
31	Saya tidak memperhatikan batas waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan.		✓		



KUISIONER PROKRASIASI AKADEMIK

A. Identitas Responden

Nama: Randa Pringdrato

Kelas:

Sekolah: SMN 1 Tegayudhmo

Harutanggal: 10/01/2024

B. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang *Prokrasiasi Akademik* Anda diminta untuk memilih salah satu alternative jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada yang salah atau benar. Oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

C. Alternative Jawaban

SI: Jika Anda merasa *Selalu* dengan pernyataan

SR: Jika Anda merasa *Sering* dengan pernyataan

JR: Jika Anda merasa *Jarang* dengan pernyataan

TP: Jika Anda merasa *Tidak Pernah* dengan pernyataan

NO	PERNYATAAN	SI	SR	JR	TP
1	Ketika saya mendapat tugas, saya tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.				✓
2	Saya merasa ragu-ragu ketika mulai mengerjakan tugas yang baru.				✓
3	Saya menunda tugas, padahal saya tidak menginginkannya.				✓
4	Alasan saya terlambat mengerjakan tugas karena saya mengintipkan hasil yang lebih baik.		✓		
5	Saya tidak pernah berambur dalam menyelesaikan tugas.		✓		
6	Saya selalu memperhatikan batas waktu yang telah ditentukan dalam menyelesaikan tugas.	✓			
7	Saya baru bisa menyelesaikan tugas.				

8	melebihi dari batas waktu yang telah ditentukan				✓
9	Saya merasa tenang ketika batas waktu untuk menyelesaikan tugas sudah hampir tiba	✓			
10	Saya mengerjakan tugas sehari-hari setelah saya merencanakan sebelumnya		✓		
11	Saya tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas, karena sibuk mengurus kegiatan lain yang lebih menyenangkan			✓	
12	Menurut saya mengerjakan tugas merupakan hal yang menyenangkan sehingga saya tidak mau menunda untuk mengerjakannya	✓			
13	Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya masih memikirkan kegiatan saya di luar yang lebih menyenangkan		✓		
14	Lebih baik saya menunda-nunda suatu keputusan saya, daripada harus menunda mengerjakan tugas.	✓			
15	Saya bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya telah mengabaikan kegiatan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas saya	✓			
16	Ketika mendapat tugas, saya segera menyelesaikannya			✓	
17	Saya bisa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai waktu yang ditentukannya			✓	
18	Waktu luang yang saya miliki sangatlah sedikit, sehingga saya sering terlambat dalam menyelesaikan tugas.				✓
19	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas, apabila batas waktu yang ditentukan cukup pendek.			✓	
20	Saya dapat mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya buat sendiri sebelumnya dan di luar jam sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik.	✓			
21	Walapun saya mempunyai banyak ide, itu tidak akan saya gunakan			✓	
22	Saya lebih memilih mencari hiburan daripada mengerjakan tugas.			✓	
23	Saya merasa bersemangat setiap mulai mengerjakan tugas.		✓		
24	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, meski batas waktunya masih jauh.	✓			
25	Keterlambatan saya dalam menyelesaikan tugas dikarenakan saya sibuk menunda waktu yang tidak ada hubungannya dengan				✓

NO	PERNYATAAN	SI	SR	JR	TP
25	Saya tidak terbiasa mengerjakan tugas dengan tepat waktu				✓
26	Saya tidak merasa tenang ketika saya belum menyelesaikan tugas, meskipun batas waktu pengumpulan tugas masih lama	✓			
27	Saya meninggalkan untuk mengerjakannya tugas, meski saya sudah merencanakannya sebelumnya				✓
28	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga saya mampu untuk segera menyelesaikannya		✓		
29	Saya enggan untuk memulai mengerjakan tugas, meskipun tugas tersebut sudah mendekati batas waktu yang ditentukannya				✓
30	Menurut saya, saya termasuk siswa yang lamban dalam menyelesaikan tugas tersebut				✓
31	Saya tidak menghiraukan batas waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan				✓



KUISIONER PROKRASITASI AKADEMIK

A. Identitas Responden

Nama : JESSICA ANEZA SYA
 Kelas : U1
 Sekolah : SMP Negeri 1 Tegayudimo
 Hari/tanggal : Selasa, 20 September 2022

B. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang Prokrasitas Akademik Anda diminta untuk memilih salah satu alternative jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada yang salah atau benar. Oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

C. Alternative Jawaban

SL : Jika Anda merasa Selalu dengan pernyataan

SR : Jika Anda merasa Sering dengan pernyataan

JR : Jika Anda merasa Jarang dengan pernyataan

TP : Jika Anda merasa Tidak Pernah dengan pernyataan

NO	PERNYATAAN	SL	SR	JR	TP
1.	Ketika saya mendapat tugas, saya tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.			✓	
2.	Saya merasa ragu-ragu ketika mulai mengerjakan tugas yang baru.			✓	
3.	Saya memunda tugas, padahal saya tidak menginginkannya.			✓	
4.	Alasan saya terlambat mengerjakan tugas karena saya menginginkan hasil yang lebih baik.				✓
5.	Saya tidak pernah tertambat dalam menyelesaikan tugas.	✓			
6.	Saya selalu memperhatikan batas waktu yang telah ditentukan dalam menyelesaikan tugas.				✓
7.	Saya baru bisa menyelesaikan tugas.				✓

8	Saya merasa tenang ketika batas waktu untuk menyelesaikan tugas masih panjang.				✓
9	Saya mengerjakan tugas sehari-hari setelah saya menyelesaikannya sebelumnya.			✓	
10	Saya tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas, karena sibuk mengurus kegiatan lain yang lebih menyenangkan.				✓
11	Menurut saya mengerjakan tugas merupakan hal yang menyenangkan, sehingga saya tidak mau memunda untuk mengerjakannya.			✓	
12	Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya masih memikirkan kegiatan saya di luar yang lebih menyenangkan.				✓
13	Lebih baik saya menunda-nunda secara kesukesan saya, daripada harus memunda mengerjakan tugas.			✓	
14	Saya bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya telah mengabaikan kegiatan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas saya.			✓	
15	Ketika mendapat tugas, saya segera mengerjakannya.			✓	
16	Saya bisa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai waktu yang ditentukan.			✓	
17	Waktu luang yang saya miliki sangatlah sedikit, sehingga saya sering terburu-buru dalam menyelesaikan tugas.				✓
18	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas, apabila batas waktu yang ditentukan cukup pendek.			✓	
19	Saya dapat mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya buat sendiri sebelumnya.			✓	
20	Walaupun saya mempunyai banyak aktivitas lain di luar jam sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik.			✓	
21	Saya lebih memilih mencari hiburan daripada mengerjakan tugas.				✓
22	Saya merasa bersemangat setiap mulai mengerjakan tugas.				✓
23	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, meski batas waktunya masih jauh.			✓	
24	Keterlambatan saya dalam menyelesaikan tugas dikarenakan saya suka membuang waktu yang tidak ada hubungannya dengan				✓

NO	PERNYATAAN	SL	SR	JR	TP
25	Saya tidak terbiasa mengerjakan tugas dengan tepat waktu.				✓
26	Saya tidak merasa tenang ketika saya belum menyelesaikan tugas, meskipun batas waktu pengumpulan tugas masih lama.	✓			
27	Saya menggunakan waktu mengerjakan tugas, meski saya sudah mencarukannya sebelumnya.			✓	
28	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas, sehingga saya mampu untuk segera mengerjakannya.	✓			
29	Saya enggan untuk memulai mengerjakan tugas, meskipun tugas tersebut sudah mendekati batas waktu yang ditentukan.				✓
30	Menurut saya, saya termasuk siswa yang lambat dalam menyelesaikan tugas tersebut.				✓
31	Saya tidak menghiraukan batas waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan.				✓



KUISIONER PROKRASIASI AKADEMIK

A. Identitas Responden
 Nama : Asahra Aulia
 Kelas : III
 Sekolah : smp 1tegaldelimo
 Hari/tanggal : 26.10.2022, September 2022

B. Petunjuk
 Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang *Prokrasiasi Akademik*. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada yang salah atau benar. Oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

C. Alternative Jawaban
 SL : Jika Anda merasa *Selalu* dengan pernyataan
 SR : Jika Anda merasa *Sering* dengan pernyataan
 JR : Jika Anda merasa *Jarang* dengan pernyataan
 TP : Jika Anda merasa *Tidak Pernah* dengan pernyataan

NO	PERNYATAAN	SL	SR	JR	TP
1.	Ketika saya mendapat tugas, saya tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.				✓
2.	Saya merasa ragu-ragu ketika mulai mengerjakan tugas yang baru.				✓
3.	Saya menunda tugas padahal saya tidak menginginkannya.				✓
4.	Alasan saya terlambat mengerjakan tugas karena saya menginginkan hasil yang lebih baik.			✓	
5.	Saya tidak pernah tertuntut dalam menyelesaikan tugas.			✓	
6.	Saya selalu memperhatikan batas waktu yang telah ditentukan dalam menyelesaikan tugas.	✓			
7.	Saya baru bisa menyelesaikan tugas,				

	melebihi dari batas waktu yang telah ditentukan.				✓
8.	Saya merasa tenang ketika batas waktu untuk menyelesaikan tugas sudah punca.			✓	
9.	Saya mengerjakan tugas sehari-hari setelah saya merencanakan sebelumnya.	✓			
10.	Saya tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas, karena sibuk mengurus kegiatan lain yang lebih menyenangkan.				✓
11.	Menurut saya mengerjakan tugas merupakan hal yang menyenangkan, sehingga saya tidak mau menunda untuk mengerjakannya.	✓			
12.	Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya masih memikirkan kegiatan saya di luar yang lebih menyenangkan.				✓
13.	Lebih baik saya menunda-nunda mengerjakan tugas, daripada harus menunda-nunda mengerjakan tugas.	✓			
14.	Saya bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya telah mengabaikan kegiatan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas saya.	✓			
15.	Ketika mendapat tugas, saya segera menyelesaikannya.	✓			
16.	Saya bisa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai waktu yang diemintanya.				✓
17.	Waktu hang yang saya miliki sangatlah sedikit, sehingga saya sering terlambat dalam menyelesaikan tugas.			✓	
18.	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas, apabila batas waktu yang ditentukan cukup pendek.				✓
19.	Saya dapat mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya buat sendiri sebelumnya.	✓			
20.	Walaupun saya mempunyai banyak aktivitas lain diluar jam sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik.	✓			
21.	Saya lebih memilih mencari hiburan daripada mengerjakan tugas.				✓
22.	Saya merasa bersemangat setiap mulai mengerjakan tugas.				✓
23.	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, meski batas waktunya masih jauh.	✓			
24.	Keterlambatan saya dalam menyelesaikan tugas dikarenakan saya suka membuang waktu yang tidak ada hubungannya dengan			✓	✓

25.	tugas				✓
25.	Saya tidak terbiasa mengerjakan tugas dengan tepat waktu.				✓
26.	Saya tidak merasa tenang ketika saya belum menyelesaikan tugas, meskipun batas waktu pengumpulan tugas masih lama.	✓			
27.	Saya menunda-nunda untuk mengerjakan tugas, meski saya sudah merencanakannya sebelumnya.				✓
28.	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga saya mampu untuk segera menyelesaikannya.			✓	
29.	Saya enggan untuk memulai mengerjakan tugas, meskipun tugas tersebut sudah mendekati batas waktu yang dituntutnya.				✓
30.	Menurut saya saya termasuk siswa yang lambat dalam menyelesaikan tugas tersebut.				✓
31.	Saya tidak menghiraukan batas waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan.				✓



KUISIONER PROKRASINASI AKADEMIK

A. Identitas Responden
 Nama : Njlonael Dwi Valerino
 Kelas : VII
 Sekolah : SMP Kesatri 1 Tegaldinoyo
 Hari/tanggal : Selasa, 20 September 2022

B. Petunjuk
 Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang *Prokrasinasi Akademik*. Anda diminta untuk memilih salah satu alternative jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada yang salah atau benar. Oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

C. Alternative Jawaban
 SI : Jika Anda merasa Selalu dengan pernyataan
 SR : Jika Anda merasa Sering dengan pernyataan
 JR : Jika Anda merasa Jarang dengan pernyataan
 TP : Jika Anda merasa Tidak Pernah dengan pernyataan

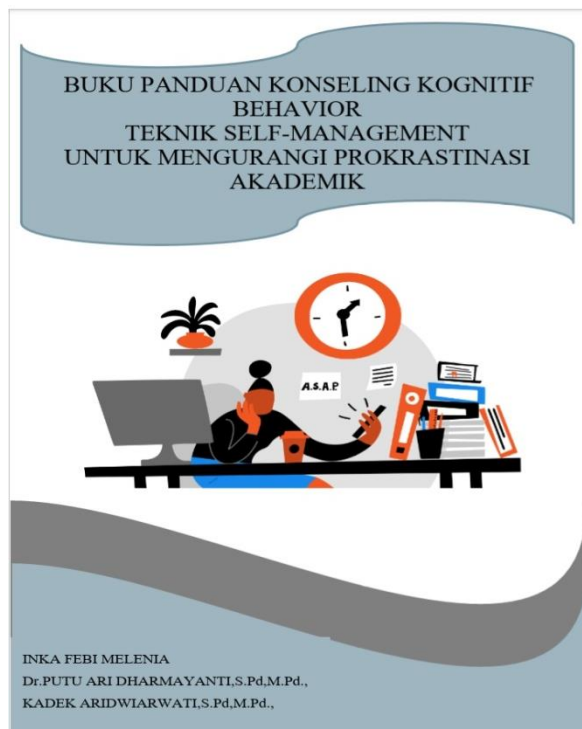
NO	PERNYATAAN	SI	SR	JR	TP
1.	Ketika saya mendapat tugas, saya tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.				
2.	Saya merasa ragu-ragu ketika mulai mengerjakan tugas yang baru.				
3.	Saya menunda tugas, padahal saya tidak menginginkannya.				
4.	Alasan saya tertunda mengerjakan tugas karena saya menganggap hal yang lebih baik.				
5.	Saya tidak pernah terlibat dalam menyelesaikan tugas.				
6.	Saya selalu memperhatikan batas waktu yang telah ditentukan dalam menyelesaikan tugas.				
7.	Saya baru bisa menyelesaikan tugas.				

	melebihi dari batas waktu yang telah ditentukan.				
8.	Saya merasa tenang ketika batas waktu untuk menyelesaikan tugas masih panjang.				
9.	Saya mengerjakan tugas sebelum-hari setelah saya merencanakannya sebelumnya.				
10.	Saya tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas karena sibuk mengurus kegiatan lain yang lebih menyenangkan.				
11.	Menurut saya mengerjakan tugas merupakan hal yang menyenangkan, sehingga saya tidak mau menunda untuk mengerjakannya.				
12.	Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya masih memikirkan kegiatan saya di luar yang lebih menyenangkan.				
13.	Lebih baik saya menunda mengerjakan tugas karena kesukaan saya, daripada harus menunda mengerjakan tugas.				
14.	Saya bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya telah mengerjakan kegiatan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas saya.				
15.	Ketika mendapat tugas, saya segera menyelesaikannya.				
16.	Saya bisa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai waktu yang ditentukannya.				
17.	Waktu luang yang saya miliki sangatlah sedikit, sehingga saya sering tertambat dalam menyelesaikan tugas.				
18.	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas, apabila batas waktu yang ditentukan cukup pendek.				
19.	Saya dapat mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya buat sendiri sebelumnya.				
20.	Walaupun saya mempunyai banyak aktivitas lain diluar jam sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik.				
21.	Saya lebih memilih mencari hiburan daripada mengerjakan tugas.				
22.	Saya merasa bersemangat setiap mulai mengerjakan tugas.				
23.	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, meski batas waktunya masih jauh.				
24.	Keterlambatan saya dalam menyelesaikan tugas dikarenakan saya suka membuang waktu yang tidak ada hubungannya dengan				

	tugas				
25.	Saya tidak terbiasa mengerjakan tugas dengan tepat waktu.				
26.	Saya tidak merasa tenang ketika saya belum menyelesaikan tugas, meskipun batas waktu pengumpulan tugas masih lama.				
27.	Saya meninggalkan untuk mengerjakan tugas, meski saya sudah merencanakannya sebelumnya.				
28.	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga saya mampu untuk segera menyelesaikannya.				
29.	Saya enggan untuk memulai mengerjakan tugas, meskipun tugas tersebut sudah mendekati batas waktu yang ditentukannya.				
30.	Menurut saya, saya termasuk siswa yang lambat dalam menyelesaikan tugas tersebut.				
31.	Saya tidak menghiraukan batas waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan.				



Lampiran 8. Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik



KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya "**Buku Panduan Konseling Kognitif behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik**" dapat diselesaikan.

Dengan kerendahan hati, penyusun mengucapkan terima kasih kepada segala pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan buku panduan ini baik secara dukungan, motivasi, maupun materi yang tak akan penyusun lupakan jasa-jasanya.

Penyusun berharap buku panduan ini dapat digunakan sebagaimana mestinya dan memberikan kemudahan bagi guru BK dalam memberikan layanan konseling di sekolah, khususnya pada pelaksanaan konseling kognitif behavior teknik self-management untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Penyusun menyadari bahwa buku panduan ini masih jauh dari sempurna adanya, untuk itu penyusun mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun sehingga kedepannya penyusun dapat menghasilkan karya yang lebih baik. Akhir kata, penyusun mengucapkan terima kasih.

Banyuwangi, 13 Juni 2022

Penyusun

i | Kognitif Behavior Teknik Self-Management

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUT	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
PENDAHULUAN	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	5
A. Rasional	8
BAB II TEORI TERKAIT	16
A. Kognitif behavior	16
1. Definisi Kognitif behavior	9
2. Teknik-Teknik Kognitif behavior.....	10
3. Tujuan Kognitif behavior	11
B. Teknik Self-Management	13
1. Pengertian Teknik Self-Management	13
2. Tujuan Self-Management	13
3. Langkah-langkah Teknik Self-Management	14
C. Prokrastinasi Akademik	17
1. Definisi Prokrastinasi Akademik	17
2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	18
BAB III PETUNJUK UMUM	20
A. Penggunaan Buku Panduan	21
B. Menentukan Peserta Kegiatan	21
C. Pelaksanaan Konseling	21
D. Metode Kegiatan	22
E. Waktu Kegiatan	22

Kognitif Behavior Teknik Self-Management

F. Peran Konselor Atau Konseli	22
BAB IV PETUNJUK KHUSUS	23
A. Teknik Self-Management	23
B. Hal yang Harus Diperhatikan	25
LAMPIRAN	25
DAFTAR PUSTAKA	25

iii | Panduan Bimbingan Kelompok

Kognitif Behavior Teknik Self-Management

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Rasional

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kemampuan spiritual keagamaan pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Keberhasilan seorang siswa dalam meraih kesuksesan ditentukan oleh kualitas dan kesungguhan dalam menjalani pendidikan. Selama menjalani pendidikan siswa berkewajiban untuk menyelesaikan dan mengerjakan tugas dan tanggung jawabnya selama menuntut ilmu disekolah. Bentuk tanggung jawab yang dapat dilakukan oleh siswa adalah dengan mengerjakan tugas dengan baik yang diberikan oleh guru.

Dalam proses belajar tentunya akan ditemukan adanya permasalahan ataupun hambatan yang akan membawa siswa pada hal yang tidak diinginkan. Berdasarkan fakta dilapangan masih sering dijumpai permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik dalam proses pembelajaran, salah satunya para peserta didik yang masih sering mengerjakan tugas atau belajar sehari sebelum tugas dikumpulkan atau ujian dilaksanakan. siswa tidak mampu tepat

5 | Kognitif Behavior Teknik Self-Management

waktu dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan guru, banyak yang menjadi faktor penghambat selesainya tugas akademik siswa yang menyebabkan keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Salah satu penghambat terselesainya tugas tersebut adalah sikap menunda mengerjakan tugas akademik, dalam psikologi disebut dengan prokrastinasi akademik.

Bersadarkan hasil asesmen yang berikan kepada siswa kelas 7 SMP N 1 Tegaldimo, didapatkan data, dari total 141 responden terdapat 94 siswa memiliki kebiasaan sering menunda-nunda pekerjaan sekolah. Hal ini juga diperkuat dengan hasil observasi kelas yang dilakukan, ditemukan masih ada beberapa siswa yang mengerjakan tugas di kelas, siswa-siswa yang melakukan prokrastinasi ini mengerjakan tugas disekolah sebelum guru datang untuk mengambil tugas tersebut, alasan mereka melakukan prokrastinasi adalah karna lupa jika ada tugas, malas belajar dan ada beberapa yang menganggap enteng tugas tersebut, sehingga mereka lebih banyak meghabiskan waktu untuk bermain daripada mengerjakan tugas, alasan ini diperkuat oleh pendapat (Schraw et al., 2007) faktor penyebab prokrastinasi akademik bisa dikarenakan pikiran yang irasional, misalya " masih ada waktu besok untuk mengerjakan tugas" " masih ada banyak waktu, saya bisa mengerjakannya besok" bisa juga prokrastinasi akademik terjadi karena ingin melakukan hal yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, misalnya " pergi ke mall lebih menyenangkan daripada harus mengerjakan tugas sekarang" faktor

6 | Kognitif Behavior Teknik Self-Management



tersebut bisa dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

Seorang siswa yang terbiasa menunda-nunda pekerjaan atau prokrastinasi akan mengalami kesulitan dalam mengumpulkan tugas tepat waktu. Dampak dari prokrastinasi akademik yaitu prestasi belajar menurun, tidak disiplin waktu, dan mendapat hukuman karena terlambat mengumpulkan tugas. siswa yang memiliki sikap prokrastinasi akademik memiliki prestasi akademik yang rendah You Ji (2015). Guru diharapkan dapat mendorong siswa untuk belajar dengan rajin dan juga bisa mendeteksi siswa prokrastinasi sedini mungkin.

Alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik ini adalah dengan memberikan layanan konseling kognitif behavior teknik *self-management*. Penerapan konseling model Kognitif behavior akan membantu siswa merubah pola pikir siswa yang irasional menjadi rasional mengenai tugas-tugas akademik yang menurut siswa tidak terlalu penting. Dengan teknik *self-management* teknik self management ini dapat membantu siswa mengurangi kebiasaan buruk yang dimiliki seperti sikap malas belajar ataupun rendahnya sikap tanggung jawab siswa. Teknik *self-management* ini merujuk pada pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavior yang dirancang untuk membantu peserta didik dalam mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih positif. Diharapkan

7 | Kognitif Behavior Teknik Self-Management

dengan teknik *self-management* siswa mampu mengelola waktunya dengan baik, dan memiliki tanggung jawab belajar sehingga siswa tidak lalai lagi dengan tugas-tugas akademiknya

B. Tujuan Penulisan Buku Panduan

Pada dasarnya penulisan buku panduan konseling kognitif behavior teknik *self-management* bertujuan sebagai berikut:

1. Adanya buku panduan ini diharapkan mampu mengurangi prokrastinasi akademik
2. Adanya buku ini diharapkan bisa dijadikan sebagai pedoman guru BK dalam memberikan layanan konseling kognitif behavior untuk mengurangi prokrastinasi akademik

8 | Kognitif Behavior Teknik Self-Management

BAB II TEORI TERKAIT

A. Deskripsi Kognitif behavior

1) Definisi Kognitif behavior



Menurut Corey dalam (Jabbar et al., 2019) pendekatan terapi kognitif behavior adalah pendekatan konseling yang focus terhadap proses untuk mengubah pikiran negative dan keyakinan maladaptive yang dimiliki konseli.

Inti dari pendekatan kognitif behavior ini terletak pada alasan teoritis mengenai cara manusia merasa dan bersikap, yang ditentukan oleh bagaimana mereka memandang dan menstruktur pengalaman mereka sendiri.

Teori Kognitif Behavior pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus kognisi-respon yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Sementara itu adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap

9 | Kognitif Behavior Teknik Self-Management

pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku maka kognitif behavior diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali sehingga dengan merubah status pikiran dan perasaannya, pasien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya dari negatif menjadi positif (Oemarjoedi, A, 2003)

2) Teknik-Teknik Konseling Kognitif behavior

Teknik-teknik konseling kognitif behavior berdasarkan pendapat Gladding dalam (Sari, 2017) mengungkapkan beberapa teknik yang berhubungan dengan kognitif behavior antara lain:

1. Menentang cara individu memproses informasi.
2. Menghilangkan sistem keyakinan yang salah (misalnya, alasan kemampuan). Menghilangkan keyakinan tersebut dengan memberikan pengarahannya kepada konseli untuk selalu optimis atas kemampuannya yang dimiliki
3. Melakukan latihan memonitor diri sendiri yang bertujuan untuk menghentikan "pikiran otomatis" yang negative. Melakukan monitor pada diri sendiri, memberikan pemahaman untuk memberikan pelatihan kepada konseli untuk mengubah pemikiran negatif mengenai dirinya sendiri untuk selalu berfikir positif akan pandangan atas dirinya sendiri.
4. Memperbaiki kemampuan komunikasi. Kegiatan

10 | Kognitif Behavior Teknik Self-Management

konseling kognitif behavior merupakan kegiatan yang aktif dimana konselor dan konseli saling berpartisipasi, sehingga dalam kegiatan konseling ini konseli dapat membantu konseli untuk meningkatkan kemampuannya dalam berkomunikasi

5. Meningkatkan kepercayaan diri yang positif dan latihan.
6. Melakukan pekerjaan rumah, guna untuk membantu konseli menghilangkan pikiran tidak rasional.

3) Tujuan Kognitif behavior

Menurut McLeod (2010: 13-14), terapis kognitif-behavioral memberikan sebagian besar perhatiannya untuk manajemen dan control tingkah laku. Berikut ini adalah beberapa tujuan yang didukung secara eksplisit maupun implisit oleh para konselor adalah sebagai berikut: Pemahaman, yaitu adanya pemahaman terhadap akar dan perkembangan kesulitan emosional, mengarah kepada peningkatan kapasitas untuk lebih memilih kontrol rasional ketimbang perasaan dan tindakan.

(2) Kesadaran diri, yaitu menjadi lebih peka terhadap pemikiran dan perasaan yang selama ini ditahan atau ditolak, atau mengembangkan perasaan yang 33 lebih akurat berkenaan dengan bagaimana penerimaan orang lain terhadap diri.

(3) Perubahan kognitif, yaitu modifikasi atau mengganti kepercayaan yang tak rasional atau pola pemikiran yang

11 |Kognitif Behavior Teknik Self-Management

tidak dapat diadaptasi, yang diasosiasikan dengan tingkah laku penghancuran diri.

(4) Perubahan tingkah laku, yaitu modifikasi atau mengganti pola tingkah laku yang maladaptif atau merusak.

(5) Penguatan, berkenaan dengan keterampilan, kesadaran, dan pengetahuan yang akan membuat klien mampu mengontrol kehidupannya

12 |Kognitif Behavior Teknik Self-Management



B. Teknik Self-Management

1) Pengetian Teknik *Self-Management*

Self-management adalah teknik menata sikap individu yang bertujuan untuk mengarahkan konseli dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif Suwaedani, dkk. dalam (Sari, 2017). Bahwa self management merupakan strategi untuk menata sikap individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengatur dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih produktif.

2) Tujuan *Self-Management*

Menurut (Suwanto, 2016) tujuan dari *self-management* yaitu mengembangkan sikap konseli yang bersifat adaptif. Konsep dasar dari *self-management* adalah:

1. Proses perubahan tingkah laku dengan menggunakan satu strategi atau lebih dengan pegolaan sikap intenal dan eksternal yang dimiliki individu
2. Penerimaan individu terhadap program perubahan sikap menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
3. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
4. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.

13 |Kognitif Behavior Teknik Self-Management

5. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.
6. Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi- situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya sikap atau masalah yang tidak dikehendaki.
7. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar

3) Langkah-langkah Teknik *Self-Management*

Menurut (Abdillah & Fitriana, 2021) Dalam proses pelaksanaan teknik *self-management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa, ada 3 tahap latihan yang diberikan. Tiga tahap pelatihan tersebut adalah *self-monitoring*, *stimulus control* dan *self-reinforcement*.

1. *Self-monitoring* atau pengawasan diri merupakan proses seorang konseli melakukan pengamatan dan mencatat identitas dirinya dan mengidentifikasi sikap-sikap yang ingin mereka ubah kemudian menentukan target perubahan sikap mereka. Pelaksanaan tahapan ini dibutuhkan kesediaan seorang konseli dalam hal tanggung jawab untuk melakukan konseling dengan baik, aktif, dan siap dalam melaksanakan.

14 |Kognitif Behavior Teknik Self-Management

2. *Stimulus control* atau pengaturan rangsangan. Proses ini merupakan perubahan sikap dengan cara mengenali rangsangan atau hal-hal yang mendukung perilaku negatif, mengurangi kemungkinan bertemu dengan rangsangan, dan meningkatkan rangsangan yang terkait dengan perubahan sikap untuk mendukung tercapainya tujuan konseling. Tahap ini seorang konseli dapat mencatat sikap- sikap yang menyebabkan timbulnya hal yang tidak diinginkan kemudian menetapkan tindakan-tindakan yang berbeda dari sebelumnya untuk mengendalikan tindakan negatif.
3. *Self-reinforcement* atau penguatan diri. *Self-reinforcement* digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat sikap melalui konsekuensi yang mereka dapatkan. Penguatan ini bertujuan untuk menjaga sikap positif individu dalam masa mendatang. Keunggulan penguatan ini dibandingkan dengan penguatan lain adalah dengan penguatan diri maka seseorang dapat melakukan sikap secara mandiri. *Self-reinforcement* terbagi menjadi dua yaitu positif yaitu ketika seseorang memberikan stimulus positif dalam dirinya sehingga berusaha melakukan tindakan positif. Kedua, adalah negatif dimana seseorang kehilangan stimulus negatif ketika seseorang melakukan perubahan sikap

Menurut (Komalasari et al., 2016:182) , pengelolaan diri

biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Tahap monitor diri atau observasi diri Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif.
- 2) Tahap evaluasi diri Pada tahap ini konseli membandingkan dengan catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program.
- 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, penghapusan, dan memberikan hukuman pada diri sendiri.

C. Prokrastinasi Akademik

1) Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin "pro" yang memiliki arti bergerak maju dan "crastinus" yang berarti keputusan di hari esok. Kedua arti tersebut bila digabungkan maka memiliki arti menunda atau akan mengerjakan di hari esok Knaus dalam (Munawaroh et al., 2017). Seseorang yang memiliki kecenderungan dalam menunda-nunda mengerjakan tugas disebut dengan procrastinator.

Menurut Prokrastinasi akademik (Solomon & Rothblum, 1984) merupakan sikap menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya ketakutan siswa terhadap evaluasi hasil tugas, perfeksionis, sulit dalam mengambil keputusan, ketergantungan dalam mencari bantuan untuk mendapatkan jawaban, kurangnya rasa percaya diri, malas, tidak dapat mengatur waktu dengan baik, takut mengambil keputusan, dan juga pengaruh dari teman sebaya.

Menurut (Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, 1995) pelaku prokrastinasi akademik menghindari informasi akan kemampuan yang dimilikinya. Prokrastinasi dilakukan karena procrastinator tidak ingin dicap sebagai orang yang memiliki kemampuan yang rendah atas hasil kerjanya. Procrastinator merasa kegagalan atau hasil yang tidak memuaskan bukan dikarenakan kemampuannya yang rendah,

tetapi karena ia tidak bersungguh- sungguh dalam mengerjakan tugas dengan menunda menunda pekerjaan.

Dengan demikian prokrastinasi dapat disimpulkan sebagai suatu penundaan dalam mengerjakan tugas sekolah memilih melakukan kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan tugas akademik, hal ini bisa terjadi dikarenakan adanya pikiran irasional seperti rasa takut akan kegagalan dan sifat perfeksionisme yang dilakukan secara berulang kali yang akhirnya menjadi sebuah kebiasaan yang menghambat kinerja akademik seorang siswa. Pelaku prokrastinasi akademik juga meyakini jika ia memiliki kemampuan yang rendah.

2) Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut (Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, 1995) mengatakan perilaku prokrastinasi akademik dapat diwujudkan diukur atau diamati dalam ciri-ciri tertentu. Sebagai berikut:

- 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
Pelaku prokrastinasi akademik sadar jika tugas yang dimiliki harus segera diselesaikan. Akan tetapi pelaku prokrastinasi akan menunda dalam mengerjakannya ataupun menyelesaikannya sampai tuntas jika ia sudah mengerjakan sebelumnya.
- 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas
Seorang procrastinator memerlukan waktu yang

lebih lama dalam menyelesaikan tugas akademik. Seorang procrastinator menghabiskan banyak waktu dengan hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan tugas akademik tanpa memikirkan keterbatasan waktu dalam penyelesaian tugas tersebut.

- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual
Seorang procrastinator kesulitan dalam melakukan sesuatu dengan batasan waktu tertentu. Seorang procrastinator akan mengalami keterlambatan deadline waktu yang ditentukan, baik jangka waktu yang ditentukan sendiri ataupun orang lain.
- 4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan
Seorang procrastinator lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan dan dengan sengaja tidak mengerjakan tugasnya. Seorang procrastinator akan menggunakan waktu yang dia miliki dengan melakukan aktivitas yang menurutnya lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca, nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya

BAB III PETUNJUK UMUM

A. Penggunaan Buku Panduan

Panduan konseling kognitif behavior teknik self-management ini memuat serangkaian kegiatan yang telah disusun sedemikian rupa, sehingga membentuk suatu panduan konseling yang dapat digunakan sebagai pedoman guru BK dalam menyelenggarakan layanan konseling kognitif behavior menggunakan teknik self-management untuk membantu siswa dalam mengurangi prokrastinasi akademik

B. Menentukan Peserta Kegiatan

Hal pertama yang dilakukan guru BK sebelum menyelenggarakan layanan bimbingan konseling adalah menentukan peserta kegiatan atau konseli. Dalam menentukan peserta kegiatan layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti melakukan kegiatan asesmen kebutuhan, observasi dll. Hal pertama yang harus dilakukan oleh guru BK adalah melakukan asesmen menggunakan angket prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh (Khomariyah, 2016)

C. Pelaksanaan Konseling (Fasilitator)

Fasilitator pelaksana program layanan konseling kognitif behavior teknik self-management untuk mengurangi prokrastinasi akademik adalah konselor atau guru BK.



D. Metode Kegiatan

Pelaksanaan layanan konseling ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan jumlah anggota kelompok sebanyak 8 orang siswa. Menggunakan pendekatan kognitif behavior dengan teknik self management

E. Waktu Kegiatan

Waktu pelaksanaan layanan konseling kognitif behavior teknik self-management dilaksanakan dalam 6 kali pertemuan, dengan perencanaan 2 kali pertemuan dalam seminggu dengan durasi 30 menit setiap pertemuannya.

F. Peran Konselor Atau Konseli

1. Peran konselor dalam kegiatan konseling kelompok, konselor diharapkan dapat membantu konseli dalam mengubah pikiran irasional konseli mengenai bagaimana konseli mempersepsikan tugas akademik dan mampu mengelola waktunya dengan baik, memiliki tanggung jawab belajar sehingga siswa tidak lalai lagi dengan tugas-tugas akademiknya.
2. Peran konseli dalam kegiatan konseling kelompok, konseli diharapkan aktif mengikuti setiap sesi konseling, konseli mendapatkan pengalaman dari proses konseling

BAB IV PENTUNJUK KHUSUS

Dalam bab ini berisi mengenai penjelasan dan tahapan konseling kognitif behavior teknik Self-Management yang digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik dalam pelaksanaan layanan konseling selama 6 x pertemuan. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

A. Teknik Self Management

Menurut Gie (2000: 77) dalam (Muratama, 2018) menjelaskan bahwa self management dalam mengatasi masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa, di mana siswa dapat mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi pada dirinya, mengendalikan kemampuan untuk mencapai perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang baik, dan siswa dapat mengembangkan berbagai segi perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar agar lebih sempurna.:

Gunarsa (2004: 225) menjelaskan bahwa beberapa prinsip atau prosedur tersebut adalah sebagai berikut:

a. Pemantauan diri (self monitoring)

Proses dimana siswa dapat mengamati dan mencatat segala sesuatu dari permasalahan perilaku. Hal yang dapat diamati dan dicatat oleh siswa adalah penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik

b. Reinforcement positif (self reward).

Perubahan perilaku positif yang telah dicapai oleh siswa, maka perlu adanya penguatan positif untuk menetapkan perilaku tersebut. Walker, & Shea (1984) dalam (Muratama, 2018) menjelaskan bahwa penguatan positif adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan dan dapat ditampilkan untuk tujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat, dan menetap di masa akan datang. Konselor dapat memberikannya berupa reward atau hadiah kepada siswa yang berhasil dalam mencapai perilaku yang diinginkan, supaya perilaku tersebut tertanam pada dirinya.

- c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting). Langkah-langkah dalam self-contracting adalah sebagai berikut:

Beberapa langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh siswa itu sendiri dalam melakukan sebuah kontrak atau perjanjian, yaitu 1) Siswa membuat perencanaan untuk mengubah kebiasaan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan menyakini atas perubahan yang akan diinginkannya. 2) Siswa bekerjasama dengan teman/keluarga untuk mengatur diri dalam bertindak. 3) Siswa akan menanggung resiko terhadap bagaimana caranya dalam mengatur dirinya. 4) Pada dasarnya,

24 | Kognitif Behavior Teknik Self-Management

semua yang siswa harapkan mengenai perubahan perilaku merupakan ganjaran untuk siswa itu sendiri. 5) Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses pengelolaan diri.

- d. Penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control)

Siswa perlu melakukan penataan kembali atas perubahan perilaku yang telah diinginkan. Penataan tersebut tidak lepas dari penguasaan siswa terhadap berbagai rangsangan (stimulus control) dari lingkungan belajar di sekolah. Oleh sebab itu konselor membantu siswa untuk dapat menguasai dirinya ketika berada di lingkungan belajarnya di sekolah.

b. Hal yang Harus Diperhatikan

Dalam pelaksanaan Self- Management biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya self-management. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan tersebut berupa:

1. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan
2. Mengubah lingkungan social sehingga lingkungan social ikut mengontrol tingkah laku konseli.
3. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada

25 | Kognitif Behavior Teknik Self-Management



TAHAP I
Pertemuan ke 1
(1 x 30 Menit)

A. Tujuan Konseling

Membangun hubungan serta menjelaskan aturan dan tujuan diadakannya kegiatan layanan konseling kelompok

B. Kegiatan

1. Pembukaan

Kegiatan pada konseling kelompok dimulai dengan membangun hubungan yang baik antar anggota kelompok .kegiatan ini bisa dimulai dengan berdoa bersama, dan perkenalan. Pada tahap ini konselor harus bersikap ramah saat melakukan pendekatan dengan anggota kelompok agar anggota kelompok merasa nyaman dan bisa berpartisipasi aktif saat proses pelaksanaan konseling

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan ini konselor menjelaskan aturan dan juga tujuan diadakannya kegiatan layanan konseling kelompok

3. Penutup

Hasil pertemuan 1 dapat disimpulkan
Menjadwalkan pertemuan berikutnya
Hari/tanggal :.....
Waktu :.....
Tempat :.....
Mengakhiri pertemuan konseling dengan doa dan salam

27 |Kognitif Behavior Teknik Self-Management

Pertemuan ke 2
(1 x 30 Menit)

A. Tujuan Konseling

Mencari emosi negative.pikiran otomatis dan keyakinan yang berhubungan dengan gangguan.

B. Kegiatan

1. Pembukaan

Kegiatan dimulai dengan berdoa bersama, menanyakan kabar anggota kelompok dan membangun hubungan baik antara konselor dan anggota kelompok

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan ini konselor mencari permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok (konseli), memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan menolak pikiran negative secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama, memperoleh komitmen klen untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran , perasaan sampai perbuatan dari negative menjadi positif.

3. Penutup

Hasil pertemuan 2 dapat disimpulkan
Menjadwalkan pertemuan berikutnya
Hari/tanggal :.....
Waktu :.....
Tempat :.....
Mengakhiri pertemuan konseling dengan doa dan salam

28 |Kognitif Behavior Teknik Self-Management

TAHAP II
Pertemuan ke 3
(1 x 30 Menit)
Teknik Self-Management

A. Tujuan Konseling

Mempersiapkan konseli untuk pemberian teknik self-management, melakukan obervasi diri

B. Kegiatan

1. Pembukaan

Kegiatan dimulai dengan berdoa bersama, menanyakan kabar anggota kelompok dan membangun hubungan baik antara konselor dan anggota kelompok

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan ini konselor membantu konseli dalam mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya, mengidentifikasi sikap-sikap yang ingin mereka ubah kemudian menentukan target perubahan sikap mereka. Pelaksanaan tahapan ini dibutuhkan kesediaan seorang konseli dalam hal tanggung jawab untuk melakukan konseling dengan baik, aktif, dan siap dalam melaksanakan..

3. Penutup

Hasil pertemuan 3 dapat disimpulkan dan menjadwalkan pertemuan berikutnya
Hari/tanggal :.....
Waktu :.....
Tempat :.....
Mengakhiri pertemuan konseling dengan doa dan salam

Pertemuan ke 4
(1 x 30 Menit)
Reinforcement positif (self reward).

A. Tujuan Konseling

Pada tahap ini konselor memberikan penguatan kepada konseli atas perubahan perilaku yang telah dicapai agar konseli bisa menetapkan perilaku tersebut

Kegiatan

1. Pembukaan

Kegiatan dimulai dengan berdoa bersama, menanyakan kabar anggota kelompok dan membangun hubungan baik antara konselor dan anggota kelompok

2. Kegiatan Inti

Apabila perubahan perilaku yang diinginkan sudah tercapai, maka konselor membantu konseli dalam menetapkan perilaku tersebut dengan memberikan penguatan ataupun hadiah sebagai reward kepada konseli atas keberhasilan konseli dalam mencapai perubahan sikap yang diinginkan

3. Penutup

Mengakhiri pertemuan konseling dengan doa dan salam
Hasil pertemuan 4 dapat disimpulkan dan menjadwalkan pertemuan berikutnya
Hari/tanggal :.....
Waktu :.....
Tempat :.....

30 |Kognitif Behavior Teknik Self-Management

**Pertemuan ke 6
(1 x 30 Menit)
Penguasaan terhadap rangsangan
(stimulus control).**

A. Tujuan Konseling

Konselor membantu konseli dalam menata perubahan perilaku yang diinginkan

Kegiatan

1. Pembukaan

Kegiatan dimulai dengan berdoa bersama, menanyakan kabar anggota kelompok dan membangun hubungan baik antara konselor dan anggota kelompok

2. Kegiatan Inti

Pada tahap ini konselor membantu konseli dalam menguasai dirinya, Karena lingkungan belajar dapat mempengaruhi siswa dalam bertindak ataupun berperilaku. Hal itu bisa membantu siswa konsisten atas perubahan perilaku yang sudah dicapai.

3. Penutup

Mengakhiri pertemuan konseling dengan doa dan salam

Hasil pertemuan 6 dapat disimpulkan dan menjadwalkan pertemuan berikutnya

Hari/tanggal :.....

Waktu :.....

Tempat :.....

**Pertemuan ke 7
1 x 30 menit
Mengisi kuisioner**

A. KEGIATAN

Kegiatan pada pertemuan ke 7 ini adalah mengisi kembali kuisioner sebaga post tes kepada siswa, kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perubahan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kognitif behavior teknik self-management untuk mengurangi prokrastinasi akademik

DAFTAR PUSTAKA

- Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, M. W. G. (1995). *Procrastination and*.
 Khomariyah, L. (2016). *Hubungan konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP 3 Negeri Kertosono*.
 Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*.
 Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). *Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta*. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31.
 Muratama, M. S. (2018). *Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah Nusanara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusanara PGRI Kediri*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.29407/mor.v5i1.11793>
 Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*.
 Sari, S. M. (2017). *Pengaruh Konseling Kelompok Model Cognitive Behavioral Therapy Dengan Self Management Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik*. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
 Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). *Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination*. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
 Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
 Suwanto, I. (2016). *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner Prokrastinasi Akademik

A. Identitas Responden

Nama :
Kelas :
Sekolah :
Hari/tanggal :

B. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang *Prokrastinasi Akademik*. Anda diminta untuk memilih salah satu alternative jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada yang salah atau benar. Oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

C. Alternative Jawaban

SL : Jika Anda merasa **Selalu** dengan pernyataan
SR : Jika Anda merasa **Sering** dengan pernyataan
JR : Jika Anda merasa **Jarang** dengan pernyataan
TP : Jika Anda merasa **Tidak Pernah** dengan pernyataan

NO	PERNYATAAN	SL	SR	JR	TP
1.	Ketika saya mendapat tugas, saya tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.				
2.	Saya merasa ragu-ragu ketika mulai mengerjakan tugas yang baru.				
3.	Saya menunda tugas, padahal saya tidak menginginkannya.				
4.	Alasan saya terlambat mengerjakan tugas karena saya menginginkan hasil yang lebih baik.				
5.	Saya tidak pernah terlambat dalam menyelesaikan tugas				

36 | Kognitif Behavior Teknik Self-Management

6.	Saya selalu memperhatikan batas waktu yang telah ditentukan dalam menyelesaikan tugas.				
7.	Saya baru bisa menyelesaikan tugas, melebihi dari batas waktu yang telah ditentukan.				
8.	Saya merasa tenang ketika batas waktu untuk menyelesaikan tugas masih panjang.				
9.	Saya mengerjakan tugas sehari-hari setelah saya merencanakan sebelumnya.				
10.	Saya tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas, karena sibuk mengurus kegiatan lain yang lebih menyenangkan.				
11.	Menurut saya mengerjakan tugas merupakan hal yang menyenangkan, sehingga saya tidak mau menunda untuk mengerjakannya.				
12.	Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya masih memikirkan kegiatan saya di luar yang lebih menyenangkan.				
13.	Lebih baik saya meninggalkan acara kesukaan saya, daripada harus menunda mengerjakan tugas.				
14.	Saya bisa fokus mengerjakan tugas, ketika saya telah mengabaikan kegiatan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas saya.				
15.	Ketika mendapat tugas, saya segera menyelesaikannya.				
16.	Saya bisa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai waktu yang ditentukannya.				
17.	Waktu huan yang saya miliki sangatlah sedikit, sehingga saya sering terlambat dalam menyelesaikan tugas.				
18.	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas, apabila batas waktu yang ditentukan cukup pendek.				
19.	Saya dapat mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya buat sendiri sebelumnya.				
20.	Walaupun saya mempunyai banyak aktivitas lain di luar jam sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik.				
21.	Saya lebih memilih mencari hiburan daripada mengerjakan tugas				

37 | Kognitif Behavior Teknik Self-Management



22.	Saya merasa bersemangat setiap mulai mengerjakan tugas				
23.	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat awaktu, meski batas waktunya masih jauh				
24.	Keterlambatan saya dalam menyelesaikan tugas dikarenakan saya suka membuang waktu yang tidak ada hubungannya dengan tugas.				
25.	Saya tidak terbiasa mengerjakan tugas dengan tepat waktu.				
26.	Saya tidak merasa tenang ketika saya belum menyelesaikan tugas, meskipun batas waktu pengumpulan tugas masih lama.				
27.	Saya meninggalkan untuk mengerjakan tugas, meski saya sudah merencanakannya sebelumnya.				
28.	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga saya mampu untuk segera menyelesaikannya.				
29.	Saya enggan untuk memulai mengerjakan tugas, meskipun tugas tersebut sudah mendekati batas waktu yang ditentukannya.				
30.	Menurut saya, saya termasuk siswa yang lamban dalam menyelesaikan tugas tersebut.				
31.	Saya tidak menghiraukan batas waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan				

Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Layanan



SMP NEGERI 1 TEGALDLIMO
Jalan. PB Sudirman Nomor 8 Tegaldlimo

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023

1. Nama konseli :
2. Hari, tanggal :
3. Pertemuan ke : 1
4. Waktu : 1 x 30 menit
5. Tempat : Ruang Kelas
6. Topik permasalahan : Prokrastinasi akademik
7. Tujuan : Membantu konseli mengurangi prokrastinasi akademik
8. Media yang diperlukan : Kertas bulpoint

Mengetahui Tegaldlimo,.....2022
Guru BK Mahasiswa Praktik

.....

Lampiran 03 Kontrak Konseling



KONTRAK KONSELING

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

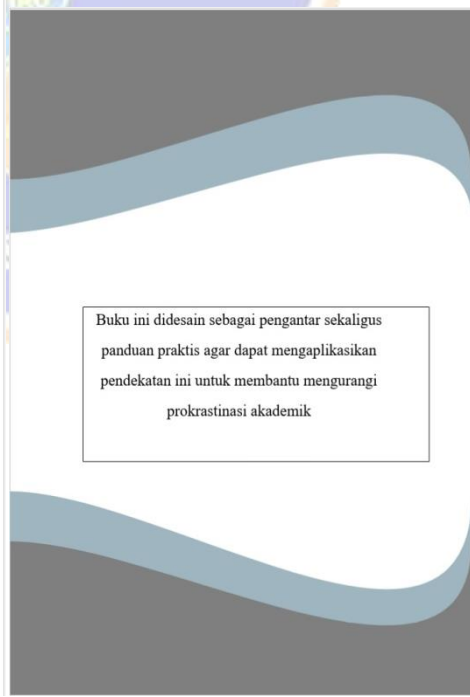
Sekolah :

Dengan ini saya menyatakan secara penuh kesadaran dan kesungguhan hati bersedia mengikuti kegiatan konseling Kognitif behavior untuk mengurangi prokrastinasi akademik sebanyak 6 kali pertemuan secara penuh mulai dari awal kegiatan hingga akhir, dengan mengikuti aturan yang telah disepakati terkait pelaksanaan kegiatan konseling.

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

Banyuwangi,.....2022
Yang Menyatakan

.....



Buku ini didesain sebagai pengantar sekaligus panduan praktis agar dapat mengaplikasikan pendekatan ini untuk membantu mengurangi prokrastinasi akademik

Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan



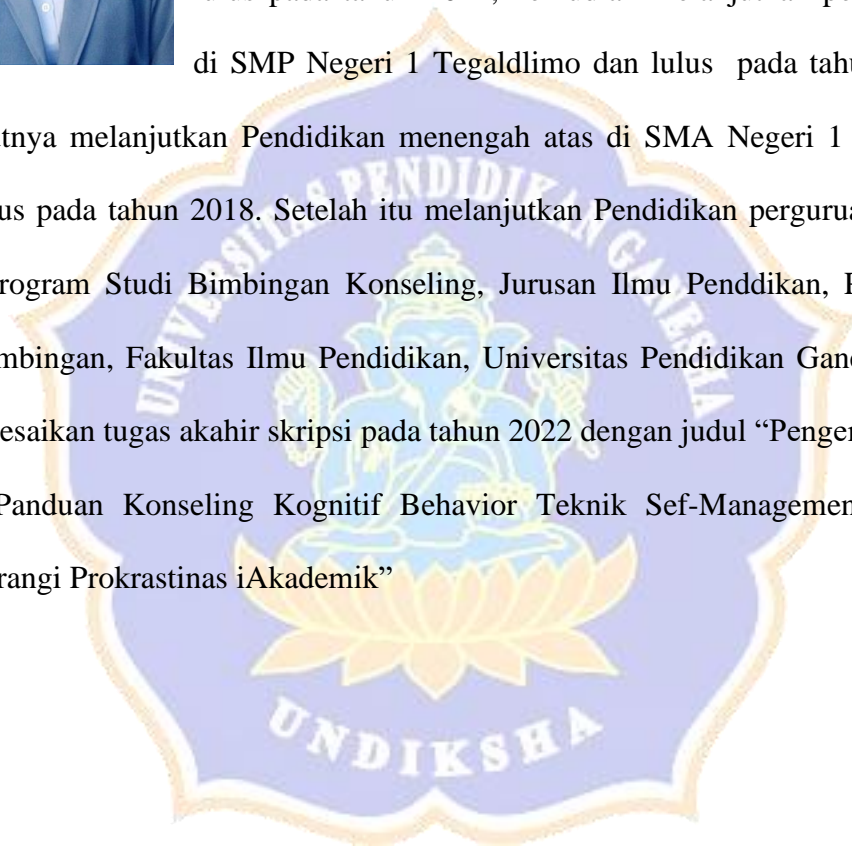


RIWAYAT HIDUP



Inka Febi Melenia lahir di Banyuwangi, 19 Februari 2000, beralamat di Desa Purwoasri, Kecamatan Tegaldlimo, Banyuwangi. Perempuan yang biasa dipanggil Inka ini menyelesaikan Pendidikan dasar di SDN 2 Purwoasri dan lulus pada tahun 2012, kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Tegaldlimo dan lulus pada tahun 2015.

Selanjutnya melanjutkan Pendidikan menengah atas di SMA Negeri 1 Muncar, dan lulus pada tahun 2018. Setelah itu melanjutkan Pendidikan perguruan tinggi pada Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha dan menyelesaikan tugas akhir skripsi pada tahun 2022 dengan judul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinas iAkademik”



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “
pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Teknik Self-
Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik” beserta seluruh isinya
adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan
pengutipan yang tidak sesuai etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas
pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya
apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya
saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 20 Februari 2023



Inka Febi Melenia