



LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Observasi Awal Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
	Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Laman : https://fip.undiksha.ac.id Surel : fip@undiksha.ac.id

Nomor	: 2180/UN48.10.5/LT/2025	Singaraja, 20 Februari 2025
Lampiran	: -	
Hal	: Observasi Awal	

Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Singaraja
di tempat

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

Nama	: I Wayan Devindra Udayana
NIM	: 2111011025
Program Studi	: Bimbingan Konseling

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

Ketua Jurusan



Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd.
NIP. 198202142008121004

 http://fip.undiksha.ac.id	 Fakultas Ilmu Pendidikan	 fipundiksha	 FIP Undiksha	 0877 8811 6905
---	--	---	---	--

Lampiran 2. Surat Uji Instrumen



Nomor : 7827/UN48.10.1/LT/2025 Singaraja, 27 Mei 2025
Lampiran : -
Hal : Uji Instrumen

Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Singaraja
di tempat

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

Nama : I Wayan Devindra Udayana
NIM : 2111011025
Program Studi : Bimbingan Konseling

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

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan
Bimbingan



Prof. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd.
NIP. 198202142008121004

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI</p> <p>UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA</p> <p>FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN</p> <p>Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Laman : https://fip.undiksha.ac.id Surel : fip@undiksha.ac.id</p>	
<p>Nomor : 7826/UN48.10.1/LT/2025 Lampiran : - Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)</p>	<p>Singaraja, 27 Mei 2025</p>	
<p>Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Singaraja di tempat</p> <p>Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:</p> <p>Nama : I Wayan Devindra Udayana NIM : 2111011025 Program Studi : Bimbingan Konseling</p> <p>Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>		
<p>Wakil Dekan I</p>  <p>Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP. NIP. 198208162008121002</p>		
<p>  http://fip.undiksha.ac.id  Fakultas Ilmu Pendidikan  fipundiksha  FIP Undiksha  0877 8811 6905 </p>		

Lampiran 4. Surat Menyelesaikan Penelitian



SURAT KETERANGAN SELESAI MELAKSANAKAN PENELITIAN No. 070/308/SMPN2SGR/VI/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : **I Gede Someada, S.Pd.**
 NIP : 19720823 199802 1 002
 Pangkat/ Gol : Pembina Utama Muda, IV/c
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SMP Negeri 2 Singaraja

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : **I Wawan Devindra Udavana**
 NIM : 2111011025
 Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
 Jurusan / Fakultas : Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan / Ilmu Pendidikan

Bahwa memang benar mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 2 Singaraja dari tanggal 3 Juni - 20 Juni 2025 dengan Judul Penelitian **“Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja”**.

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

Singaraja, 20 Juni 2025



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik, Badan Siber Sandi Negara

Lampiran 5. Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen

No	Kelompok Eksperimen	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	Total
1	Pilus Suryaningra	2	2	3	2	4	3	2	2	2	3	4	4	3	4	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2	1	3	4	4	3	4	3	3	1	94
2	Made Alexander Damaja Karta	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	4	2	4	4	1	1	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	90
3	Komang Sukriani	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	91	
4	Ni Luh Eka Suma Ahyani	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	90	
5	Desak Made Dew Adhyani	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	4	1	3	1	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	90	
6	Kade Mella Wijana	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	93	
7	Komang Ardan	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	91	
8	Pulu Jheny Martani	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	91	

Lampiran 6. Hasil Pre Test Kelompok Kontrol

No	Kelompok Kontrol	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	Total	
1	Desak Pulu Rea Ariana	3	2	2	4	1	2	3	3	4	4	4	1	1	2	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	1	2	4	2	1	1	3	4	4	94	
2	Komang Dipo Prasetya	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	90	
3	Tiyo Wimasaba	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	1	4	4	3	98	
4	Komang Sri Noviani	3	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	4	3	2	2	1	3	3	92
5	I Gusti Bagus Saheya	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	1	4	2	4	2	4	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	99	
6	Pulu Pebayanti	2	2	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	2	4	1	2	2	3	2	3	4	4	4	2	4	2	3	3	2	1	1	1	2	4	93	
7	Luh Pulu Restya Sari Dewi	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	91	
8	Muhammad Rizal Sabudin	3	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	92	

Lampiran 7. Hasil Post Test Kelompok Eksperimen

No	Kelompok Eksperimen	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	Total	
1	Pilus Suryaningra	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	55	
2	Made Alexander Damaja Karta	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	56	
3	Komang Sukriani	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	57		
4	Ni Luh Eka Suma Ahyani	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	60		
5	Desak Made Dew Adhyani	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	52
6	Kade Mella Wijana	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	56
7	Komang Ardan	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	56	
8	Pulu Jheny Martani	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61	

Lampiran 8. Hasil Post Test Kelompok Kontrol

No	Kelompok Kontrol	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	Total	
1	Desak Pulu Rea Ariana	3	2	2	4	1	2	3	3	4	4	4	1	1	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	1	2	4	2	1	1	3	4	4	93	
2	Komang Dipo Prasetya	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	88	
3	Tiyo Wimasaba	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	1	4	4	3	97	
4	Komang Sri Noviani	3	1	3	3	3	2	2	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	4	3	2	2	1	3	3	90
5	I Gusti Bagus Saheya	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	1	4	2	4	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	96	
6	Pulu Pebayanti	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	1	2	3	2	3	4	4	4	2	4	2	3	3	2	1	1	1	3	91		
7	Luh Pulu Restya Sari Dewi	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	91	
8	Muhammad Rizal Sabudin	3	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	92	

Lampiran 9. Hasil Validitas Uji Judges

LEMBAR PENILAIAN UJI JUGDES

Instrumen : Prokrastinasi Akademik

Nama Judges I : Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd

No. Butir	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		Kalimat di revisi
8	√		
9	√		
10	√		Kalimat di revisi
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		Kalimat di revisi
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		

24	√		
25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		Kalimat di revisi
32	√		
33	√		
34	√		
35	√		

Singaraja, 19 Mei 2025

Pakar I,



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd

NIP. 198501232008122004



Instrumen : Prokrastinasi Akademik

Nama Judges II : Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd

No. Butir	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		

27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		
33	√		
34	√		
35	√		

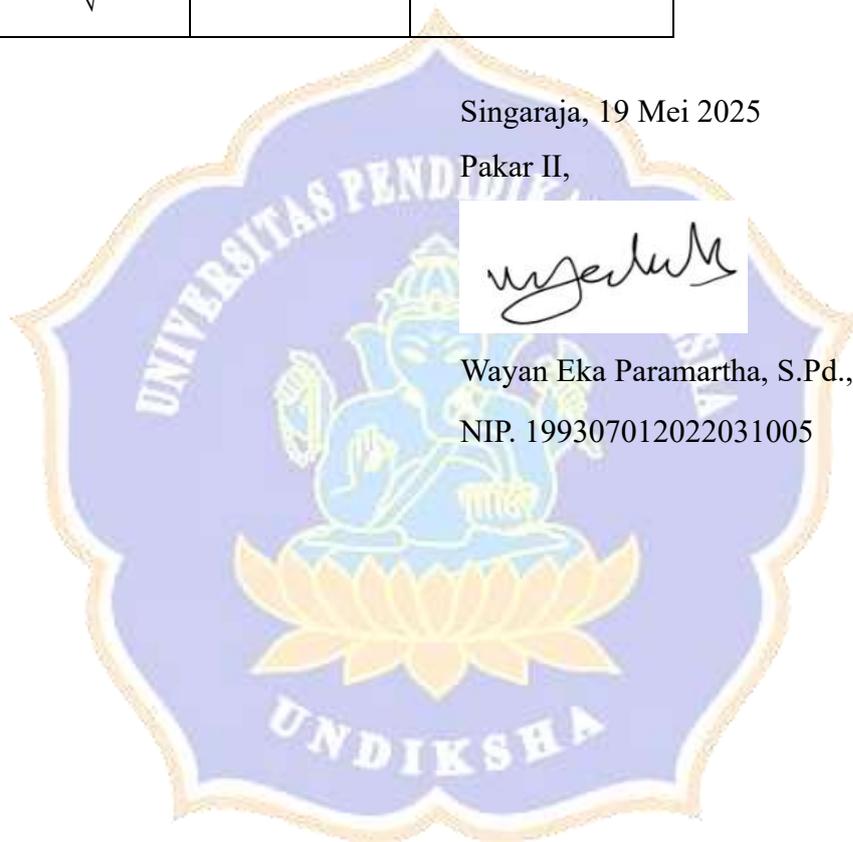
Singaraja, 19 Mei 2025

Pakar II,



Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd

NIP. 199307012022031005



Instrumen : Prokrastinasi Akademik

Nama Judges III : Kadek Sathya Gita Rismawan, M.Pd.

No. Butir	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		

27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		
33	√		
34	√		
35	√		

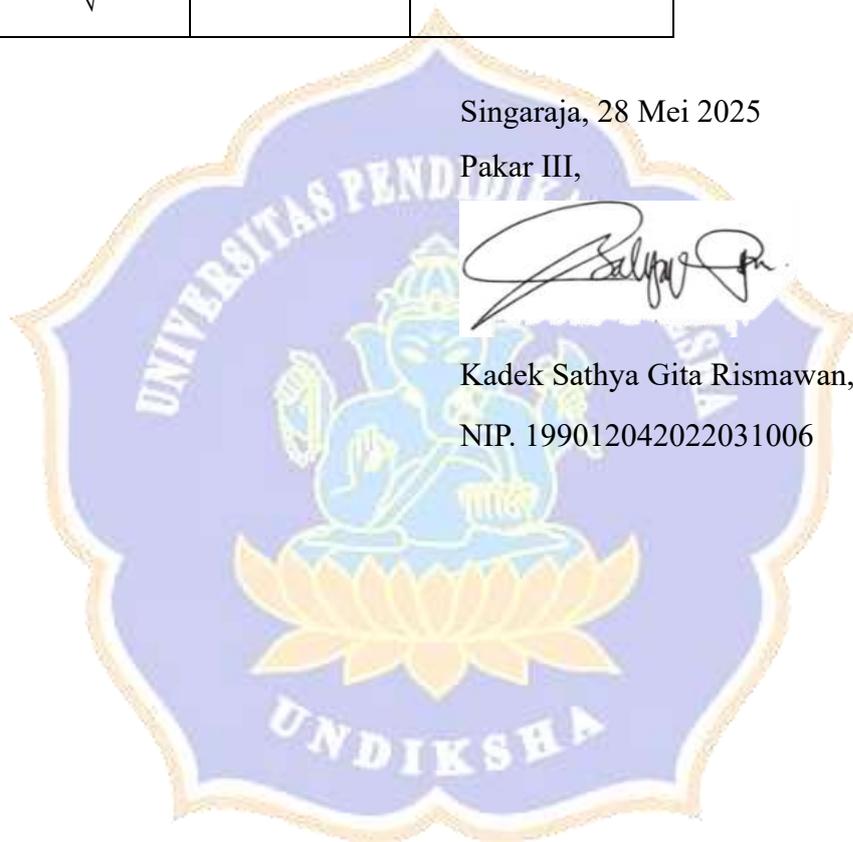
Singaraja, 28 Mei 2025

Pakar III,



Kadek Sathya Gita Rismawan, M.Pd.

NIP. 199012042022031006



Lampiran 10. Jadwal Kegiatan Penelitian

No.	Waktu	Kegiatan	Sasaran	Tempat Pelaksanaan
1	Kamis, 20 Februari 2025	<i>Observasi</i> Awal	Guru dan Sejumlah Murid	Ruang BK
2	Selasa, 10 Juni 2025	Melakukan <i>Pretest</i>	Kelompok eksperimen	Semua Kelas VIII
3	Rabu, 11 Juni 2025	Melakukan <i>treatment</i> Pertama	Kelompok eksperimen	Ruang BK
4	Jumat, 13 Juni 2025	Melakukan <i>treatment</i> Kedua	Kelompok eksperimen	Ruang BK
5	Sabtu, 14 Juni 2025	Melakukan <i>treatment</i> Ketiga	Kelompok eksperimen	Ruang BK
6	Senin, 16 Juni 2025	Melakukan <i>treatment</i> Keempat	Kelompok eksperimen	Ruang BK
7	Selasa, 17 Juni 2025	Melakukan <i>treatment</i> Kelima	Kelompok eksperimen	Ruang BK
8	Rabu, 18 Juni 2025	Melakukan <i>treatment</i> Keenam	Kelompok eksperimen	Ruang BK
9	Kamis, 19 Juni 2025	Menyebarkan <i>post test</i>	Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	Ruang BK

Lampiran 11. Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL)

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL TEKNIK *SELF* *MANAGEMENT*

TAHUN AJARAN 2024/2025

Nama Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 2 Singaraja
Kelas/Semester	: VIII/II
Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Topik	: Prokrastinasi Akademik
Bidang Layanan	: Belajar
Fungsi Layanan	: Pengentasan
Alokasi Waktu	: Pertemuan Ke-1 (45 menit)
Pendekatan Layanan	: Konseling Behavioral
Teknik	: <i>Self Management</i>
Tujuan	
a. Tujuan Umum	: Peserta didik mampu mengubah perilaku menunda menjadi lebih bertanggung jawab dan disiplin terhadap tugas akademik.
b. Tujuan Khusus	: Peserta didik mampu memahami pengertian dan indikator dari prokrastinasi akademik melalui pertemuan yang akan kita lakukan
Tahap Kegiatan	
a. Tahap Permulaan	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membangun hubungan yang baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada konseli atas kehadirannya dan kesediaan siswa, menanyakan kabar, dilanjutkan dengan berdoa bersama untuk memulai kegiatan kita, dan mengabsen konseli. 2. Konselor mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri masing – masing. 3. Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. 4. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas, dan

		aturan pelaksanaan konsisten, dalam mengikuti kegiatan, berani speak up dan disiplin.
b. Tahap Transisi		<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok. 2. Konselor membuka permasalahan dari konseli.
c. Tahap Kerja		<p>Pemantauan diri (<i>self-monitoring</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mengamati dan mengingat segala sesuatu tentang dirinya terhadap interaksinya dengan lingkungan. 2. Konselor mengarahkan konseli untuk dapat mengidentifikasi permasalahan yang dialami, melalui pemberian LKPD. 3. Konselor mengarahkan konseli untuk membacakan target perilaku yang ingin dicapai 4. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk mengisi lembar jadwal kegiatan mulai dari bangun tidur pagi sampai tidur malam.
d. Tahap Akhir	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor harus memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai serta permasalahan antar anggota kelompok dapat diselesaikan dengan baik dan menyeluruh. 2. Konseli diminta untuk dapat menyimpulkan kegiatan. 3. Konseli mengisi lembar evaluasi. 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi		
1. Evaluasi Proses	:	Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi dinamika kelompok, partisipasi aktif anggota kelompok selama mengikuti konseling kelompok, dan antusiasme anggota kelompok.
2. Evaluasi Hasil	:	Evaluasi hasil konseling kelompok berkaitan dengan aspek apa yang harus dicapai sesuai dengan tujuan konseling, meliputi pemahaman yang diperoleh (<i>understanding</i>), perasaan selama proses layanan (<i>comfortable</i>), dan tindakan yang akan dilakukan (<i>action</i>) setelah mengikuti konseling kelompok.

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT

TAHUN AJARAN 2024/2025

Nama Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 2 Singaraja
Kelas/Semester	: VIII/II
Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Topik	: Prokrastinasi Akademik
Bidang Layanan	: Belajar
Fungsi Layanan	: Pengentasan
Alokasi Waktu	: Pertemuan Ke-2 (45 menit)
Pendekatan Layanan	: Konseling Behavioral
Teknik	: <i>Self Management</i>
Tujuan	
a. Tujuan Umum	: Peserta didik mampu mengubah perilaku menunda menjadi lebih bertanggung jawab dan disiplin terhadap tugas akademik.
b. Tujuan Khusus	: Peserta didik mampu memahami pengertian dan indikator dari prokrastinasi akademik melalui pertemuan yang akan kita lakukan
Tahap Kegiatan	
a. Tahap Permulaan	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membangun hubungan yang baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada konseli atas kehadirannya dan kesediaan siswa, menanyakan kabar, dilanjutkan dengan berdoa bersama untuk memulai kegiatan kita, dan mengabsen konseli. 2. Konselor mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri masing – masing. 3. Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. 4. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas, dan aturan pelaksanaan konsisten, dalam mengikuti kegiatan, berani speak up dan disiplin.
b. Tahap Transisi	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok. 2. Konseli bersedia mengikuti peraturan yang

		berlaku selama kegiatan layanan konseling kelompok berlangsung.
c. Tahap Kerja		<p>Perjanjian dengan Diri Sendiri (<i>Self Contracting</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengarahkan konseli untuk mampu membuat target perilaku yang ingin dicapai. 2. Konseli membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang diinginkan melalui LKPD yang telah diberikan. 3. Konseli bekerjasama dengan orang tua, guru, dan teman untuk program pengelolaan dirinya. 4. Konseli membuat konsekuensi yang akan diterima jika melanggar perencanaan perilaku yang ditetapkan sendiri pada program <i>self management</i> yang dilakukannya. 5. Konseli membuat peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani program <i>self management</i>.
d. Tahap Akhir	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor harus memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai serta permasalahan antar anggota kelompok dapat diselesaikan dengan baik dan menyeluruh. 2. Konseli diminta untuk dapat menyimpulkan kegiatan. 3. Konseli mengisi lembar evaluasi. 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi		
1. Evaluasi Proses	:	Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi dinamika kelompok, partisipasi aktif anggota kelompok selama mengikuti konseling kelompok, dan antusiasme anggota kelompok.
2. Evaluasi Hasil	:	Evaluasi hasil konseling kelompok berkaitan dengan aspek apa yang harus dicapai sesuai dengan tujuan konseling, meliputi pemahaman yang diperoleh (<i>understanding</i>), perasaan selama proses layanan (<i>comfortable</i>), dan tindakan yang akan dilakukan (<i>action</i>) setelah mengikuti konseling kelompok.

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT

TAHUN AJARAN 2024/2025

Nama Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 2 Singaraja
Kelas/Semester	: VIII/II
Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Topik	: Prokrastinasi Akademik
Bidang Layanan	: Belajar
Fungsi Layanan	: Pengentasan
Alokasi Waktu	: Pertemuan Ke-3 (45 menit)
Pendekatan Layanan	: Konseling Behavioral
Teknik	: <i>Self Management</i>
Tujuan	
a. Tujuan Umum	: Peserta didik mampu mengubah perilaku menunda menjadi lebih bertanggung jawab dan disiplin terhadap tugas akademik.
b. Tujuan Khusus	: Peserta didik mampu memahami pengertian dan indikator dari prokrastinasi akademik melalui pertemuan yang akan kita lakukan
Tahap Kegiatan	
a. Tahap Permulaan	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membangun hubungan yang baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada konseli atas kehadirannya dan kesediaan siswa, menanyakan kabar, dilanjutkan dengan berdoa bersama untuk memulai kegiatan kita, dan mengabsen konseli. 2. Konselor mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri masing – masing. 3. Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. 4. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas, dan aturan pelaksanaan konsisten, dalam mengikuti kegiatan, berani speak up dan disiplin.
b. Tahap Transisi	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok. 2. Konseli bersedia mengikuti peraturan yang

		berlaku selama kegiatan layanan konseling kelompok berlangsung.
c. Tahap Kerja		<p>Perjanjian dengan diri sendiri (<i>Self Contracting</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengarahkan konseli untuk mengumpulkan tugas rumah yaitu LKPD yang sudah dibuat pada pertemuan sebelumnya, yaitu jurnal jadwal kegiatan sehari – hari. 2. Konselor memeriksa pelaksanaan dari jurnal kegiatan yang dilaksanakan oleh anggota kelompok. 3. Konselor memberikan apresiasi kepada konseli karena sudah mampu berusaha untuk mengubah perilaku yang buruk.
d. Tahap Akhir	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor harus memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai serta permasalahan antar anggota kelompok dapat diselesaikan dengan baik dan menyeluruh. 2. Konseli diminta untuk dapat menyimpulkan kegiatan. 3. Konseli mengisi lembar evaluasi. 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi		
1. Evaluasi Proses	:	Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi dinamika kelompok, partisipasi aktif anggota kelompok selama mengikuti konseling kelompok, dan antusiasme anggota kelompok.
2. Evaluasi Hasil	:	Evaluasi hasil konseling kelompok berkaitan dengan aspek apa yang harus dicapai sesuai dengan tujuan konseling, meliputi pemahaman yang diperoleh (<i>understanding</i>), perasaan selama proses layanan (<i>comfortable</i>), dan tindakan yang akan dilakukan (<i>action</i>) setelah mengikuti konseling kelompok.

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT

TAHUN AJARAN 2024/2025

Nama Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 2 Singaraja
Kelas/Semester	: VIII/II
Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Topik	: Prokrastinasi Akademik
Bidang Layanan	: Belajar
Fungsi Layanan	: Pengentasan
Alokasi Waktu	: Pertemuan Ke-4 (45 menit)
Pendekatan Layanan	: Konseling Behavioral
Teknik	: <i>Self Management</i>
Tujuan	
a. Tujuan Umum	: Peserta didik mampu mengubah perilaku menunda menjadi lebih bertanggung jawab dan disiplin terhadap tugas akademik.
b. Tujuan Khusus	: Peserta didik mampu memahami pengertian dan indikator dari prokrastinasi akademik melalui pertemuan yang akan kita lakukan
Tahap Kegiatan	
a. Tahap Permulaan	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membangun hubungan yang baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada konseli atas kehadirannya dan kesediaan siswa, menanyakan kabar, dilanjutkan dengan berdoa bersama untuk memulai kegiatan kita, dan mengabsen konseli. 2. Konselor mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri masing – masing. 3. Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. 4. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas, dan aturan pelaksanaan konsisten, dalam mengikuti kegiatan, berani speak up dan disiplin.
b. Tahap Transisi	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok. 2. Konseli bersedia mengikuti peraturan yang

	berlaku selama kegiatan layanan konseling kelompok berlangsung.
c. Tahap Kerja	<p>Penguasaan terhadap rangsangan (<i>self control</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengarahkan konseli untuk mengumpulkan jurnal kegiatan sehari – hari yang sudah dikerjakan. 2. Konselor memeriksa tugas jurnal kegiatan sehari – hari konseli. 3. Konseli menjelaskan hambatan – hambatan yang dialami selama menjalankan program <i>self management</i>. 4. Konseli diminta untuk membandingkan jurnal kegiatan sehari – hari yang sudah dibuat dari pertemuan sebelumnya sampai sekarang, bertujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan perilaku yang dialami atau sebaliknya. 5. Konselor memberikan motivasi dan pujian kepada konseli atas apa yang telah dicapai.
d. Tahap Akhir	<p>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor harus memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai serta permasalahan antar anggota kelompok dapat diselesaikan dengan baik dan menyeluruh. 2. Konseli diminta untuk dapat menyimpulkan kegiatan. 3. Konseli mengisi lembar evaluasi. 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi	
1. Evaluasi Proses	<p>:</p> <p>Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi dinamika kelompok, partisipasi aktif anggota kelompok selama mengikuti konseling kelompok, dan antusiasme anggota kelompok.</p>
2. Evaluasi Hasil	<p>:</p> <p>Evaluasi hasil konseling kelompok berkaitan dengan aspek apa yang harus dicapai sesuai dengan tujuan konseling, meliputi pemahaman yang diperoleh (<i>understanding</i>), perasaan selama proses layanan (<i>comfortable</i>), dan tindakan yang akan dilakukan (<i>action</i>) setelah mengikuti konseling kelompok.</p>

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT

TAHUN AJARAN 2024/2025

Nama Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 2 Singaraja
Kelas/Semester	: VIII/II
Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Topik	: Prokrastinasi Akademik
Bidang Layanan	: Belajar
Fungsi Layanan	: Pengentasan
Alokasi Waktu	: Pertemuan Ke-5 (45 menit)
Pendekatan Layanan	: Konseling Behavioral
Teknik	: <i>Self Management</i>
Tujuan	
a. Tujuan Umum	: Peserta didik mampu mengubah perilaku menunda menjadi lebih bertanggung jawab dan disiplin terhadap tugas akademik.
b. Tujuan Khusus	: Peserta didik mampu memahami pengertian dan indikator dari prokrastinasi akademik melalui pertemuan yang akan kita lakukan
Tahap Kegiatan	
a. Tahap Permulaan	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membangun hubungan yang baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada konseli atas kehadirannya dan kesediaan siswa, menanyakan kabar, dilanjutkan dengan berdoa bersama untuk memulai kegiatan kita, dan mengabsen konseli. 2. Konselor mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri masing – masing. 3. Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. 4. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas, dan aturan pelaksanaan konsisten, dalam mengikuti kegiatan, berani speak up dan disiplin.
b. Tahap Transisi	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok. 2. Konseli bersedia mengikuti peraturan yang

		berlaku selama kegiatan layanan konseling kelompok berlangsung.
c. Tahap Kerja		<p>Penguasaan terhadap rangsangan (<i>self control</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengarahkan konseli untuk mengumpulkan jurnal kegiatan sehari – hari yang sudah dikerjakan. 2. Konselor memeriksa tugas jurnal kegiatan sehari – hari konseli. 3. Konseli diminta untuk membandingkan jurnal kegiatan sehari – hari yang sudah dibuat dari pertemuan sebelumnya sampai sekarang, bertujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan perilaku yang dialami atau sebaliknya. 4. Konselor memberikan motivasi dan pujian kepada konseli atas apa yang telah dicapai.
d. Tahap Akhir	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor harus memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai serta permasalahan antar anggota kelompok dapat diselesaikan dengan baik dan menyeluruh. 2. Konseli diminta untuk dapat menyimpulkan kegiatan. 3. Konseli mengisi lembar evaluasi. 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi		
1. Evaluasi Proses	:	Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi dinamika kelompok, partisipasi aktif anggota kelompok selama mengikuti konseling kelompok, dan antusiasme anggota kelompok.
2. Evaluasi Hasil	:	Evaluasi hasil konseling kelompok berkaitan dengan aspek apa yang harus dicapai sesuai dengan tujuan konseling, meliputi pemahaman yang diperoleh (<i>understanding</i>), perasaan selama proses layanan (<i>comfortable</i>), dan tindakan yang akan dilakukan (<i>action</i>) setelah mengikuti konseling kelompok.

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT

TAHUN AJARAN 2024/2025

Nama Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 2 Singaraja
Kelas/Semester	: VIII/II
Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Topik	: Prokrastinasi Akademik
Bidang Layanan	: Belajar
Fungsi Layanan	: Pengentasan
Alokasi Waktu	: Pertemuan Ke-6 (45 menit)
Pendekatan Layanan	: Konseling Behavioral
Teknik	: <i>Self Management</i>
Tujuan	
a. Tujuan Umum	: Peserta didik mampu mengubah perilaku menunda menjadi lebih bertanggung jawab dan disiplin terhadap tugas akademik.
b. Tujuan Khusus	: Peserta didik mampu memahami pengertian dan indikator dari prokrastinasi akademik melalui pertemuan yang akan kita lakukan
Tahap Kegiatan	
a. Tahap Permulaan	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membangun hubungan yang baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada konseli atas kehadirannya dan kesediaan siswa, menanyakan kabar, dilanjutkan dengan berdoa bersama untuk memulai kegiatan kita, dan mengabsen konseli. 2. Konselor mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri masing – masing. 3. Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. 4. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas, dan aturan pelaksanaan konsisten, dalam mengikuti kegiatan, berani speak up dan disiplin.
b. Tahap Transisi	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok. 2. Konseli bersedia mengikuti peraturan yang

		berlaku selama kegiatan layanan konseling kelompok berlangsung.
c. Tahap Kerja		<p><i>Reinforcement yang positif (self reward)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli diminta untuk membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target perilaku yang telah dibuat. 2. Konseli menceritakan prosesnya selama menjalankan program <i>self management</i>, 3. Konseli menceritakan hambatan – hambatan yang dialami. 4. Konselor memberitahu kepada konseli, setelah target perilaku tercapai <i>reward</i> dapat diterima sesuai dengan kesepakatan pada kontrak perilaku yang telah dibuat. 5. Konselor memberikan motivasi kepada konseli agar tetap mempertahankan perilaku yang telah ia capai.
d. Tahap Akhir	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor harus memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai serta permasalahan antar anggota kelompok dapat diselesaikan dengan baik dan menyeluruh. 2. Konseli diminta untuk dapat menyimpulkan kegiatan. 3. Konseli mengisi lembar evaluasi. 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi		
1. Evaluasi Proses	:	Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi dinamika kelompok, partisipasi aktif anggota kelompok selama mengikuti konseling kelompok, dan antusiasme anggota kelompok.
2. Evaluasi Hasil	:	Evaluasi hasil konseling kelompok berkaitan dengan aspek apa yang harus dicapai sesuai dengan tujuan konseling, meliputi pemahaman yang diperoleh (<i>understanding</i>), perasaan selama proses layanan (<i>comfortable</i>), dan tindakan yang akan dilakukan (<i>action</i>) setelah mengikuti konseling kelompok.

Mengetahui,
Guru BK SMP Negeri 2 Singaraja



I Komang Sri Sudha Hiswana, S.Pd.
NIP. 200008272024211003

Singaraja, 10 Juni 2025

Mahasiswa



I Wayan Devindra Udayana
NIM. 2111011025



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
IDENTIFIKASI MASALAH DAN PERILAKU SASARAN

Nama :

Kelas :

Pertemuan ke :

Tuliskan pendapatmu tentang hal – hal berikut di bawah ini!

1. Tuliskan perilaku prokrastinasi akademik apa yang kamu lakukan.

.....

2. Jelaskan apa yang menyebabkan kamu melakukan hal tersebut.

.....

3. Perubahan perilaku apa yang kamu inginkan mengenai perilaku prokrastinasi akademik dan tujuan dari perilaku yang diinginkan tersebut.

.....

4. Langkah apa yang kamu lakukan untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan?

.....

5. Apa manfaat yang ingin didapatkan ketika perubahan perilaku yang kamu inginkan tercapai?

.....

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
KONTRAK PERILAKU

Nama :

Kelas :

Pertemuan ke :

Tuliskan pendapatmu tentang hal – hal berikut di bawah ini!

I. Perilaku bermasalah yang dialami

.....

.....

.....

II. Perilaku yang diinginkan

.....

.....

.....

III. Rencana tindakan

.....

.....

.....

IV. Hadiah yang diinginkan jika perilaku sasaran tercapai

.....

.....

.....

V. Hukuman yang diinginkan jika perilaku sasaran tidak tercapai

.....

.....

.....

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
JADWAL KEGIATAN

Nama :

Kelas :

1. Buatlah jadwal kegiatan harian untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik

Waktu	Kegiatan



LEMBAR EVALUASI HASIL KEGIATAN

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

Setelah kamu mengikuti layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik *self management*, jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberi tanda ceklis (√) pada jawaban yang sesuai :

SS (Sangat Sesuai) = 4

S (Sesuai) = 3

KS (Kurang Sesuai) = 2

STS (Sangat Tidak Sesuai) = 1

No	Pertanyaan	Skor			
		SS	S	KS	STS
<i>Understanding</i>					
1.	Saya mengerti dampak negatif tentang tingginya perilaku prokrastinasi akademik pada kualitas belajar saya di sekolah.				
2.	Saya mengetahui cara untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik yang saya alami.				
3.	Saya memahami bagaimana cara mengatur waktu yang saya miliki agar tidak terjadi perilaku prokrastinasi akademik.				
<i>Comfortable</i>					
4.	Saya merasa senang mengikuti layanan konseling kelompok.				
5.	Saya merasa nyaman berbagi cerita dan pengalaman di kegiatan layanan konseling kelompok ini.				
6.	Saya merasa materi yang disampaikan dapat membantu saya dalam memperbaiki pikiran dan perilaku saya.				
<i>Action</i>					
7.	Saya akan menerapkan hasil konseling kelompok ini untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada kehidupan sehari – hari.				
8.	Saya akan menerapkan pengetahuan yang saya dapat dari konseling kelompok ini				

	dalam kehidupan sehari				
9.	Saya bisa mengembangkan potensi yang saya miliki setelah mengikuti kegiatan ini				
JUMLAH SKOR					

Kriteria Penentuan Skor

$$\text{Skor Total} = \frac{\text{jumlah skor}}{36} \times 100$$

Kriteria Hasil

Rentangan	Kategori
82 – 100	Sangat aktif
63 – 81	Aktif
44 – 62	Kurang aktif
25 – 43	Sangat kurang aktif



LEMBAR EVALUASI PROSES KONSELING KELOMPOK

Topik Layanan : Prokrastinasi Akademik

Diisi oleh konselor

Nama Siswa :

Kelas :

Keterangan :

Skor 1 = Sangat Kurang Baik

Skor 2 = Kurang Baik

Skor 3 = Baik

Skor 4 = Sangat Baik

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Siswa aktif dalam menjawab salam				
2.	Siswa aktif memberikan pendapat/saran kepada anggota pada saat konseling kelompok				
3.	Siswa aktif dalam kegiatan layanan konseling kelompok dengan bersedia untuk menjawab pertanyaan dari konselor				
4.	Siswa antusias untuk mengemukakan masalah secara sukarela (bergantian dan terbuka)				
5.	Layanan sesuai dengan alokasi waktu yang disepakati				
6.	Siswa antusias melakukan janji bersama – sama dalam kelompok				
JUMLAH SKOR					

Kriteria penentuan skor :

$$\text{Skor Total} = \frac{\text{jumlah skor}}{24} \times 100$$

Kriteria Hasil

Rentangan	Kategori
82 – 100	Sangat aktif
63 – 81	Aktif
44 – 62	Kurang aktif

25 – 43	Sangat kurang aktif
---------	---------------------

Singaraja,

Peneliti,

I Wayan Devindra Udayana

NIM. 2111011025



Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

<p>Observasi Awal Bersama siswa</p> <p>20 Februari 2025</p>	
<p>Pretest Menyebarkan link Ke Kelas VIII</p> <p>10 Juni 2025</p>	
<p>Treatment Pertama Kelompok Eksperimen</p> <p>11 juni 2025</p>	
<p>Treatment Kedua Kelompok Eksperimen</p> <p>13 Juni 2025</p>	
<p>Treatment Ketiga Kelompok Eksperimen</p> <p>14 Juni 2025</p>	
<p>Treatment Keempat Kelompok Eksperimen</p> <p>16 Juni 2025</p>	

<p>Treatment Kelima Kelompok Eksperimen 17 Juni 2025</p>	
<p>Treatment Keenam Kelompok Eksperimen 18 Juni 2025</p>	
<p>Posttest Kelompok kontrol dan Eksperimen 19 Juni 2025</p>	

Lampiran 13. Dokumentasi Siswa Melaksanakan Kegiatan Sesuai Jadwal yang di Buat





Lampiran 14. LKPD Identifikasi Dan Kontrak Perilaku Siswa.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
IDENTIFIKASI MASALAH DAN PERILAKU SASARAN

Nama: Ryu Jhony Marsden
Kelas: 2.1
Perencanaan: 4

Tentukan permasalahan yang terdapat – hal tersebut di bawah ini!

1. Tentukan perilaku problematik yang dialami apa yang kamu lakukan
Saya sering melunda mengerjakan PR dan belajar untuk krus, padahal saya sudah berangkat ke sekolah dan sudah ingin mengerjakan Sapling Sekolah
2. Apakah ada yang menyebabkan kamu melakukan hal tersebut
Saya merasa lelah setelah pulang sekolah lalu saya Cerahi gelang saya juga kadang merasa tugasnya dikerjakan cepat, jadi saya lunda
3. Perilaku perilaku apa yang kamu ingatkan mengenai perilaku problematik di atas ini dan perilaku yang diinginkan tersebut
Ingin bisa langsung mengerjakan PR setelah istirahat di rumah dan mengerjakan Sapling Sekolah agar morning saya bisa melakukan hal lain tanpa harus khawatir
4. Langkah apa yang kamu lakukan untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan?
Saya akan membuat pengingat di hp untuk waktu belajar dan membuat waktu main game dengan dalam
5. Apa manfaat yang ingin didapatkan ketika perubahan perilaku yang kamu ingatkan tersebut?
Saya akan merasa lebih teratur tidak terburu-buru dan bisa lebih menikmati waktu santai

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
KONTRAK PERILAKU

Nama: Ryu Jhony Marsden
Kelas: 2.1
Perencanaan: 4

Tentukan permasalahan yang terdapat – hal tersebut di bawah ini!

- I. Perilaku bermasalah yang dialami
Saya sering melunda – melunda tugas sekolah dan belajar
- II. Perilaku yang diinginkan
Ingin bisa mengerjakan tugas sesuai jadwal yang saya buat
- III. Rencana tindakan
Membuat jadwal harian mengatur dalam dan pengingat untuk mulai belajar, membuat jadwal istirahat pendek
- IV. Manfaat yang diinginkan jika perilaku sasaran tercapai
Hidup bahagia dan santai seperti bermain hp 1 jam atau membuat pekerjaan
- V. Hal-hal yang diinginkan jika perilaku sasaran tidak tercapai
Saya tidak akan bermain hp selama 5 hari dan harus menambah waktu belajar 30 menit

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
IDENTIFIKASI MASALAH DAN PERILAKU SASARAN

Nama: Ali Luh Eka Soma Arjani
Kelas: 8.5
Perencanaan: 1

Tentukan permasalahan yang terdapat – hal tersebut di bawah ini!

1. Tentukan perilaku problematik yang dialami apa yang kamu lakukan
Sering Di Poin waktu
2. Apakah ada yang menyebabkan kamu melakukan hal tersebut
Saya sering menunggu banyak waktu saya untuk melakukan hal yang tidak penting
3. Perilaku perilaku apa yang kamu ingatkan mengenai perilaku problematik di atas ini dan perilaku yang diinginkan tersebut
Saya ingin ~~lebih~~ bisa disiplin dalam membagi waktu
4. Langkah apa yang kamu lakukan untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan?
Saya menugaskan waktu saya untuk melakukan hal yang bermanfaat
5. Apa manfaat yang ingin didapatkan ketika perubahan perilaku yang kamu ingatkan tersebut?
Saya bisa disiplin dalam membagi waktu saya

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
KONTRAK PERILAKU

Nama: Ali Luh Eka Soma Arjani
Kelas: 8.5
Perencanaan: 1

Tentukan permasalahan yang terdapat – hal tersebut di bawah ini!

- I. Perilaku bermasalah yang dialami
Sering bisa mengah waktu
- II. Perilaku yang diinginkan
Bisa mengah dengan baik
- III. Rencana tindakan
Menggunakan waktu untuk hal yang penting
- IV. Manfaat yang diinginkan jika perilaku sasaran tercapai
Melakukan ~~hal~~ hoby saya
- V. Hal-hal yang diinginkan jika perilaku sasaran tidak tercapai
Tidak melakukan hoby saya

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) IDENTIFIKASI MASALAH DAN PERILAKU SASARAN		LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) KONTRAK PERILAKU	
Nama	Made Alexandro Danaya Ratta	Nama	Made Alexandro Danaya Ratta
Kelas	8B	Kelas	8B
Pertemuan ke	3	Pertemuan ke	3
Tuliskan permasalahan yang terdapat di bawah ini!		Tuliskan pendapatan tentang hal – hal berikut di bawah ini!	
1. Tuliskan perilaku/problematika apa yang kamu temukan	Saya sering terlambat mengerjakan tugas sekolah yang di berikan guru	I. Perilaku/benar-benar yang di lakukan	Saya sering menunda-nunda tugas mendekati batas waktu
2. Tuliskan apa yang menyebabkan kamu melakukan hal tersebut	Saya memiliki kegelisahan bin seperti les dan lannya	II. Perilaku yang diinginkan	Saya ingin bisa mengatur waktu dengan baik dan menyelesaikannya tepat waktu
3. Perubahan perilaku apa yang kamu inginkan mengenai perilaku/problematika tersebut dan alasan dari perilaku yang diinginkan tersebut	Saya ingin mulai mengerjakan tugas lebih awal agar tidak mudah di akhir saya tidak mudah stres	III. Rencana tindakan	Saya akan memberi pengingat atau alarm untuk mulai mengerjakan tugas
4. Langkah apa yang kamu lakukan untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan?	Saya akan membuat jadwal belajar, langsung mengerjakan tugas sejak dini hari / di hari pertama diberikannya	IV. Manfaat yang diinginkan jika perilaku tersebut tercapai	Saya akan memberi waktu bebas untuk melakukan hal yang saya sukai seperti menonton film yang saya sukai
5. Apa manfaat yang akan didapatkan ketika perubahan perilaku yang kamu inginkan tercapai?	Saya bisa menyelesaikan tugas lebih tenang dan tidak terburu-buru	V. Hal-hal yang diinginkan jika perilaku sasaran tidak tercapai	Saya akan mengurangi waktu bermain hp selama 3 hari, dan menulis refleksi tentang pentingnya disiplin



Lampiran 15. Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP



I Wayan Devindra Udayana lahir di Marga Pada tanggal 12 Desember 2002. Penulis lahir dari pasangan suami istri yang bernama Bapak I Wayan Suratna, S.Sos. dan Ni Nyoman Netri. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis beralamat di Banjar dinas Ole, Maga Dauh Puri, Marga, Tabanan, Provinsi Bali. No HP 081999591xxx. Menyelesaikan pendidikan di SD Negeri 6 Marga pada tahun 2015. Kemudian melanjutkan di SMP Negeri 1 Marga dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2021, lulus dari SMA Negeri 2 Singaraja dan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada Semester Genap tahun ajaran 2024/2025 penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja”