

Lampiran 1. Surat Observasi Awal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 11944/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 09 September
Lampiran : -
Hal : Observasi Awal

Yth.
Kepala SMAS Lab Undiksha
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Proposal, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan observasi awal penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Ketut Dwi Arisanti
NIM : 2211011021
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Ketua Jurusan,






I Gde Wawan Sudatha.
NIP. 198202142008121004



Catatan :

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

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116 Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id Laman: www.fip.undiksha.ac.id</p>										
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nomor</td> <td style="width: 40%;">: 14820/UN48.10.1/PK.01.03/2025</td> <td style="width: 30%; text-align: right;">Singaraja, 13 November</td> </tr> <tr> <td>Lampiran</td> <td>: -</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hal</td> <td>: Ijin Penelitian (Skripsi)</td> <td></td> </tr> </table>		Nomor	: 14820/UN48.10.1/PK.01.03/2025	Singaraja, 13 November	Lampiran	: -		Hal	: Ijin Penelitian (Skripsi)		
Nomor	: 14820/UN48.10.1/PK.01.03/2025	Singaraja, 13 November									
Lampiran	: -										
Hal	: Ijin Penelitian (Skripsi)										
<p>Yth. Kepala SMAS LAB UNDIKSHA di tempat</p> <p>Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil Penelitian, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data Seminar Hasil Penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.</p> <table border="0" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nama</td> <td>: Ni Ketut Dwi Arisanti</td> </tr> <tr> <td>NIM</td> <td>: 2211011021</td> </tr> <tr> <td>Program Studi</td> <td>: Bimbingan dan Konseling</td> </tr> <tr> <td>Jurusan</td> <td>: Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB</td> </tr> <tr> <td>Fakultas</td> <td>: Ilmu Pendidikan</td> </tr> </table> <p>Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Wakil Dekan I,</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">Kadek Suranata NIP. 198208162008121002</p>		Nama	: Ni Ketut Dwi Arisanti	NIM	: 2211011021	Program Studi	: Bimbingan dan Konseling	Jurusan	: Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB	Fakultas	: Ilmu Pendidikan
Nama	: Ni Ketut Dwi Arisanti										
NIM	: 2211011021										
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling										
Jurusan	: Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB										
Fakultas	: Ilmu Pendidikan										
 <p style="font-size: small; margin-left: 5px;">Balai Sertifikasi Elektronik</p>	<p style="font-size: x-small; margin: 0;">Catatan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektornik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah" • Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE • Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan <i>qr code</i> yang telah tersedia 										

Lampiran 3. Surat Ijin Uji Judges



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 11439/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 20 Agustus 2025
Lampiran : -
Hal : Uji Judges

Yth.
Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil Penelitian, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memeriksa instrumen (sebagai judges) penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Ketut Dwi Arisanti
NIM : 2211011021
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan /IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha.
NIP. 198202142008121004



Catatan :

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja - Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : I1439/N4.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 20 Agustus 2025
Lampiran
Hal : Uji Judges

Yth,
Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil Penelitian, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memeriksa instrumen (sebagai judges) penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Ketut Dwi Arianti
IM : 2211011021
Program Studi: Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan /IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha.
NIP. 198202142008121004

Caution:

- Informasi ini merupakan dokumen resmi yang diterbitkan oleh Universitas Pendidikan Ganesha. Informasi ini bersifat rahasia dan hanya untuk keperluan akademik.
- Dokumen ini diterbitkan secara elektronik menggunakan sistem otomatis. Informasi ini tidak dapat dipertanggungjawabkan secara hukum.
- Informasi ini diterbitkan secara elektronik menggunakan sistem otomatis. Informasi ini tidak dapat dipertanggungjawabkan secara hukum.

Lampiran 4. Surat Ijin Uji Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 14665/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 11 November 2025
Lampiran : -
Hal : Uji Instrumen

Yth.
Kepala SMAS LAB UNDIKSHA
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil Penelitian, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan uji instrumen penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Ketut Dwi arisanti
NIM : 2211011021
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha
NIP. 198202142008121004



Catatan :

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

Lampiran 5. Surat keterangan hasil penelitian

	YAYASAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA Akta Notaris Nomor: 18 Tanggal 9 Oktober 2015 SMAS LAB. UNDIKSHA Terakreditasi A
	Alamat : Jalan Jatayu No. 10 Singaraja Telepon/Fax : 0362 -22571 Website : http://www.smalabundiksha.sch.id E-mail : smalabundiksha@vahan.co.id
<u>SURAT KETERANGAN</u>	
Nomor : 156/SMAS-Lab./Undiksha/E.7/1/2026	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMAS Laboratorium Undiksha Singaraja menerangkan bahwa :</p>	
Nama NIM Jurusan Fakultas	: Ni Ketut Dwi Arisanti : 2211011021 : Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan : Ilmu Pendidikan
<p>memang benar mahasiswa yang bersangkutan sudah melakukan penelitian di SMAS Lab. Undiksha Singaraja dengan judul "<i>Efektivitas Implementasi Pendekatan Cognitive Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAS Lab. Undiksha</i>"</p>	
<p>Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p>Singaraja, 7 Januari 2026 Kepala Sekolah,  Lili Ruti Widyareni, S.Pd NPY. 707170</p>	

Lampiran 6. Lembar Uji Judges

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)

Instrumen : Prokrastinasi Akademik

Nama Pakar : Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons

No. Butir	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	<input type="checkbox"/>		
2	<input type="checkbox"/>		
3	<input type="checkbox"/>		
4	<input type="checkbox"/>		
5	<input type="checkbox"/>		
6	<input type="checkbox"/>		
7	<input type="checkbox"/>		
8	<input type="checkbox"/>		
9	<input type="checkbox"/>		
10	<input type="checkbox"/>		
11	<input type="checkbox"/>		
12	<input type="checkbox"/>		
13	<input type="checkbox"/>		
14	<input type="checkbox"/>		
15	<input type="checkbox"/>		
16		<input type="checkbox"/>	
17	<input type="checkbox"/>		
18	<input type="checkbox"/>		
19	<input type="checkbox"/>		

20	<input type="checkbox"/>		
21	<input type="checkbox"/>		
22	<input type="checkbox"/>		
23	<input type="checkbox"/>		
24	<input type="checkbox"/>		
25	<input type="checkbox"/>		
26	<input type="checkbox"/>		
27	<input type="checkbox"/>		
28	<input type="checkbox"/>		
29	<input type="checkbox"/>		
30	<input type="checkbox"/>		
31	<input type="checkbox"/>		
32	<input type="checkbox"/>		
33	<input type="checkbox"/>		
34	<input type="checkbox"/>		
35	<input type="checkbox"/>		
36	<input type="checkbox"/>		
37	<input type="checkbox"/>		
38	<input type="checkbox"/>		
39	<input type="checkbox"/>		
41	<input type="checkbox"/>		
41	<input type="checkbox"/>		
42	<input type="checkbox"/>		
43	<input type="checkbox"/>		



44	<input type="checkbox"/>		
45	<input type="checkbox"/>		
46	<input type="checkbox"/>		
47	<input type="checkbox"/>		
48	<input type="checkbox"/>		
49	<input type="checkbox"/>		
50	<input type="checkbox"/>		



Singaraja, 02 September 2025
Pakar



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons

NIP. 195703031983032001



LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)

Instrumen : Prokrastinasi Akademik

Nama Pakar : Wayan Eka Paramartha.,M.Pd

No. Butir	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	<input type="checkbox"/>		
2	<input type="checkbox"/>		
3	<input type="checkbox"/>		
4	<input type="checkbox"/>		
5	<input type="checkbox"/>		
6	<input type="checkbox"/>		
7	<input type="checkbox"/>		
8	<input type="checkbox"/>		
9	<input type="checkbox"/>		
10	<input type="checkbox"/>		
11	<input type="checkbox"/>		
12	<input type="checkbox"/>		
13	<input type="checkbox"/>		
14	<input type="checkbox"/>		
15	<input type="checkbox"/>		
16		<input type="checkbox"/>	
17	<input type="checkbox"/>		
18	<input type="checkbox"/>		
19	<input type="checkbox"/>		
20	<input type="checkbox"/>		

21	<input type="checkbox"/>		
22	<input type="checkbox"/>		
23	<input type="checkbox"/>		
24	<input type="checkbox"/>		
25	<input type="checkbox"/>		
26	<input type="checkbox"/>		
27	<input type="checkbox"/>		
28	<input type="checkbox"/>		
29	<input type="checkbox"/>		
30	<input type="checkbox"/>		
31	<input type="checkbox"/>		Berusaha mengumpulkan tugas
32	<input type="checkbox"/>		
33	<input type="checkbox"/>		
34	<input type="checkbox"/>		
35	<input type="checkbox"/>		
36	<input type="checkbox"/>		
37	<input type="checkbox"/>		Berusaha menyelesaikan tugas
38	<input type="checkbox"/>		
39	<input type="checkbox"/>		
41	<input type="checkbox"/>		
41	<input type="checkbox"/>		
42	<input type="checkbox"/>		
43	<input type="checkbox"/>		
44	<input type="checkbox"/>		

45	<input type="checkbox"/>		
46	<input type="checkbox"/>		
47	<input type="checkbox"/>		
48	<input type="checkbox"/>		
49	<input type="checkbox"/>		
50	<input type="checkbox"/>		



Singaraja, 02 September 2025
Pakar

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Wayan", is written over the printed name.

Wayan Eka Paramartha, S.P.d., M.P.d
NIP: 199307012022031005

Lampiran 7. Kuisoner Penelitian

KUISIONER PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMAS
LAB UNDIKSHA

1. Identitas Siswa

Nama:

Kelas:

Absen:

Asal Sekolah:

2. Petunjuk

- a. Jawablah semua butir kuisoner yang tersedia dengan memberikan jawaban yang jujur dan sesuai dengan kondisi yang dialami.
- b. Berilah tanda () pada kolom skal 1 sampe 5 sesuai dengan kondisi kalian
- c. Terdapat keterangan ketrampilan pilihan skala Prokrastinasi akademik dengan skala 1-5 dengan penjelasan sebagai berikut:

Skala Penilaian :

1. Sangat Tidak Sesuai (STS)
2. Tidak Sesuai (TS)
3. Kurang Sesuai (KS)
4. Sesuai (S)
5. Sangat Sesuai (SS)

No	Pertanyaan	Skala				
		STS	KS	TS	S	SS
1	Saya dapat mengikuti jadwal pengerjaan tugas yang sudah saya buat tanpa menunda					
2	Saya sering menunda waktu mulai pelaksanaan pengerjaan tugas meski tidak ada alasan mendesak.					
3	Saya memulai mengerjakan tugas sesuai waktu yang sudah saya tetapkan.					
4	Saya tetap mengikuti rencana awal meski ada tawaran untuk jangan mengerjakan tugas.					
5	Saya menyiapkan daftar kegiatan namun pelaksanaannya sering tertunda dari rencana					
6	Saya konsisten menjalankan rencana tanpa menunda jadwal.					
7	Saya kerap menunda pengerjaan tugas hanya karena ingin mengikuti suasana hati.					
8	Saya terbiasa mengerjakan tugas tepat waktu tanpa menunda					
9	Saya menunda mengerjakan tugas hanya untuk memberi waktu lebih pada diri sendiri.					
10	Saya lebih suka mengerjakan tugas tepat waktu walau sedang sibuk dengan kegiatan lain.					
11	Saya menunda pengerjaan tugas meskipun rencana awal sudah ada.					
12	Saya segera mengerjakan tugas setelah diberikan					

13	Tugas akademik tetap saya kerjakan sesuai jadwal meski ada godaan untuk tidak mengerjakan.					
14	Saya suka mengerjakan tugas sesaat menjelang pengumpulan tugas.					
15	Saya menunggu hingga batas waktu hampir habis untuk mulai mengerjakan tugas					
16	Saya menyelesaikan tugas segera setelah di berikan.					
17	Saya baru mengerjakan tugas ketika sisa waktu pengerjaan tinggal sedikit					
18	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu					
19	Saya sering mengumpul tugas melewati batas waktu mengumpulkan					
20	Saya biasa mengumpulkan tugas sesuai jadwal					
21	Saya sering menyepelkan tenggat waktu pengumpulan tugas					
22	Saya pastikan semua tugas terkumpul sebelum guru meminta.					
23	Saya lebih memilih untuk segera mengerjakan tugas yang di berikan daripada menunda tugas					
24	Saya jarang menghindari mengerjakan tugas yang di berikan.					
25	Tugas akademik yang sudah mulai saya kerjakan sering saya tinggalkan untuk melakukan aktivitas lain.					
26	Saya sering menghindari mengerjakan tugas yang di berikan.					

27	Saya kurang suka mengerjakan tugas akademik walaupun menjadi tanggung jawab saya.					
28	Saya tidak suka mengerjakan tugas akademik.					
29	Saya sering melakukan kegiatan organisasi agar bisa menghindari mengerjakan tugas akademik					
30	Saya lebih sering memikirkan hal lain daripada tugas akademik					



Lampiran 8. Hasil uji instrument *Pretest*

NAMA	KELAS	NO ABSEN	ASAL SEKOLAH
umbu wendi adilaksana	11 A	27	SMAS LAB UNDIKSA
Naftali Harmoni	11 A	21	SMAS LAB UNDIKSA
Gusti ayu Putu Aprilia Lissa Putri	11 A	9	SMAS LAB UNDIKSA
Anak Agung Ngurah Panji Widia Putra	11 A	1	SMAS LAB UNDIKSA
komang arya ardi natha	11 b	18	SMAS LAB UNDIKSA
Witri Wulan	11 B	5	SMAS LAB UNDIKSA
Kadek satya anandika	11a	14	SMAS LAB UNDIKSA
Ni Luh Kadek Dindahara Purnama Putri	11a	23	SMAS LAB UNDIKSA
Ketut meilinda	11-a	15	SMAS LAB UNDIKSA
putra pratama rama dany	11b	21	SMAS LAB UNDIKSA
KD Dian Wahyu cahyani	11B	16	SMAS LAB UNDIKSA
GEDE DHARMA PASTIKA	XI A	5	SMAS LAB UNDIKSA
Komang Restu Utami Cantika Arjawa	XI A	18	SMAS LAB UNDIKSA
I gusti ngurah anggara winata	XI A	6	SMAS LAB UNDIKSA
Kadek kevinza raditya kanadiva	xi b	17	SMAS LAB UNDIKSA
Gd pradipa singgih	XI B	9	SMAS LAB UNDIKSA
Grace Meivia	XI.A	07	SMAS LAB UNDIKSA
Ni putu Laura maheni Pratiwi	XI.A	24	SMAS LAB UNDIKSA
Gusti Made Aditya Artha Sedana Sumitra	XI.A	08	SMAS LAB UNDIKSA
Putu Rose Lily Brands	XI.B	22	SMAS LAB UNDIKSA
Amelia Fitriana Denita Putri	XI.B	02	SMAS LAB UNDIKSA
Luh Putu Citra Widiastini	XIA	19	SMAS LAB UNDIKSA
Rickey Surya	XI-A	26	SMAS LAB UNDIKSA
Komang Nanda Satria Wicaksana Kuta	XI-A	17	SMAS LAB UNDIKSA
Komang Lilyana Krisnayani	XI-A	16	SMAS LAB UNDIKSA
Gd bagus subrata	XI-B	8	SMAS LAB UNDIKSA
Annabel jovana kartika	XI-B	4	SMAS LAB UNDIKSA
Hana Aprilia	XI-B	10	SMAS LAB UNDIKSA
Luh Bunga Fandarina	XI-B	19	SMAS LAB UNDIKSA
I NYOMAN PRASIA ADHI TRI GUNA	XI-B	14	SMAS LAB UNDIKSA
Yoga pratama	XI-B	23	SMAS LAB UNDIKSA
Gede rudiana	XI/B	11	SMAS LAB UNDIKSA
Ni Ketut Marthasya Ellena Putri	XI-A	22	SMAS LAB UNDIKSA
Daveeena	XI B	12	SMAS LAB UNDIKSA

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
5	5	5	5	5	5	5
2	4	3	4	4	3	4
3	3	3	3	3	3	3
5	5	5	5	5	5	5
3	5	3	5	3	4	4
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	4	5	5	3	2
3	4	4	3	4	3	4
3	3	3	3	3	5	3
3	3	3	3	3	3	3
1	1	2	2	1	1	3
3	2	3	3	5	1	5
3	4	3	4	4	4	5
5	3	4	4	3	3	3
5	5	3	5	3	4	4
3	4	3	4	4	3	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	4	4
1	4	3	2	4	2	5
3	3	3	3	3	3	3
3	4	5	3	5	2	4
3	4	4	4	3	4	4
4	2	4	4	3	5	3
3	4	2	2	5	5	5
3	5	5	5	4	4	4
4	3	4	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	3	4	3	4
2	2	2	2	2	2	2
3	3	2	3	3	3	3
5	5	5	4	3	5	3
4	4	3	3	3	3	4
1	4	4	4	3	3	1

P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14
5	5	5	5	5	5	5
5	5	3	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
5	4	4	4	4	3	4
5	3	2	3	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	5
4	1	1	5	5	5	5
4	4	3	4	3	3	4
5	4	5	5	5	5	3
3	3	3	3	3	3	3
4	2	2	3	2	3	3
4	4	3	4	5	3	5
2	5	2	4	4	2	4
4	3	2	4	3	2	4
5	4	5	5	5	4	5
5	4	4	4	4	2	4
4	4	4	4	4	4	4
5	4	4	3	5	5	5
5	5	4	4	5	5	5
3	3	3	3	3	3	3
5	5	5	3	5	4	5
4	4	3	3	4	3	4
4	5	4	3	4	3	5
3	5	2	5	2	2	5
5	3	3	3	3	3	3
4	3	3	2	4	3	2
5	3	3	3	3	3	3
4	3	3	5	5	4	3
2	2	2	2	2	2	2
3	4	3	3	3	4	3
4	3	4	3	4	4	5
5	3	4	3	4	3	4
3	2	1	4	3	1	1

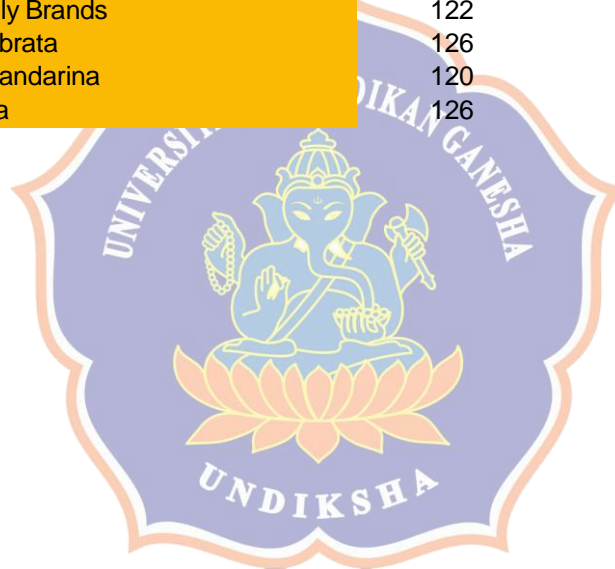
P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21
5	5	5	5	5	5	5
4	2	3	5	1	4	3
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
3	4	2	5	5	5	5
3	3	3	3	3	3	3
5	4	3	4	5	4	5
4	4	4	3	3	5	5
3	3	3	4	2	4	3
5	5	4	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3
1	2	3	1	5	5	4
1	4	3	2	3	5	2
5	2	5	2	3	2	4
2	3	4	5	1	5	3
4	3	5	5	4	4	5
4	2	2	5	1	5	1
4	4	4	4	4	4	4
3	3	5	4	4	5	3
5	3	5	5	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
1	3	1	5	1	5	1
3	2	3	5	1	3	3
5	4	4	5	4	5	4
5	3	5	3	3	3	5
3	3	4	4	4	5	5
3	4	4	4	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	4	4	5	5
2	2	2	5	4	4	4
2	4	3	4	2	4	3
5	3	5	4	4	3	4
3	3	3	5	1	5	3
4	4	4	4	4	4	3

P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
5	5	5	5	5	5	5
4	2	1	4	5	2	2
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	3	4	3
5	4	2	3	5	5	5
3	3	3	3	3	3	3
5	4	4	3	4	5	3
5	3	3	4	5	5	5
4	4	4	3	4	1	1
3	3	5	5	5	5	5
3	3	3	3	3	3	3
3	4	5	5	5	5	5
4	5	5	4	5	1	2
2	2	1	4	1	5	5
5	3	5	4	5	2	3
3	5	5	5	5	5	5
4	4	3	3	4	3	3
4	1	1	1	1	1	1
5	5	5	5	5	4	5
3	4	4	4	5	4	4
3	3	3	3	3	3	3
5	4	4	5	4	1	1
4	3	3	3	4	3	3
4	4	4	3	4	4	5
5	5	4	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	3	4	2	3
3	3	3	3	3	3	3
5	4	5	3	4	4	5
3	5	4	5	5	5	5
3	2	4	2	4	2	3
3	5	5	5	4	5	4
5	4	4	2	3	2	2
3	5	4	4	3	5	4

P29	P30	TOTAL	SKOR TINGGI	NILAI PRESENTIL
5	5	150	Orang 1 A	100
1	1	97		64
3	5	92		61
4	4	125	Orang 2 A	83
5	5	120	orang B 6	80
5	5	94		62
5	5	125	orang 3 A	83
4	5	122	orang 4 A	81
1	5	99		66
5	5	122	Rama b 5	81
3	3	90		60
5	5	93		62
1	2	99		66
5	5	103		69
2	3	102		68
5	5	135	Pradipa b 4	90
1	1	99		66
2	3	99		66
5	4	124	orang 5 A	82
5	5	122	Rose B 3	81
3	3	90		60
2	1	102		68
1	3	98		65
3	5	120	orang 6 A	80
4	5	120	orang 7 A	80
5	5	126	Subrata b 7	84
2	3	95		63
3	3	92		61
5	5	120	Bunga b 2	80
5	5	93		62
3	2	90		60
5	5	126	Rudiana b 1	84
2	2	99		66
5	3	98		65

KELOMPOK EKSPERIMEN KELAS A	SKOR	PERSENTIL	SKORING INTERVAL
umbu wendi adilaksana	150	100	Sangat Tinggi
Anak Agung Ngurah Panji Widia Putra	125	83	Tinggi
Kadek satya anandika	125	83	Tinggi
Ni Luh Kadek Dindahara Purnama Putri	122	81	Tinggi
Gusti Made Aditya Artha Sedana Sumitra	124	82	Tinggi
Komang Nanda Satria Wicaksana Kuta	120	80	Tinggi
Komang Lilyana Krisnayani	120	80	Tinggi

KELOMPOK KONTROL B	SKOR	PERSENTIL	SKORING INTERVAL
komang arya ardi natha	120	80	Tinggi
putra pratama rama dany	122	81	Tinggi
Gd pradipa singgih	135	90	Sangat Tinggi
Putu Rose Lily Brands	122	81	Tinggi
Gd bagus subrata	126	84	Tinggi
Luh Bunga Fandarina	120	80	Tinggi
Gede rudiana	126	84	Tinggi



Lampiran 9. Hasil Uji Instrument *Posttest*

Nama	Kelas	Absen	Asal Sekolah	P1
Komang Lilyana Krisnayani	XI.A	16	SMASLAB UNDIKSHA SINGARAJ	5
Kadek Satya Anandika	XI A	14	SMA LAB UNDIKSHA	5
Ni Luh Kadek Dindahara Purnama Putri	XI-A	23	SMAS LAB UNDIKSHA	5
Gd Bagus subrata	XI.B	8	SMA Lab	3
Putra pratama rama dhany	11.B	21	SMA LAB	5
putu rose lily brands	11B	22	SMA LAB UNDIKSHA	5
komang arya ardi natha	XI B	18	SMAS lab undiksha Singaraja	1
Luh Bunga Fandarina	XI B	12	Smas lab undiksha singaraja	3
Anak Agung Ngurah Panji Widia Putra	11 A	1	SMAS LAB UNDIKSHA	5
Komang Nanda Satria Wicaksana Kuta	XI-A	17	SMAS Lab Undiksha	5
Gusti Made Aditya Artha Sedana. Sumitra	XI.A	8	SMA LAB UNDIKSHA SINGARAJA	5
Umbu wendi adilaksana	XI-A	27	Smas lab undiksha	3
Gd Pradipa Singgih	XI-B	5	Sekolah Laboratorium Undiksha	5
Gede Rudiana	XI-B	16	SMA LAB UNDIKSHA	4

P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11
2	5	4	2	5	1	4	2	5	2
1	5	5	1	5	1	5	1	5	1
1	4	4	2	5	3	5	1	4	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	5	4	5	4	4	5	5	5	5
4	5	4	3	4	4	5	5	5	5
1	1	1	5	1	5	5	5	3	5
5	5	4	4	5	5	5	4	5	5
5	5	5	1	5	3	5	2	5	1
3	4	4	1	5	1	5	1	4	1
1	5	5	5	5	1	5	1	5	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	5	5	5	4	3	5	4	5	5
5	4	5	3	4	5	5	3	5	4

P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21
4	4	2	1	4	1	4	1	4	1
4	3	1	1	5	1	5	1	5	1
5	5	3	1	3	2	3	1	4	1
3	3	5	5	4	4	5	4	4	5
3	4	4	5	5	4	5	3	2	1
2	4	4	4	2	5	5	5	5	5
4	4	5	5	4	5	4	5	5	5
4	4	5	5	5	5	5	2	5	2
5	5	2	1	5	1	4	1	1	1
5	4	1	1	5	1	5	1	5	2
5	5	1	1	4	1	4	1	3	1
3	1	1	1	4	3	1	2	1	1
5	5	5	5	5	5	5	3	5	5
4	5	3	4	3	3	4	3	4	3

P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	ToTal
5	4	4	1	3	1	1	1	1	8
			2	4	1	1	2	1	8
3	3	4	1	4	2	4	2	1	8
5	5	5	5	5	5	5	5	5	12
5	1	1	5	2	5	5	5	5	12
2	2	5	4	5	4	5	5	2	12
5	5	5	5	5	5	5	4	3	12
3	4	4	3	4	5	4	3	4	12
4	1	3	3	2	1	1	1	2	8
5	5	5	1	4	1	3	1	1	9
4	4	4	1	3	1	1	1	1	8
3	3	5	4	4	4	4	4	4	8
3	4	3	4	5	5	5	5	5	13
4	5	3	5	4	3	5	5	5	12

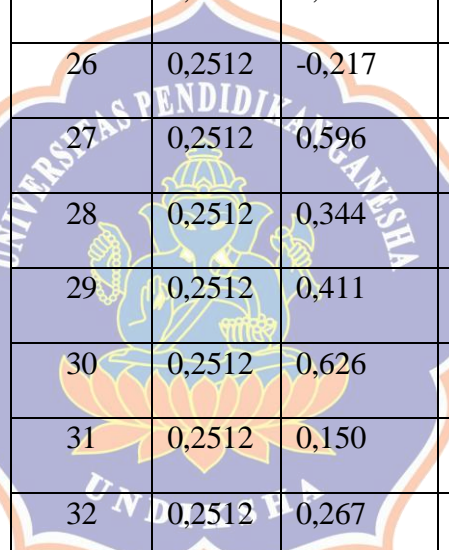
HASIL POST TEST KELOMPOK EKSPERIMEN	SKOR POST TEST	SKOR INT ACUAN PAP
Nama		
Komang Lilyana Krisnayani	84	56
Kadek Satya Anandika	88	58
Ni Luh Kadek Dindahara Purnama Putri	87	58
Anak Agung Ngurah Panji Widia Putra	86	57
Komang Nanda Satria Wicaksana Kuta	90	60
Gusti Made Aditya Artha Sedana. Sumitra	85	56
Umbu wendi adilaksana	86	57
NILAI POST TEST KELOMPOK KONTROL		
Gd Bagus subrata	120	80
Putra pratama rama dhany	122	82
putu rose lily brands	124	83
komang arya ardi natha	121	81
Luh Bunga Fandarina	126	84
Gd Pradipa Singgih	138	92
Gede Rudiana	122	82



Lampiran 10. Hasil olah data Uji Validitas

1. Uji Validitas

No Butir	r-tabel	r-hitung	Sig. (P)	Keterangan
1	0,2512	0,371	0,013	Valid
2	0,2512	0,280	0,066	Valid
3	0,2512	0,381	0,011	Valid
4	0,2512	0,069	0,657	Tidak Valid
5	0,2512	0,566	0,000	Valid
6	0,2512	0,397	0,008	Valid
7	0,2512	0,604	0,000	Valid
8	0,2512	0,389	0,009	Valid
9	0,2512	0,620	0,000	Valid
10	0,2512	0,298	0,049	Valid
11	0,2512	0,413	0,005	Valid
12	0,2512	0,272	0,074	Valid
13	0,2512	0,338	0,025	Valid
14	0,2512	-0,133	0,391	Tidak Valid
15	0,2512	0,585	0,000	Valid
16	0,2512	0,572	0,000	Valid
17	0,2512	0,266	0,081	Valid



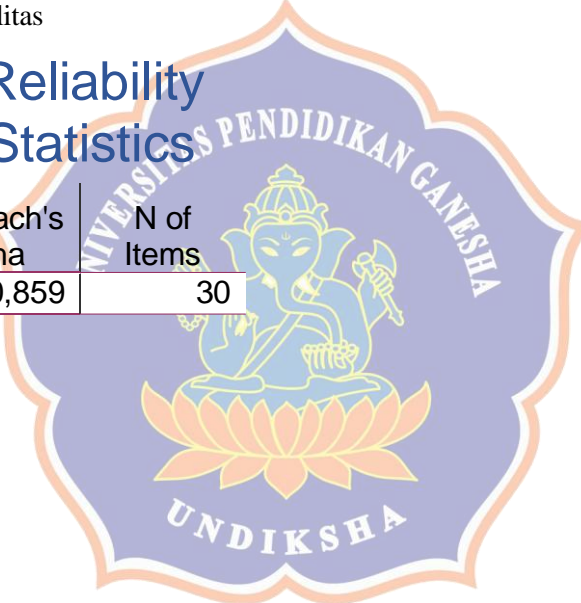
18	0,2512	0,110	0,479	Tidak Valid
19	0,2512	-0,108	0,487	Tidak Valid
20	0,2512	0,262	0,085	Valid
21	0,2512	0,378	0,011	Valid
22	0,2512	0,612	0,000	Valid
23	0,2512	-0,158	0,305	Tidak Valid
24	0,2512	-0,013	0,934	Tidak Valid
25	0,2512	0,424	0,004	Valid
26	0,2512	-0,217	0,157	Tidak Valid
27	0,2512	0,596	0,000	Valid
28	0,2512	0,344	0,022	Valid
29	0,2512	0,411	0,006	Valid
30	0,2512	0,626	0,000	Valid
31	0,2512	0,150	0,333	Tidak Valid
32	0,2512	0,267	0,079	Valid
33	0,2512	-0,037	0,810	Tidak Valid
34	0,2512	0,319	0,035	Valid
35	0,2512	0,262	0,086	Valid
36	0,2512	0,461	0,002	Valid
37	0,2512	-0,216	0,159	Tidak Valid
38	0,2512	0,371	0,013	Valid
39	0,2512	-0,375	0,012	Tidak Valid

40	0,2512	0,205	0,183	Tidak Valid
41	0,2512	0,158	0,307	Tidak Valid
42	0,2512	0,298	0,049	Valid
43	0,2512	0,004	0,982	Tidak Valid
44	0,2512	0,352	0,019	Valid
45	0,2512	-0,070	0,653	Tidak Valid
46	0,2512	0,173	0,262	Tidak Valid

2. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,859	30



Lampiran 11 Uji analisis

1 Uji analisis data

		Descriptives		Statistic	Std. Error
Total Nilai Pretest	XI A	Mean		126.00	4.088
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	116.00	
			Upper Bound	136.00	
		5% Trimmed Mean		126.00	
		Median		122.00	
		Variance		117.000	
		Std. Deviation		10.817	
		Minimum		120	
		Maximum		150	
		Range		30	
	Interquartile Range		5		
	Skewness		2.417	.794	
	Kurtosis		6.052	1.587	
	XI B	Mean		124.43	1.998
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	119.54	
			Upper Bound	129.32	
		5% Trimmed Mean		124.09	
		Median		122.00	
		Variance		27.952	
		Std. Deviation		5.287	
Minimum			120		
Maximum			135		
Range			15		
Interquartile Range		6			
Skewness		1.558	.794		
Kurtosis		2.568	1.587		
Total Posttest	XI A	Mean		86.57	.751
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	84.73	
			Upper Bound	88.41	
		5% Trimmed Mean		86.52	
		Median		86.00	
		Variance		3.952	
		Std. Deviation		1.988	
		Minimum		84	
		Maximum		90	
		Range		6	
	Interquartile Range		3		
	Skewness		.655	.794	
	Kurtosis		.348	1.587	
	XI B	Mean		124.71	2.337
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	119.00	
			Upper Bound	130.43	
		5% Trimmed Mean		124.24	
		Median		122.00	
		Variance		38.238	
		Std. Deviation		6.184	
Minimum			120		
Maximum			138		
Range			18		
Interquartile Range		5			
Skewness		2.122	.794		
Kurtosis		4.798	1.587		



Tests of Normality

Nama	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Total Nilai Prettes	1	.394	7	.002	.623	7	<.001
	2	.248	7	.200 [*]	.820	7	.065
Total Posttest	1	.185	7	.200 [*]	.967	7	.876
	2	.275	7	.119	.738	7	.010

*. This is a lower bound of the true significance.

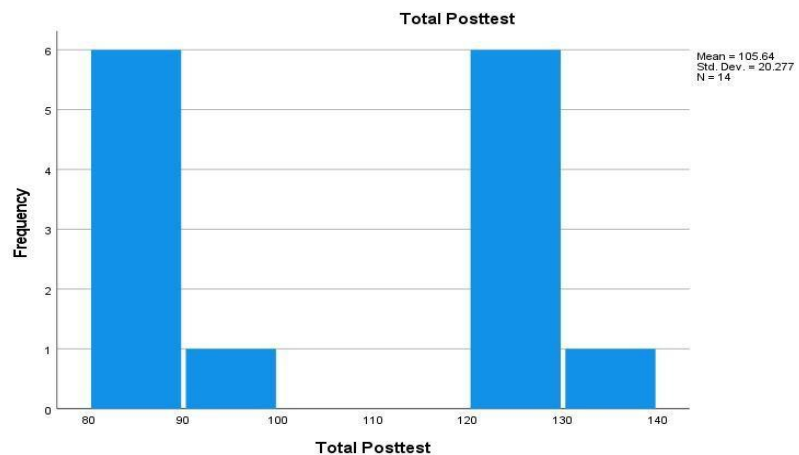
a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Total Nilai Prettes	Based on Mean	.838	1	12	.378
	Based on Median	.274	1	12	.611
	Based on Median and with adjusted df	.274	1	8.355	.615
	Based on trimmed mean	.427	1	12	.526
Total Posttest	Based on Mean	2.552	1	12	.136
	Based on Median	.948	1	12	.349
	Based on Median and with adjusted df	.948	1	6.731	.364
	Based on trimmed mean	1.961	1	12	.187



f



Test Statistics^a

	Total Nilai Prettes	Total Posttest
Mann-Whitney U	21.000	.000
Wilcoxon W	49.000	28.000
Z	-.461	-3.137
Asymp. Sig. (2-tailed)	.645	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.710 ^b	.001 ^b

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_Score	14	-.90	1.75	.7506	.88486
Ngain_persen	14	-90.00	175.00	75.0646	88.48646
Valid N (listwise)	14				



Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan

1. Dokumentasi Wawancara bersama guru BK
2. Dokumentasi Penyebaran Kuesioner awal



3. Pelaksanaan *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol



4. Foto Dokumentasi Pemberian Treatment



Lampiran 13. Rancangan Pemberian Layanan

RPLBK/MODUL LAYANAN KONSELING KELOMPOK PROKRASTINASI
AKADEMIK

Satuan Pendidikan : SMAS Lab Undiksha

Jenis Layanan : Konseling

Kelompok

Bidang Layanan : Belajar

Tema/Topik Layanan : Prokrastinasi Akademik

Sasaran Layanan : XI

Waktu : Pertemuan 1 × 45 menit

Pertemuan : ke 1

Aspek Mengulur Waktu :

1. Membuat daftar tugas tapi tidak dilaksanakan sesuai rencana
2. Sering mengubah waktu pengerjaan tugas

Identifikasi	<p>1. Kesiapan Peserta didik (opsional) :</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Beberapa siswa menunjukkan perilaku mengulur waktu mengerjakan tugas b) Siswa mengalami kesulitan mengatur waktu dan sering mencari alasan lain untuk mengulur c) Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menetapkan konsistensi disiplin dalam mengerjakan tugas.
---------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>2. Karakteristik Materi Layanan (opsional) :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Materi ini bersifat reflektif dan aplikatif b. Kegiatan dilakukan dengan kelompok kecil untuk memfasilitasi interaksi, dukungan dan komitmen antar anggota c. Berfokus pada tiga tahap awal teknik <i>self-management self monitoring, goal setting dan self contracting</i>
	<p>3. Dimensi Profil Lulusan :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mandiri : mampu mengatur dan mengendalikan diri b. Bernalar kritis: mampu mengenali dan mengevaluasi perilaku mengulur c. Berakhlak Mulia: bertanggung jawab terhadap tugas dan waktu belajar.
<p>Desain Pembelajaran</p>	<p>1. Capaian Layanan (opsional) :</p> <p>Peserta didik mampu mengenali perilaku prokrastinasi akademik, memahami dampaknya, dan mulai menerapkan langkah awal perubahan perilaku dengan membuat pengamatan diri, tujuan pribadi, serta kontrak diri.</p> <p>Lintas Disiplin Ilmu (opsional):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sosiologi : Hubunga sosial dan peran individu dalam kelompok <p>2. Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Tujuan Umum <p>Peserta didik mampu meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik melalui penerapan teknik <i>self-management</i></p> b. Tujuan Khusus <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mampu memahami pengertian, definisi ,

	<p>ciridan dampak prokrastinasi akademik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mampu melakukan sel- monitoring untuk mengetahui perilaku mengulur waktu • Siswa mampu menetapkan tujuan spesifik untuk mengubah perilaku mengulur (Goal Setting) • Siswa membuat self- contracting sebagai bentuk komitmen pribadi untuk menjalankan rencana perbaikan. <p>3. Pendekatan Konseling : Behavioral</p> <p>4. Teknik: <i>Self- Management</i></p> <p>5. Setting: Konseling Kelompok</p> <p>6. Lingkungan Pembelajaran: Ruang BK yang mendukung diskusi kelompok kecil</p>
<p>Pengalaman Belajar</p>	<p>LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN :</p> <p>A. TAHAP AWAL (10 menit)</p> <p>1. Pembukaan dan Apersepsi</p> <p>a) Guru BK membuka kegiatan konseling dengan salam dan berdoa di dalam kelompok dan mengecek kehadiran siswa di dalam kelompok</p> <p>b) Menciptakan suasana nyaman dan salung peraya dalam kelompok</p> <p>c) Menyampaikan tujuan pertemuan : Hari ini kita akan belajar mengenali kebiasaan mengulur waktu dan mulai memonitoring , menetapkan tujuan dan membuat kontrak perjanjian melalui teknik <i>self- management</i>)</p> <p>2. Ice Breaking Singkat</p> <p>a) Guru BK memberikan ice breaking tentang : Kegiatan ringan seperti <Siapa Cepat Dia Dapat= atau tanya jawab singkat:</p>

b) <Siapa yang paling sering menunda tugas sampai malam terakhir?=>

B. TAHAP INTI

1. Pengantaran Materi

Guru Bk Menjelaskan secara singkat mengenai :

- **Pengertian Prokrastinasi**

Akademik: kebiasaan menunda tugas atau pekerjaan akademik yang menyebabkan stres dan hasil kurang optimal.

- **Ciri-ciri:** suka menunda, mengalihkan perhatian ke hal lain, bekerja terburu-buru menjelang batas waktu.

- **Dampak:** stres, nilai turun, menurunnya kepercayaan diri, dan waktu belajar tidak efektif.

2. Langkah *self-Monitoring*

- Guru BK memberikan **Lembar Pengamatan Diri (Self-Monitoring Sheet)** berisi kolom:

- Kegiatan/tugas yang ulur
- Waktu kejadian
- Alasan mengulur

- Siswa diminta menuliskan pengalaman nyata mereka menunda tugas dalam seminggu terakhir.

- Aturannya: Siswa harus memonitoring perilakunya dengan jujur selama seminggu kedepan dan tugas yang dikerjakan minggu pertama ada pada matapelajaran biologi.

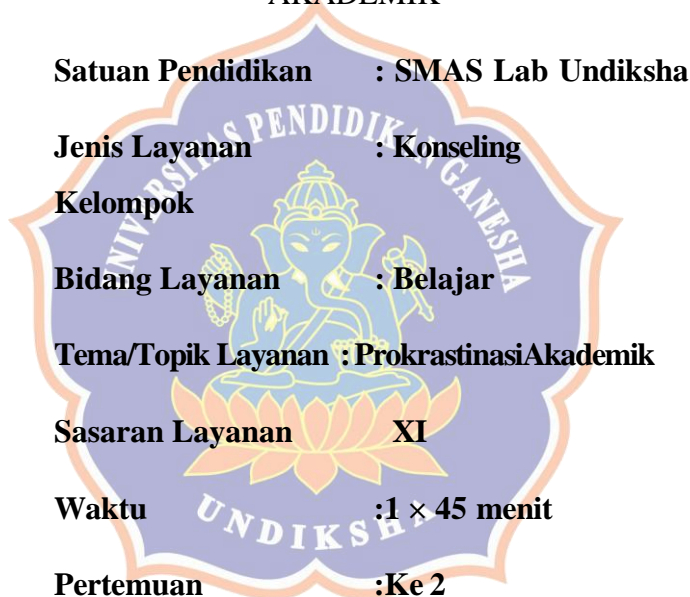
3. Langkah Goal Setting

	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah mengenali perilaku mengulur siswa dibimbing untuk menentukan tujuan perubahan • Tujuan harus SMART: <i>Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound</i> • Contoh: • <Saya akan mengerjakan tugas maksimal satu hari sebelum batas waktu pengumpulan selama seminggu ke depan.= Siswa menulis tujuan mereka di lembar <i>goal setting</i>. <p>4. Langkah <i>Self- Contracting</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru BK menjelaskan bahwa <i>self-contracting</i> adalah bentuk komitmen pribadi tertulis untuk melaksanakan rencana perubahan • Siswa membuat kontrak diri berisi: <ul style="list-style-type: none"> • Tujuan yang akan dicapai • Langkah yang akan dilakukan • Waktu pelaksanaan • Konsekuensi dan penghargaan untuk diri sendiri <p>C. PENUTUP (10 Menit)</p> <p>a) Guru BK mengajak siswa merefleksikan kegiatan: Apa hal baru yang kalian pelajari dari kegiatan ini?= b) Kesimpulan dan penguatan Guru BK menyimpulkan tiga langkah awal <i>self-management</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyadari perilaku mengulur (<i>self-</i>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><i>monitoring</i>)</p> <p>2. Menetapkan tujuan perubahan (<i>goal setting</i>)</p> <p>3. Membuat komitmen pribadi (<i>self-contracting</i>)</p> <p>Ditekankan bahwa perubahan dimulai dari kesadaran dan komitmen diri sendiri.</p> <p>Tindak Lanjut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberi motivasi: <ul style="list-style-type: none"> <Perubahan besar selalu dimulai dari langkah kecil yang dilakukan dengan konsisten.= • Menyampaikan bahwa pertemuan selanjutnya akan melanjutkan tahap 4 dan 5 (<i>Self evaluation</i> dan <i>self-reinforcement</i>).
<p>Asesmen</p>	<p>Assessment as Learning (Awal)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian latihan soal. Anggota kelompok mengisi formulir yang telah dibagikan 2. Instrumen: Lembar refleksi sesuai dengan topik layanan : Prokrastinasi akademik <p>Assessment for Learning (Proses)</p> <p>Untuk mengetahui perkembangan pemahaman siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui pengamatan lain antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Teknik asesmen yang digunakan melalui observasi yang dilakukan selama proses diskusi kelompok b. Partisipasi siswa dalam game dan diskusi. c. Kemampuan dalam membedakan gaya pacaran sehat dan tidak sehat d. Penilaian sikap: empati, kerja sama, komunikasi. e. Asesmen evaluasi proses <p>Assessment of Learning (Akhir)</p>

	<p>Untuk mengukur sejauh mana siswa memahami dan dapat menerapkan konsep kecerdasan dalam kaitannya dengan pembelajaran, diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik asesmen yang digunakan lembar soal. Anggota kelompok menjawab soal pertanyaan yang telah di siapkan 2. Instrumen: Rubrik Penilaian Portofolio
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**RPLBK/MODUL LAYANAN KONSELING KELOMPOK PROKRASTINASI
AKADEMIK**



Aspek Mengulur Waktu :

1. Membuat daftar tugas tapi tidak di laksanakan sesuai rencana
2. Sering mengubah waktu pengerjaan tugas

Identifikasi	<p>4. Kesiapan Peserta didik (opsional) :</p> <ol style="list-style-type: none"> d) Beberapa siswa menunjukkan perilaku mengulur waktu mengerjakan tugas e) Siswa mengalami kesulitan mengatur waktu dan
---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>sering mencari alasan lain untuk mengulur</p> <p>f) Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menetapkan konsistensi disiplin dalam mengerjakan tugas.</p>
	<p>5. Karakteristik Materi Layanan (opsional) :</p> <p>d. Materi ini bersifat reflektif dan aplikatif</p> <p>e. Kegiatan dilakukan dengan kelompok kecil untuk memfasilitasi interaksi, dukungan dan komitmen antar anggota</p> <p>f. Berfokus pada 2 tahap akhir dari <i>teknik self-management self Self- evaluation dan Reinforcement</i></p>
	<p>6. Dimensi Profil Lulusan :</p> <p>d. Mandiri : mampu mengatur dan mengendalikan diri</p> <p>e. Bernalar kritis: mampu mengenali dan mengevaluasi perilaku mengulur</p> <p>f. Berakhlak Mulia: bertanggung jawab terhadap tugas dan waktu belajar.</p>
Desain Pembelajaran	<p>7. Capaian Layanan (opsional) :</p> <p>Peserta didik mampu mengenali perilaku prokrastinasi akademik, memahami dampaknya, dan mulai menerapkan langkah awal perubahan perilaku dengan membuat pengamatan diri, tujuan pribadi, serta kontrak diri.</p> <p>Lintas Disiplin Ilmu (opsional):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sosiologi : Hubungan sosial dan peran individu dalam kelompok <p>8. Tujuan Layanan</p> <p>c. Tujuan Umum</p> <p>Peserta didik mampu meminimalisir perilaku</p>

	<p>prokrastinasi akademik melalui penerapan teknik <i>self-management</i></p> <p>d. Tujuan Khusus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mampu memahami pengertian, definisi , ciridan dampak prokrastinasi akademik. • Siswa mampu mengevaluasi dirinya (<i>self-evaluation</i>) untuk mengetahui perilaku mengulur waktu • Siswa mampu memberikan <i>reinforcement</i> berupa <i>reward</i> atau <i>punishment</i> dari perilakunya <p>9. Pendekatan Konseling : Behavioral</p> <p>10. Teknik: <i>Self- Management</i></p> <p>11. Setting: Konseling Kelompok</p> <p>12. Lingkungan Pembelajaran:</p> <p>Ruang BK yang mendukung diskusi kelompok kecil</p>
<p>Pengalaman Belajar</p>	<p>LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN :</p> <p>D. TAHAP AWAL (10 menit)</p> <p>1. Pembukaan dan Apersepsi</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Guru BK membuka kegiatan konseling dengan salam dan berdoa di dalam kelompok dan mengecek kehadiran siswa di dalam kelompok b) Menciptakan suasana nyaman dan salung peraya dalam kelompok c) Menyampaikan tujuan pertemuan : Hari ini kita akan melanjutkan pertemuan mengenali kebiasaan mengulur waktu dan melanjutkan dengan mengevaluasi diri sendiri dan memberikan <i>reinforcement</i> terhadap diri <p>2. Ice Breaking Singkat</p>

	<p>a) Guru BK memberikan ice breaking tentang : Kegiatan ringan seperti < sudahkah kalian mulai disiplin mengerjakan tugas? atau tanya jawab singkat:</p> <p>b) < Siapa yang masih sering mengulur? =</p> <p>E. TAHAP INTI (20 Menit)</p> <p>1. Pengantaran Materi</p> <p>Guru Bk Menjelaskan penjelasan lanjutan secara singkat mengenai :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tata cara pengisian lembar selanjutnya dari teknik self- management <p>2. Langkah Self-- evaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Target atau rencana yang telah dibuat • Tingkat keberhasilan pencapaian (✓/X) • Hambatan yang dialami • Rencana perbaikan untuk pertemuan berikutnya <p>3. Langkah Reinforcement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perilaku yang berhasil atau tidak berhasil dilakukan • Bentuk penghargaan jika berhasil (misal: waktu istirahat tambahan, aktivitas favorit) • Bentuk konsekuensi ringan jika belum berhasil (misal: mengurangi waktu bermain, menulis refleksi diri) <p>F. PENUTUP (10 Menit)</p> <p>c) Guru BK mengajak siswa berbagi refleksi:</p> <p>d) < Apa hal yang membuat kalian bangga pada diri sendiri minggu ini? =</p> <p>e) Kesimpulan dan penguatan</p> <p>Guru BK menyimpulkan dua langkah lanjutan yaitu <i>self-management</i>:</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Guru BK menyimpulkan dua langkah terakhir dalam <i>Self-Management</i>:</p> <p>4. Mengevaluasi hasil dan hambatan diri (<i>Self-Evaluation</i>)</p> <p>5. Memberi penghargaan pada diri sendiri atas kemajuan yang dicapai (<i>Self-Reinforcement</i>)</p> <p>Tindak Lanjut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberi motivasi: <ul style="list-style-type: none"> <Perubahan besar selalu dimulai dari langkah kecil yang dilakukan dengan konsisten.= • Menyampaikan bahwa pertemuan selanjutnya dilakukan dengan materi aspek baru yaitu menunda tugas .
<p>Asesmen</p>	<p>Assessment as Learning (Awal)</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian latihan soal. Anggota kelompok mengisi formulir yang telah dibagikan 4. Instrumen: Lembar refleksi sesuai dengan topik layanan : Prokrastinasi akademik <p>Assessment for Learning (Proses)</p> <p>Untuk mengetahui perkembangan pemahaman siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui pengamatan lain antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik asesmen yang digunakan melalui observasi yang dilakukan selama proses diskusi kelompok 2. Partisipasi siswa dalam game dan diskusi. 3. Kemampuan dalam membedakan gaya pacaran sehat dan tidak sehat \ 4. Penilaian sikap: empati, kerja sama, komunikasi.

	<p>5. Asessmen evaluasi proses</p> <p>Assessment of Learning (Akhir)</p> <p>Untuk mengukur sejauh mana siswa memahami dan dapat menerapkan konsep kecerdasan dalam kaitannya dengan pembelajaran, diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Teknik asesmen yang digunakan lembar soal. Anggota kelompok menjawab soal pertanyaan yang telah di siapkan2. Instrumen: Rubrik Penilaian Portofolio
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**RPLBK/ MODUL LAYANAN KONSELING KELOMPOK PROKRASTINASI
AKADEMIK**

Satuan Pendidikan : SMAS Lab Undiksha

Jenis Layanan : Konseling

Kelompok

Bidang Layanan : Belajar

Tema/Topik Layanan : Prokrastinasi Akademik

Sasaran Layanan XI

Waktu : 1 × 45 menit

Pertemuan : ke 3

**Aspek Menunda Tugas : 1. Mengerjakan Tugas Di Akhir Batas
Pengumpulan**

2. Terlambat Mengerjakan Tugas

<p>Identifikasi</p>	<p>1. Kesiapan Peserta didik (opsional) :</p> <p>a) Beberapa siswa cenderung menunda mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu.</p> <p>b) Siswa sangat sering menunda tugas yang di berikan oleh guru.</p> <p>c) Siswa kurang memiliki disiplin dan tanggung jawab terhadap jadwal pengerjaan tugas.</p>
	<p>2. Karakteristik Materi Layanan (opsional) :</p> <p>a. Materi ini bersifat reflektif dan aplikatif</p> <p>b. Kegiatan dilakukan dengan kelompok kecil untuk memfasilitasi interaksi, dukungan dan komitmen antar anggota</p> <p>c. Berfokus pada tiga tahap awal teknik <i>self-management</i></p>

	<i>self monitoring, goal setting dan self contracting</i>
	<p>3. Dimensi Profil Lulusan :</p> <p>a. Mandiri : mampu mengatur waktu dan pengendalian diri</p> <p>b. Bernalar krisis: mampu mengenali pola penundaan tugas dan mengevaluasi dampaknya.</p> <p>c. Berakhlak Mulia: bertanggung jawab terhadap tugas dan waktu belajar.</p>
Desain Pembelajaran	<p>4. Capaian Layanan (opsional) :</p> <p>Peserta didik mampu mengenali kebiasaan menunda tugas, memahami dampaknya, dan mulai menerapkan langkah awal perubahan perilaku melalui teknik <i>self-management</i>.</p> <p>Lintas Disiplin Ilmu (opsional):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sosiologi : Hubungan sosial dan peran individu dalam kelompok <p>5. Tujuan Layanan</p> <p>a. Tujuan Umum</p> <p>Peserta didik mampu meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik melalui penerapan teknik <i>self-management</i>.</p> <p>b. Tujuan Khusus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mampu memahami pengertian, definisi , ciri dan dampak prokrastinasi akademik. • Siswa mampu melakukan <i>self-monitoring</i> untuk mengenali kebiasaan menunda tugas • Siswa mampu menetapkan tujuan spesifik untuk perubahan perilaku (<i>Goal Setting</i>) • Siswa membuat <i>self- contracting</i> sebagai bentuk komitmen pribadi untuk menjalankan rencana perbaikan.

	<p>6. Pendekatan Konseling : Kognitif Behavioral</p> <p>7. Teknik: <i>Self- Management</i></p> <p>8. Setting: Konseling Kelompok</p> <p>9. Lingkungan Pembelajaran:</p> <p>Ruang BK yang mendukung diskusi kelompok kecil</p>
<p>Pengalaman Belajar</p>	<p>LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN :</p> <p>10. TAHAP AWAL (10 menit)</p> <p>a. Pembukaan dan Apersepsi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka kegiatan konseling dengan salam dan berdoa di dalam kelompok dan mengecek kehadiran siswa di dalam kelompok 2. Menciptakan suasana nyaman dan saling peraya dalam kelompok 3. Menyampaikan tujuan pertemuan : Hari ini kita akan belajar mengenali kebiasaan <i>menunda tugas</i> dan memulai perubahan melalui teknik <i>self-management</i> <p>b. Ice Breaking Singkat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK memberikan ice breaking tentang : Kegiatan ringan seperti <Cepat Tepat!= atau pertanyaan reflektif: <Siapa yang paling sering mengerjakan tugas di malam terakhir sebelum dikumpulkan?=> <p>11. TAHAP INTI (25 menit)</p> <p>a. Pengantaran Materi</p> <p>Guru Bk Menjelaskan secara singkat mengenai :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengertian Prokrastinasi Akademik dalam aspek menunda tugas : perilaku menunda memulai atau menyelesaikan tugas yang

	<p>menyebabkan keterlambatan pengerjaan dan penumpukan tugas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciri-ciri: mengerjakan tugas di akhir tenggat, tidak disiplin waktu, dan sering mencari alasan. • Dampak: nilai menurun, dan kepercayaan diri berkurang <p>b. Langkah <i>self- Monitoring</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberikan Lembar Pengamatan Diri (Self-Monitoring Sheet) berisi kolom: • Mengerjakan Tugas Jauh Sebelum Tenggat Pengumpulan • Mengerjakan tugas di akhir tenggat pengumpulan • Terlambat mengerjakan Tugas • Siswa menuliskan pengalaman mereka dalam seminggu terakhir tentang tugas yang dikerjakan mendekati batas waktu • Aturannya: Siswa harus memonitoring perilakunya dengan jujur selama seminggu kedepan dan tugas yang dikerjakan minggu pertama ada pada matapelajaran biologi. <p>c. Langkah Goal Setting</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah mengenali kebiasaan menunda, siswa dibimbing menentukan tujuan perubahan. • Tujuan harus SMART: <i>Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound</i> • Contoh: <Saya akan mengerjakan tugas paling lambat dua hari sebelum batas waktu pengumpulan selama minggu ini.= <p>d. Langkah <i>Self- Contracting</i></p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Guru BK menjelaskan bahwa *self-contracting* adalah bentuk **komitmen pribadi tertulis** untuk melaksanakan rencana perubahan
- Siswa membuat **kontrak diri** berisi:
 - Tujuan yang akan dicapai
 - Langkah yang akan dilakukan
 - Waktu pelaksanaan
 - Konsekuensi dan penghargaan untuk diri sendiri

12. PENUTUP (10 Menit)

- a. Guru BK mengajak siswa menjawab:
<Apa hal baru yang kalian sadari tentang kebiasaan menunda tugas?=>

b. Kesimpulan dan penguatan

Guru BK menyimpulkan tiga langkah awal *self-management*:

1. Menyadari perilaku Menunda (*self-monitoring*)
2. Menetapkan tujuan perubahan (*goal setting*)
3. Membuat komitmen pribadi (*self-contracting*)

Ditekankan bahwa perubahan dimulai dari kesadaran dan komitmen diri sendiri.

Tindak Lanjut

- Guru BK memberi motivasi:
<Perubahan besar selalu dimulai dari langkah kecil yang dilakukan dengan konsisten.=>
- Menyampaikan bahwa pertemuan selanjutnya akan melanjutkan tahap 4 dan 5 (*Self evaluation* dan *self-reinforcement*).

<p>Asesmen</p>	<p>Assessment as Learning (Awal)</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian latihan soal. Anggota kelompok mengisi formulir yang telah dibagikan 6. Instrumen: Lembar refleksi sesuai dengan topik layanan : Prokrastinasi akademik <p>Assessment for Learning (Proses)</p> <p>Untuk mengetahui perkembangan pemahaman siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui pengamatan lain antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik asesmen yang digunakan melalui observasi yang dilakukan selama proses diskusi kelompok 2. Partisipasi siswa dalam game dan diskusi. 3. Kemampuan dalam membedakan gaya pacaran sehat dan tidak sehat 4. Penilaian sikap: empati, kerja sama, komunikasi. 5. Asesmen evaluasi proses <p>Assessment of Learning (Akhir)</p> <p>Untuk mengukur sejauh mana siswa memahami dan dapat menerapkan konsep kecerdasan dalam kaitannya dengan pembelajaran, diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Teknik asesmen yang digunakan lembar soal. Anggota kelompok menjawab soal pertanyaan yang telah di siapkan b. Instrumen: Rubrik Penilaian Portofolio
-----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

RPLBK/ MODUL LAYANAN KONSELING KELOMPOK

PROKRASINASI AKADEMIK

Satuan Pendidikan : SMAS Lab Undiksha

Jenis Layanan : Konseling

Kelompok

Bidang Layanan : Belajar

Tema/Topik Layanan : Prokrastinasi Akademik

Sasaran Layanan XI

Waktu : 1 × 45 menit

Pertemuan : Ke 4

Aspek Menunda Tugas 1. Mengerjakan Tugas di Akhir Batas Pengumpulan

2. Terlambat Mengerjakan Tugas

<p>Identifikasi</p>	<p>1. Kesiapan Peserta didik (opsional) :</p> <p>b) Sebagian peserta didik sering menunda tugas hingga mendekati batas pengumpulan.</p> <p>c) Siswa mengalami kesulitan mengatur waktu dan lebih memilih menunda mengerjakan tugas</p> <p>d) Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menetapkan konsistensi disiplin dalam mengerjakan tugas.</p>
	<p>2. Karakteristik Materi Layanan (opsional) :</p> <p>a. Materi menekankan pada evaluasi diri dan pemberian penguatan positif untuk mengubah kebiasaan</p>

	<p>menunda.</p> <p>b. Kegiatan dilakukan dengan kelompok kecil untuk memfasilitasi interaksi, dukungan dan komitmen antar anggota</p> <p>c. Berfokus pada 2 tahap akhir dari <i>teknik self-management self Self- evaluation dan Reinforcement</i></p>
	<p>3. Dimensi Profil Lulusan :</p> <p>g. Mandiri : mampu mengatur dan mengendalikan diri</p> <p>h. Bernalar krisis: mampu menilai hasil dan proses dirinya.</p> <p>i. Berakhlak Mulia: bertanggung jawab terhadap tugas dan waktu belajar.</p>
<p>Desain Pembelajaran</p>	<p>4. Capaian Layanan (opsional) :</p> <p>Peserta didik mampu melakukan evaluasi terhadap kebiasaan menunda tugas dan memberikan penguatan positif bagi dirinya sendiri jika berhasil.</p> <p>Lintas Disiplin Ilmu (opsional):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sosiologi : Hubunga sosial dan peran individu dalam kelompok • Ppkn: Kedisiplinan dan tanggung jawab • Bahasa indonesia: Menulis Refleksi dan deskripsi diri <p>5. Tujuan Layanan</p> <p>6. Tujuan Umum</p> <p>7. Peserta didik mampu menilai dan memperkuat perubahan perilaku dalam mengelola kebiasaan menunda tugas.</p> <p>8. Tujuan Khusus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mampu melakukan evaluasi diri terhadap perilaku menunda tugas (self-evaluation). • Siswa mampu memberikan <i>reinforcement</i> berupa <i>reward</i> atau <i>punishment</i> dari

	<p>perilakunya</p> <p>9. Pendekatan Konseling : Kognitif Behavioral</p> <p>10. Teknik: <i>Self- Management</i></p> <p>11. Setting: Konseling Kelompok</p> <p>12. Lingkungan Pembelajaran:</p> <p>Ruang BK yang mendukung diskusi kelompok kecil</p>
<p>Pengalaman Belajar</p>	<p>LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN :</p> <p>13. TAHAP AWAL (10 menit)</p> <p>a. Pembukaan dan Apersepsi</p> <p>i. Guru BK membuka kegiatan konseling dengan salam dan berdoa di dalam kelompok dan mengecek kehadiran siswa di dalam kelompok</p> <p>ii. Menciptakan suasana nyaman dan salung peraya dalam kelompok dan mengulas kembali kegiatan minggu sebelumnya (<i>self-monitoring, goal setting, self-contracting</i>)</p> <p>iii. Menyampaikan tujuan pertemuan : Hari ini kita akan melanjutkan pertemuan mengenali kebiasaan mengulur waktu dan melanjutkan dengan mengevaluasi diri sendiri dan memberikan <i>reinforcement</i> terhadap diri</p> <p>iv. Guru BK menjelaskan bahwa pertemuan hari ini akan fokus pada evaluasi diri dan penguatan positif.</p> <p>b. Ice Breaking Singkat</p> <p>i. Guru BK memberikan ice breaking tentang : Kegiatan ringan seperti <sudahkah kalian mulai disiplin mengerjakan tugas? atau tanya jawab singkat:</p> <p>14. TAHAP INTI (20 Menit)</p>

a. Pengantar Materi

Guru Bk Menjelaskan penjelasan lanjutan secara singkat mengenai :

- Tata cara pengisian lembar selanjutnya dari teknik self- management

b. Langkah *Self-- evaluation*

- Target atau rencana yang telah dibuat
- Tingkat keberhasilan pencapaian (✓/X)
- Hambatan yang dialami
- Rencana perbaikan untuk pertemuan berikutnya

c. Langkah *Reinforcement*

- Perilaku yang berhasil atau tidak berhasil dilakukan
- Bentuk **penghargaan** jika berhasil (misal: waktu istirahat tambahan, aktivitas favorit)
- Bentuk **konsekuensi ringan** jika belum berhasil (misal: mengurangi waktu bermain, menulis refleksi diri)

15. PENUTUP (10 Menit)

- a. Guru BK mengajak siswa berbagi refleksi:
<Apa hal yang membuat kalian bangga pada diri sendiri minggu ini?=>

16. Kesimpulan dan penguatan

1. Guru BK menyimpulkan dua langkah lanjutan yaitu *self-management*:
2. Guru BK menyimpulkan dua langkah terakhir dalam *Self-Management*
3. .Mengevaluasi hasil dan hambatan diri (*Self-Evaluation*)
4. Memberi penghargaan pada diri sendiri atas kemajuan yang dicapai (*Self-Reinforcement*)

Tindak Lanjut

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberi motivasi: <p style="margin-left: 40px;"><Perubahan besar selalu dimulai dari langkah kecil yang dilakukan dengan konsisten.=</p> • Menyampaikan bahwa pertemuan selanjutnya dilakukan dengan materi aspek baru yaitu menunda tugas .
<p>Asesmen</p>	<p>Assessment as Learning (Awal)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian latihan soal. Anggota kelompok mengisi formulir yang telah dibagikan 2. Instrumen: Lembar refleksi sesuai dengan topik layanan : Prokrastinasi akademik <p>Assessment for Learning (Proses)</p> <p>Untuk mengetahui perkembangan pemahaman siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui pengamatan lain antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik asesmen yang digunakan melalui observasi yang dilakukan selama proses diskusi kelompok 2. Partisipasi siswa dalam game dan diskusi. 3. Kemampuan dalam membedakan gaya pacaran sehat dan tidak sehat 4. Penilaian sikap: empati, kerja sama, komunikasi. 5. Asesmen evaluasi proses <p>Assessment of Learning (Akhir)</p> <p>Untuk mengukur sejauh mana siswa memahami dan dapat menerapkan konsep kecerdasan dalam kaitannya dengan pembelajaran, diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Teknik asesmen yang digunakan lembar soal. Anggota kelompok menjawab soal pertanyaan

	<p>yang telah di siapkan</p> <p>b. Instrumen: Rubrik Penilaian Portofolio</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------



RPLBK/ MODUL LAYANAN KONSELING KELOMPOK PROKRASINASI AKADEMIK

Satuan Pendidikan : SMAS Lab Undiksha

Jenis Layanan : Konseling

Kelompok

Bidang Layanan : Belajar

Tema/Topik Layanan : Prokrastinasi Akademik

Sasaran Layanan XI

Waktu : Pertemuan 1 × 45 menit

Pertemuan : Ke 5

Aspek Menghindari Tugas :

1. Pengabaian tanggung jawab dalam mengerjakan tugas
2. Mencari alasan /aktivitas lain untuk tidak mengerjakan tugas.

<p>Identifikasi</p>	<p>1. Kesiapan Peserta didik (opsional) :</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Sebagian siswa sering mengabaikan tanggung jawab dalam mengerjakan tugas sekolah b) Peserta didik kerap mencari alasan atau melakukan aktivitas lain agar tidak mengerjakan tugas.. c) Siswa belum memiliki kesadaran akan dampak jangka panjang dari perilaku menghindari tugas terhadap prestasi belajar.
	<p>2. Karakteristik Materi Layanan (opsional) :</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Materi difokuskan pada kesadaran diri terhadap perilaku menghindari tugas b) Kegiatan dilakukan dengan kelompok kecil untuk memfasilitasi interaksi, dukungan dan komitmen antar anggota

	<p>c) Mendorong siswa mengenali pola perilaku dan mulai menyusun rencana perubahan diri.</p>
	<p>3. Dimensi Profil Lulusan :</p> <p>a) Mandiri : mampu mengatur diri dan tanggung jawab belajar</p> <p>b) Bernalar krisis: mengenali sebab-akibat perilaku menghindari tugas</p> <p>c) Berakhlak Mulia: menghargai waktu dan tugas yang menjadi tanggung jawab.</p>
<p>Desain Pembelaaran</p>	<p>4. Capaian Layanan (opsional) :</p> <p>Peserta didik mampu menyadari perilaku menghindari tugas dan mulai membuat rencana perubahan diri melalui tiga langkah awal <i>self-management</i>.</p> <p>5. Lintas Disiplin Ilmu (opsional):</p> <ul style="list-style-type: none"> • PPKN: Tanggung jawab dan kedisiplinan anggota kelompok • Sosiologi: Memahami pengaruh lingkungan terhadap perilaku belajar <p>6. Tujuan Layanan</p> <p>7. Tujuan Umum</p> <p>8. Peserta didik mampu mengenali perilaku menghindari tugas dan memulai upaya perubahan melalui pengelolaan diri.</p> <p>9. Tujuan Khusus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengidentifikasi bentuk perilaku menghindari tugas • Siswa mampu menyusun rencana target untuk memperbaiki kebiasaan belajar • Siswa mampu membuat komitmen pribadi dalam melaksanakan perubahan perilaku. <p>10. Pendekatan Konseling : Kognitif Behavioral</p>

	<p>11. Teknik: <i>Self- Management</i></p> <p>12. Setting: Konseling Kelompok</p> <p>13. Lingkungan Pembelajaran:</p> <p>Ruang BK yang mendukung diskusi kelompok kecil</p>
<p>Pengalaman Belajar</p>	<p>LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN :</p> <p>14. TAHAP AWAL (10 menit)</p> <p>a. Pembukaan dan Apersepsi</p> <p>i. Guru BK membuka kegiatan konseling dengan salam dan berdoa di dalam kelompok dan mengecek kehadiran siswa di dalam kelompok</p> <p>ii. Menciptakan suasana nyaman dan saling peraya dalam kelompok</p> <p>iii. Menyampaikan tujuan pertemuan : Hari ini kita akan belajar mengenali kebiasaan Menghindari Tugas dan memulai perubahan melalui teknik <i>self-management</i></p> <p>b. Ice Breaking Singkat</p> <p>i. Guru BK memberikan ice breaking tentang : Kegiatan ringan seperti pertanyaan reflektif: <Siapa yang paling menghindari mengerjakan tugas dan menganggap tugas tersebut tidak penting?=></p> <p>ii. Guru BK menyampaikan topik layanan dan tujuan kegiatan hari ini, yaitu mengenali perilaku menghindari tugas dan belajar mengelolanya.</p> <p>15. TAHAP INTI (25 menit)</p> <p>a. Pengantaran Materi</p> <p>Guru Bk Menjelaskan secara singkat mengenai :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengertian Prokrastinasi Akademik dalam aspek Menghindari tugas :

	<p>perilaku menghindari biasanya dilakukan oleh siswa yang memang tidak mau mengerjakan tugas sama sekali dan sengaja memilih aktivitas lain agar tidak mengerjakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciri-ciri: pengabaian tanggung jawab terhadap tugas dan suka mengalihkan denan melakukan akticitas lain secara terus menerus. • Dampak: nilai menurun, dan kepercayaan diri berkurang <p>b. Langkah <i>self- Monitoring</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberikan Lembar Pengamatan Diri (Self-Monitoring Sheet) berisi kolom: • Pengabaian Tanggung jawab pengerjaan tugas • Mencari alasan/ aktivitas lain untuk tidak mengerjakan tugas • Siswa menuliskan pengalaman mereka dalam seminggu terakhir tentang pengabaian tanggung jawab tugas dan mencari aktivitas lain sebagai pengalihan • Aturannya: Siswa harus memonitoring perilakunya dengan jujur selama seminggu kedepan dan tugas yang dikerjakan minggu pertama ada pada matapelajaran biologi. <p>c. Langkah Goal Setting</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah mengenali kebiasaan menunda, siswa dibimbing menentukan tujuan perubahan. • Tujuan harus SMART: <i>Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound</i>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Contoh: <Saya tidak akan menghindari tanggung jawab saya untuk mengerjakan tugas. <p>d. Langkah <i>Self- Contracting</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru BK menjelaskan bahwa <i>self-contracting</i> adalah bentuk komitmen pribadi tertulis untuk melaksanakan rencana perubahan • Siswa membuat kontrak diri berisi: <ul style="list-style-type: none"> • Tujuan yang akan dicapai • Langkah yang akan dilakukan • Waktu pelaksanaan • Konsekuensi dan penghargaan untuk diri sendiri <p>16. PENUTUP (10 Menit)</p> <p>17. Guru BK mengajak siswa menjawab: <Apa hal baru yang kalian sadari tentang pengabdian tanggung jawab tugas</p> <p>18. Kesimpulan dan penguatan</p> <p>Guru BK menyimpulkan tiga langkah awal <i>self-management</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyadari perilaku Menghindari tugas (<i>self-monitoring</i>) 2. Menetapkan tujuan perubahan (<i>goal setting</i>) 3. Membuat komitmen pribadi (<i>self-contracting</i>) <p>Ditekankan bahwa perubahan dimulai dari kesadaran dan komitmen diri sendiri.</p> <p>Tindak Lanjut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberi motivasi: <p style="text-align: center;"><Perubahan besar selalu dimulai dari langkah kecil yang dilakukan dengan konsisten.=</p> • Menyampaikan bahwa pertemuan selanjutnya akan
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>melanjutkan tahap 4 dan 5 (<i>Self evaluation</i> dan <i>self-reinforcement</i>).</p>
<p>Asesmen</p>	<p>Assessment as Learning (Awal)</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian latihan soal. Anggota kelompok mengisi formulir yang telah dibagikan 8. Instrumen: Lembar refleksi sesuai dengan topik layanan : Prokrastinasi akademik <p>Assessment for Learning (Proses)</p> <p>Untuk mengetahui perkembangan pemahaman siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui pengamatan lain antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik asesmen yang digunakan melalui observasi yang dilakukan selama proses diskusi kelompok 2. Partisipasi siswa dalam game dan diskusi. 3. Kemampuan dalam membedakan gaya pacaran sehat dan tidak sehat 4. Penilaian sikap: empati, kerja sama, komunikasi. 5. Asesmen evaluasi proses <p>Assessment of Learning (Akhir)</p> <p>Untuk mengukur sejauh mana siswa memahami dan dapat menerapkan konsep kecerdasan dalam kaitannya dengan pembelajaran, diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Teknik asesmen yang digunakan lembar soal. Anggota kelompok menjawab soal pertanyaan yang telah di siapkan b. Instrumen: Rubrik Penilaian Portofolio

RPLBK/ MODUL LAYANAN KONSELING KELOMPOK PROKRASINASI AKADEMIK

Satuan Pendidikan : SMAS Lab Undiksha

Jenis Layanan : Konseling

Kelompok

Bidang Layanan : Belajar

Tema/Topik Layanan : Prokrastinasi Akademik

Sasaran Layanan XI

Waktu : 1 × 45 menit

Pertemuan : Ke 6

Menghindari Tugas

1. Pengabaian tanggung jawab pengerjaan tugas
2. Mencari alasan/ aktivitas lain agar tidak mengerjakan tugas.

<p>Identifikasi</p>	<p>1. Kesiapan Peserta didik (opsional) :</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Sebagian peserta didik sering menghindari tugas dengan mengabaikan tanggung jawab pengerjaan b) Siswa lebih memilih untuk mencari aktivitas peralihan lain agar tidak mengerjakan tugas secara sengaja c) Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menetapkan konsistensi disiplin dalam mengerjakan tugas.
	<p>2. Karakteristik Materi Layanan (opsional) :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Materi menekankan pada evaluasi diri dan pemberian penguatan positif untuk mengubah kebiasaan menghindari tugas

	<p>b. Kegiatan dilakukan dengan kelompok kecil untuk memfasilitasi interaksi, dukungan dan komitmen antar anggota</p> <p>c. Berfokus pada 2 tahap akhir dari <i>teknik self-management self Self- evaluation dan Reinforcement</i></p>
	<p>3. Dimensi Profil Lulusan :</p> <p>a) Mandiri : mampu mengatur dan mengendalikan diri</p> <p>b) Bernalar krisis: mampu menilai hasil dan proses dirinya.</p> <p>c) Berakhlak Mulia: bertanggung jawab terhadap tugas dan waktu belajar.</p>
<p>Desain Pembelajaran</p>	<p>4. Capaian Layanan (opsional) : Peserta didik mampu melakukan evaluasi terhadap kebiasaan menghindari tugas dan mampu memberikan penguatan bagi dirinya sendiri jika berhasil ataupun tidak.</p> <p>Lintas Disiplin Ilmu (opsional):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sosiologi : Hubunga sosial dan peran individu dalam kelompok • Ppkn: Kedisiplinan dan tanggung jawab • Bahasa indonesia: Menulis Refleksi dan deskripsi diri <p>5. Tujuan Layanan</p> <p>6. Tujuan Umum</p> <p>7. Peserta didik mampu menilai dan memperkuat perubahan perilaku dalam mengelola kebiasaan menghindari tugas</p> <p>8. Tujuan Khusus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mampu melakukan evaluasi diri terhadap perilaku menghindari tugas (self-evaluation). • Siswa mampu memberikan <i>reinforcement</i> berupa <i>reward</i> atau <i>punishment</i> dari

	<p>perilakunya</p> <p>9. Pendekatan Konseling : Kognitif Behavioral</p> <p>10. Teknik: <i>Self- Management</i></p> <p>11. Setting: Konseling Kelompok</p> <p>12. Lingkungan Pembelajaran:</p> <p>Ruang BK yang mendukung diskusi kelompok kecil</p>
<p>Pengalaman Belajar</p>	<p>LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN :</p> <p>13. TAHAP AWAL (10 menit)</p> <p>a. Pembukaan dan Apersepsi</p> <p>i. Guru BK membuka kegiatan konseling dengan salam dan berdoa di dalam kelompok dan mengecek kehadiran siswa di dalam kelompok</p> <p>ii. Menciptakan suasana nyaman dan salung peraya dalam kelompok dan mengulas kembali kegiatan minggu sebelumnya (<i>self-monitoring, goal setting, self-contracting</i>)</p> <p>iii. Menyampaikan tujuan pertemuan : Hari ini kita akan melanjutkan pertemuan mengenali kebiasaan menghindari tugas dan melanjutkan dengan mengevaluasi diri sendiri dan memberikan <i>reinforcement</i> terhadap diri</p> <p>iv. Guru BK menjelaskan bahwa pertemuan hari ini akan fokus pada evaluasi diri dan penguatan baik berupa positif dan negatif.</p> <p>b. Ice Breaking Singkat</p> <p>i. Guru BK memberikan ice breaking tentang : Kegiatan ringan seperti <sudahkah kalian meminimalisir perilaku menghindari tugas?</p> <p>14. TAHAP INTI (20 Menit)</p> <p>a. Pengantaran Materi</p>

	<p>Guru Bk Menjelaskan penjelasan lanjutan secara singkat mengenai :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tata cara pengisian lembar selanjutnya dari teknik <i>self- management</i> <p>b. Langkah <i>Self-- evaluation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Target atau rencana yang telah dibuat • Tingkat keberhasilan pencapaian (✓/X) • Hambatan yang dialami • Rencana perbaikan untuk pertemuan berikutnya <p>c. Langkah <i>Reinforcement</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Perilaku yang berhasil atau tidak berhasil dilakukan • Bentuk penghargaan jika berhasil (misal: waktu istirahat tambahan, aktivitas favorit) • Bentuk konsekuensi ringan jika belum berhasil (misal: mengurangi waktu bermain, menulis refleksi diri) <p>15. PENUTUP (10 Menit)</p> <p>16. Guru BK mengajak siswa berbagi refleksi:</p> <p>17. <Apa hal yang membuat kalian bangga pada diri sendiri minggu ini?=></p> <p>18. Kesimpulan dan penguatan</p> <p>Guru BK menyimpulkan dua langkah lanjutan yaitu <i>self-management</i>:</p> <p>Guru BK menyimpulkan dua langkah terakhir dalam <i>Self-Management</i>:</p> <p>4. Mengevaluasi hasil dan hambatan diri (<i>Self-Evaluation</i>)</p> <p>5. Memberi penghargaan pada diri sendiri atas kemajuan yang dicapai (<i>Self-Reinforcement</i>)</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Tindak Lanjut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberi motivasi: <ul style="list-style-type: none"> <Perubahan besar selalu dimulai dari langkah kecil yang dilakukan dengan konsisten.= • Menyampaikan bahwa pertemuan selanjutnya dilakukan dengan materi aspek baru yaitu menunda tugas .
<p>Asesmen</p>	<p>Assessment as Learning (Awal)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian latihan soal. Anggota kelompok mengisi formulir yang telah dibagikan 2. Instrumen: Lembar refleksi sesuai dengan topik layanan : Prokrastinasi akademik <p>Assessment for Learning (Proses)</p> <p>Untuk mengetahui perkembangan pemahaman siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui pengamatan lain antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik asesmen yang digunakan melalui observasi yang dilakukan selama proses diskusi kelompok 2. Partisipasi siswa dalam game dan diskusi. 3. Kemampuan dalam membedakan gaya pacaran sehat dan tidak sehat 4. Penilaian sikap: empati, kerja sama, komunikasi. 5. Asesmen evaluasi proses <p>Assessment of Learning (Akhir)</p> <p>Untuk mengukur sejauh mana siswa memahami dan dapat menerapkan konsep kecerdasan dalam kaitannya dengan pembelajaran, diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Teknik asesmen yang digunakan lembar soal.

	<p>Anggota kelompok menjawab soal pertanyaan yang telah di siapkan</p> <p>b. Instrumen: Rubrik Penilaian Portofolio</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Lampiran 14. Bukti Pemberian treatment

BUKTI PEMBERIAN TREATMENT KEPADA SISWA KELOMPOK EKSPERIMEN

LEMBAR CATATAN SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK

A. Self Monitoring

Aspek **Mengulur waktu** dengan indikator:

1. Membuat daftar tapi tidak dilaksanakan sesuai rencana pelaksanaannya.
2. sering mengubah waktu pelaksanaan

Identitas diri
 Nama : Ni Luh Leadeh Dihadhara P.P
 Kelas : XI-A
 No absen: 23

Hari/tgl	Pernyataan		
	Membuat Daftar Tugas (✓/✗)	Sering Mengubah Waktu Pelaksanaan (✓/✗)	Catatan (alasan mengulur, mapel yang di ulur dan sampai jam penguluran)
Jenin 13-10-23	✓	✓	Membuat daftar b karena masih ada kegiatan OSIS (biologi)
Selasa 14-10-23	✗	✓	Korang waktu (terlalu sibuk) (PKWU) HAAT (biologi)
Rabu 15-10-23	✓	✓	Males HAAT (biologi)

GOAL SETTING ASPEK MENGULUR WAKTU

B. Langkah Goal Setting (Penetapan Tujuan)

Setelah monitoring siswa di harapkan dapat menetapkan target 1 minggu kedepan dengan indikator:

1. Membuat daftar tapi tidak dilaksanakan sesuai rencana pelaksanaannya
2. Sering mengubah waktu pelaksanaan

Petunjuk:

Siswa menuliskan tujuan yang ingin dicapai minggu kedepan yang akan dilakukan agar berjalan sesuai jadwal.

No	Target mingguan	Langkah Yang akan dilakukan	Waktu Pelaksanaan
1b...,"1- J...!♦♦, 1-!J" D•cloj•	> *,:;rll-.lc.... h>p-.□ wgdw	tgl- Sabtu jam 2
2	Tidak mengubah waktu pelaksanaan	Tidak menerima kegiatan lain fokus membuat tugas	Rabu jam 1

SELF CONTRACTING ASPEK MENGULUR WAKTU

C. Self-Contracting

Pada tahap ini siswa harus membuat kontrak dengan diri sendiri untuk berkomitmen dan menandatangani kontrak perjanjian.

Nama : KD Satya Anandika
 Kelas : XIA
 Isi Perjanjian:
 Saya KD Satya Anandika

Melaksanakan rencana

Tidak

& pr

Berencana

sd

col

udah mencapai

5. Jika saya berhasil

... maka saya akan memberikan

--bulb r

jad

6. Bentuk Reward /Konsekuensi yang akan di berikan sesuai dengan

perjanjian yang telah di sepakati

7. Jenis reward dan Punishment :

a. Jalan-jalan

b. Makanan belajar terus, menambah waktu belajar

c.

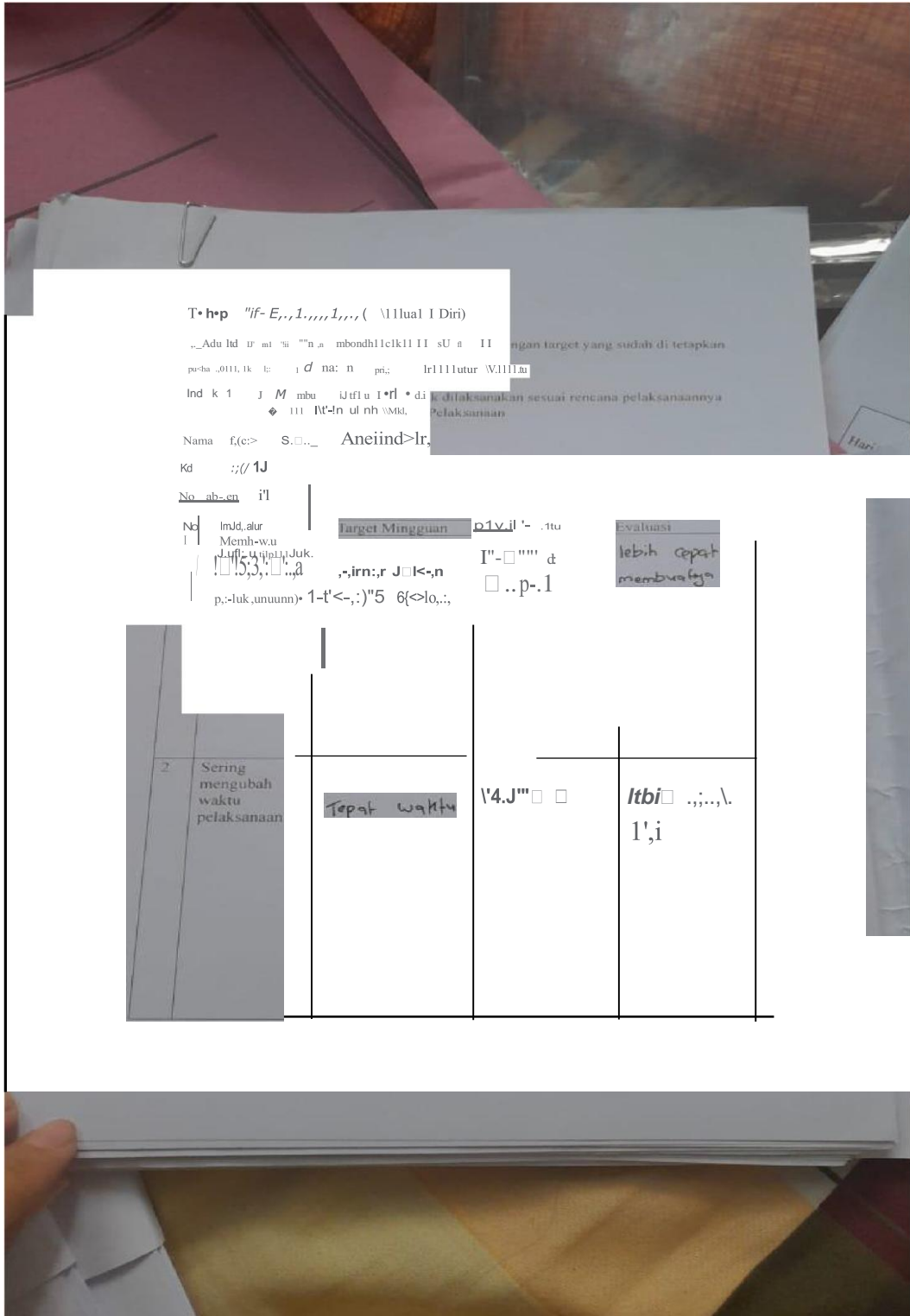


Table Self-Evaluation (Evaluasi Diri):

Pada tabel evaluasi diri pada aspek manula tugas siswa harus membandingkan hasil nyata dengan target yang sudah di tetapkan pada kurikul sesuai dengan:

No.	Indikator	Target Mingguan	Hasil Nyata	Evaluasi
1	Mengumpulkan tugas di akhir bulan pengumpulan	tidak menghidari tugas (tercapai)	Tercapai	Demper - ketahanan
2	Tidak terlambat mengumpulkan tugas	Tidak terhambat	Tugas sudah terkumpul	lebih di tingkat -kano (ng.)

RIWAYAT HIDUP

Ni Ketut Dwi Arisanti lahir di Desa Jungstri, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali pada tanggal 24 Oktober 2004. Penulis merupakan anak terakhir dari empat bersaudara, lahir dari pasangan suami istri Bapak I Wayan Swamba dan Ibu Ni Ketut Sukasandi. Penulis berkewarganegaraan Indonesia dan beragama Hindu. Saat ini penulis beralamat di Banjar Dinas Jungstri, Desa Jungstri, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem, Bali. Penulis mengawali pendidikan formal di SD Negeri 6 Bebandem dan berhasil menyelesaikan pendidikan dasar pada tahun 2016. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Bebandem dan lulus pada tahun 2019. Setelah itu, penulis menempuh pendidikan menengah atas di SMA Negeri 2 Amlapura dan lulus pada tahun 2022. Pada tahun 2022, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Pendidikan Ganesha melalui Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan. Sampai dengan penulisan skripsi yang berjudul Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Meminimalisir Prokrastinasi Akademik dengan Setting Kelompok pada Siswa Kelas XI di SMAS Lab Undiksha=, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universit

