

Lampiran 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Udayana No. 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon. 081 999446444 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 2052/UN48.14.1/PT.02.05/2026
Lamp : -
Perihal : Mohon Izin Pengambilan Data

Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Tasikmalaya
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Tesis mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, bersama ini kami mohon kesedian Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami dengan identitas:

Nama : Listiya Dewi Yuniar
NIM : 2429111012
Program studi : Bimbingan Konseling (S2)
Judul Penelitian : PENGARUH KONSELING BEHAVIOR DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN PROKRASTINASI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA SISWA KELAS X SMAN 6 TASIKMALAYA

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian.
Demikian disampaikan, atas berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Singaraja, 20 April 2026

a.n Direktur,

Wakil Direktur I,



Ida Bagus Putu Arnyana
NIP. 195812311986011005

Tembusan :

1. Kepala Subbagian Program Pascasarjana
2. Mahasiswa yang bersangkutan



Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik

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

**PENGARUH KONSELING *BEHAVIOR*
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN
PROKRASTINASI DITINJAU DARI JENIS
KELAMIN PADA SISWA KELAS X SMAN 6
TASIKMALAYA**



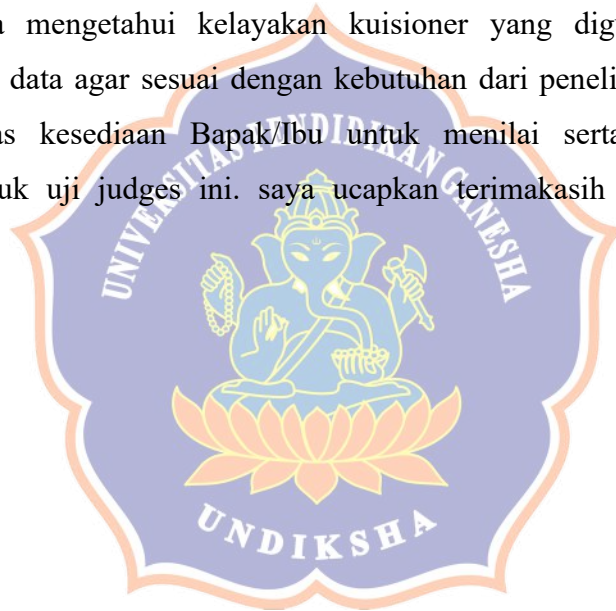
**Oleh,
Listiya Dewi Yuniar NIM. 2429111012**

**PROGRAM STUDI
BIMBINGAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN
GANESHA SINGARAJA
2026**

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi kuisisioner yang akan digunakan sebagai dalam pengambilan data penelitian saya yang berjudul “ **Pengaruh Konseling *Behavior* dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Kecenderungan Prokrastinasi Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Siswa Kelas**

X SMAN 6 Tasikmalaya“ yang saya lampirkan beserta dengan instrument penelitian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi kuisisioner ini sangat penting guna mengetahui kelayakan kuisisioner yang digunakan dalam pengumpulan data agar sesuai dengan kebutuhan dari penelitian yang saya lakukan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk uji judges ini, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.



PROKRASINASI

1. Kajian Teori Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari kata Latin *procrastinatus*, yang berarti menunda untuk hari esok (*pro* = untuk, *crastinus* = hari esok). Dalam konteks psikologi, prokrastinasi didefinisikan sebagai kecenderungan untuk secara sengaja menunda atau menghindari penyelesaian tugas yang harus dilakukan, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat membawa konsekuensi negatif.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984), prokrastinasi adalah "kecenderungan kronis untuk menunda penyelesaian tugas, khususnya tugas-tugas akademik, yang disertai dengan ketidaknyamanan emosional seperti rasa bersalah dan cemas." Definisi ini menekankan aspek emosional dan perilaku dari tindakan menunda, di mana individu tidak hanya menunda tugas tetapi juga mengalami tekanan psikologis karenanya.

**Tabel Perilaku Prokrastinasi akademik
(Berdasarkan Solomon & Rothblum, 1984)**

Kategori	Sub Kategori	Indikator Perilaku
Penundaan Akademik	Menunda tugas akademik	a. Menunda mengerjakan makalah atau laporan sampai tenggat waktu mendekat b. Tidak memulai membaca bahan pelajaran meskipun sudah diberikan sebelumnya

	Menunda menyelesaikan tugas	Penyelesaian mendekati tenggat / melewati rencana
	Menunda belajar untuk ujian	a. Baru belajar sehari sebelum ujian b. Lebih memilih aktivitas lain daripada belajar
	Ketuntasan materi ujian	Penyelesaian materi & latihan soal
Penyebab Emosional	Takut gagal	Takut nilainya jelek sehingga enggan memulai mengerjakan tugas
	Perfeksionisme	Tidak memulai tugas karena ingin hasil sempurna dan takut hasilnya mengecewakan
	Kecemasan terhadap evaluasi	Cemas berlebihan saat mengerjakan tugas sehingga akhirnya ditunda
Kurang Manajemen Diri	Disorganisasi	a. Tidak memiliki jadwal belajar yang teratur b. Sering lupa deadline tugas

	Mudah terdistraksi	Lebih memilih media sosial atau hiburan daripada mengerjakan tugas
	Motivasi rendah	Tidak ada dorongan dari dalam untuk menyelesaikan tugas tepat waktu

2. Definisi Operasional

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda secara sengaja penyelesaian tugas atau kewajiban, meskipun menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Dalam konteks akademik, prokrastinasi ditandai dengan penundaan belajar, mengerjakan tugas, atau mempersiapkan ujian, yang umumnya berhubungan dengan rasa takut gagal, rendahnya motivasi, dan lemahnya pengaturan diri.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984) *"Procrastination is the act of intentionally delaying tasks that are necessary to reach some goal."* Dalam penelitian ini, prokrastinasi diartikan sebagai kecenderungan siswa menunda pekerjaan akademik secara sadar, yang diukur melalui aspek:

- Penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas
- Kesadaran akan penundaan
- Perasaan bersalah atau stres akibat penundaan
- Alasan emosional seperti takut gagal atau bosan

Pengukuran prokrastinasi dalam penelitian ini menggunakan skala

Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Kurang Setuju (KS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Skor diberikan pada rentang 1–5 sesuai dengan jenis pernyataan (*favorable* dan *unfavorable*). Data yang diperoleh berupa skor total yang menunjukkan tingkat prokrastinasi siswa dan dianalisis dalam bentuk data interval untuk menentukan kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan pendekatan Penilaian Acuan Ideal Teoretik (PAIT).

3. Instrumen Prokrastinasi

a. Identitas Instrumen

- 1) Bentuk skala : Skala Likert 5 alternatif jawaban
- 2) Jumlah item : 30 butir
- 3) Skor : 1–5
- 4) Subjek : Siswa kelas X SMAN 6 Tasikmalaya

4. Rentang Skor

- 1) Skor minimum : 30
- 2) Skor maksimum : 150

Skor Skala Likert

Jawaban	Pilihan	Favorable	Unfavorable
Sangat tidak setuju	STS	5	1
Tidak setuju	TS	4	2
Kurang setuju	KS	3	3
Setuju	S	2	4
Sangat setuju	ST	1	5

Penentuan Kategori Tingkat Prokrastinasi:

Skor minimum diperoleh apabila responden memilih skor terendah pada seluruh item: Skor Minimum= $30 \times 1 = 30$

Skor maksimum diperoleh apabila responden memilih skor tertinggi pada seluruh item: Skor Maksimum= $30 \times 5 = 150$

Sehingga:

$$\text{Rentang Skor} = 150 - 30 = 120$$

$$I = \text{Rentang Skor} / \text{Jumlah Kategori}$$

$$I = 120 / 3$$

$$I = 40$$

Kategori Tingkat Prokrastinasi

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Tinggi	111-150	Siswa memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang rendah. Siswa mampu mengelola waktu dengan baik, memulai dan menyelesaikan tugas tepat waktu, serta memiliki regulasi diri yang baik dalam belajar.
Sedang	71 – 110	Siswa memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik pada tingkat sedang. Dalam situasi tertentu siswa masih menunda tugas atau belajar, terutama ketika menghadapi tekanan, kecemasan, atau kurangnya motivasi.
Rendah	30-70	Siswa memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang rendah. Siswa mampu mengelola waktu dengan baik, memulai dan menyelesaikan tugas tepat waktu, serta memiliki regulasi diri yang baik dalam belajar.

Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi

NO	Aspek	Indikator	No Item Favorable	No Item Unfavorable	Jumlah
1	Penundaan Akademik	Menunda mulai mengerjakan tugas	4,5	1,2,3	5
		Menunda menyelesaikan tugas	9,10	6,7,8	5
		Menunda belajar ujian	14,15	11,12,13	5
		Ketuntasan materi ujian	19,20	16,17,18	5
2	Emosional	Takut gagal	22	21,25	3
		Kecemasan evaluasi	24	23	2
3	Manajemen Diri	Disorganisasi	26	27	2
		Mudah terdistraksi	28	-	1
		Motivasi rendah	30	29	2

SKALA PROKRASTINASI

Identitas Responden

Nama : _____

Kelas : _____

Jenis Kelamin :

Laki-laki ☐

Perempuan ☐

Tanggal : _____

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda. Pernyataan-pernyataan ini menggambarkan perilaku Anda dalam tiga bulan terakhir pada semester berjalan terkait tugas dan persiapan ujian pada mata pelajaran Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Pendidikan Agama, dan PKN. Berikan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda yang sebenarnya.

Keterangan:

STS = Sangat Tidak Sesuai

TS = Tidak Sesuai

KS = Kurang Sesuai

S = Sesuai

SS = Sangat Sesuai

No	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya baru memulai mengerjakan tugas pada hari batas waktu pengumpulan.					
2	Saya membiarkan tugas tidak dikerjakan dan baru mulai mengerjakannya satu hari sebelum batas pengumpulan.					
3	Saya menunda memulai pengerjaan tugas selama beberapa hari setelah tugas diberikan, tanpa alasan yang mendesak.					
4	Saya memulai mengerjakan tugas pada hari yang sama atau satu hari setelah tugas diberikan.					
5	Saya memulai tugas minimal tiga hari sebelum batas waktu pengumpulan					
6	Saya menyelesaikan tugas kurang dari satu hari sebelum batas pengumpulan, meskipun sudah memulai lebih awal					
7	Saya menghentikan pengerjaan tugas, dan melanjutkan di hari terakhir tanpa alasan mendesak.					
8	Saya menunda menyelesaikan tugas hingga melewati waktu yang telah saya rencanakan.					
9	Saya menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang telah saya tetapkan sendiri.					
10	Saya menyelesaikan tugas minimal satu hari sebelum batas pengumpulan.					
11	Saya mulai belajar untuk ujian kurang dari satu hari sebelum jadwal ujian berlangsung					
12	Saya baru belajar pada malam sebelum ujian dilaksanakan.					

13	Saya menunda belajar hingga satu hari sebelum ujian meskipun sudah mengetahui jadwalnya.					
14	Saya mulai belajar minimal tiga hari sebelum jadwal ujian.					
15	Saya menyusun jadwal belajar segera setelah jadwal ujian diumumkan					
16	Saya belum mempelajari seluruh materi hingga hari ujian berlangsung.					
17	Saya menyelesaikan rangkuman atau latihan soal pada malam sebelum ujian					
18	Saya menunda mengulang materi hingga kurang dari dua hari sebelum ujian.					
19	Saya menyelesaikan seluruh materi minimal dua hari sebelum ujian					
20	Saya menyelesaikan latihan soal sesuai jadwal yang telah dibuat minimal beberapa hari sebelum ujian.					
21	Saya menunda mengerjakan tugas karena khawatir hasilnya tidak sesuai harapan					
22	Saya tetap memulai mengerjakan tugas meskipun merasa ragu dengan kemampuan saya					
23	Saya merasa cemas ketika memikirkan batas waktu pengumpulan tugas					
24	Meskipun merasa tegang menghadapi ujian, saya tetap mengikuti jadwal belajar					
25	Saya tidak mengumpulkan tugas tepat waktu karena takut hasilnya kurang baik					
26	Saya membuat perencanaan belajar sebelum batas waktu pengumpulan tugas					

27	Saya sering menunda belajar karena sulit mengatur waktu					
28	Saya mampu mengurangi gangguan media sosial saat sedang belajar.					
29	Saya kehilangan semangat sehingga tidak mengikuti jadwal belajar yang telah dibuat					
30	Saya tetap menyelesaikan tugas sesuai jadwal meskipun sedang merasa kurang termotivasi.					



Lampiran 3

Butir Soal	Respon Judges			Saran/Komentar
	Relevan	Kurang 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	√			

Rekap Skor

Total Skor

90

Kategori

: _____



Singaraja, 27 Maret 2026 Dosen/Pakar

Prof.Dr.I.Ketut Dharsana, M.Pd., Kons
NIP. 195708011983031003

Butir Soal	Respon Judges			Saran/Komentar
	Relevan	Kurang 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	√			

Rekap Skor

Total Skor 90

Kategori : _____



Singaraja, 7 April

2026 Dosen/Pakar

Prof. Dr Ni Ketut
Suarni, M.S., Kons NIP.
195703031983032001

Butir Soal	Respon Judges			Saran/Komentar
	Relevan	Kurang 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	√			

Rekap Skor

Total Skor 90

Kategori : _____



Singaraja, 11 April

2026 Dosen/Pakar

Dr. I Ketut Gading, M.Psi

195912311984031009

Lampiran 4

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK 1)
KONSELING KELOMPOK**

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Pribadi dan Belajar
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Pengurangan Prokrastinasi melalui Teknik <i>Self-Management</i>
F.	Pendekatan	<i>Behavior</i>
G.	Teknik	<i>Self-Management</i>
H.	Sasaran	Siswa kelas X yang mengalami prokrastinasi
I.	Alokasi Waktu	1 x Pertemuan (1x45 Menit)
Tujuan Layanan		
	1. Tujuan Umum	Siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan menerapkan strategi <i>Self-Management</i> secara mandiri dalam kehidupan belajar sehari-hari.
	2. Tujuan Khusus dan Kegiatan	Pertemuan 1 a. Terbentuk suasana kelompok yang aman. b. Siswa memahami konsep prokrastinasi akademik
Uraian Kegiatan		
	Pertemuan 1	Peranan Guru BK a. Membuka kegiatan dan menciptakan suasana hangat b. Menjelaskan tujuan dan aturan kelompok c. Memfasilitasi kontrak konseling d. Memberikan penjelasan mengenai prokrastinasi
	Materi	Peranan Peserta Konseling Kelompok a. Mengikuti kegiatan perkenalan dengan terbuka b. Menyepakati aturan kelompok c. Mengungkapkan pengalaman menunda tugas
	a. Materi	
	Pengertian dan ciri prokrastinasi	
	b. Dampak akademik dan emosional	
	Metode: Diskusi	

K.	Evaluasi	Evaluasi Proses a. Partisipasi aktif anggota b. Keterbukaan dalam diskusi Evaluasi Hasil a. Peningkatan penyelesaian tugas tepat waktu b. Konsistensi penerapan <i>Self-Management</i>
L	Tindak Lanjut	a. Konseling kelompok sesi 2



Lampiran RPL BK 1

Materi: Memahami Prokrastinasi Akademik

A. Materi Inti

1. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah perilaku menunda pengerjaan tugas secara sengaja dan berulang meskipun mengetahui adanya konsekuensi negatif.

2. Ciri-ciri Prokrastinasi

- Menunda memulai tugas
- Lebih memilih aktivitas menyenangkan
- Banyak alasan (capek, tidak mood, sulit)
- Deadline sering terlewat

3. Dampak Prokrastinasi

- Cemas
- Bersalah
- Stres

4. Refleksi

“Kenapa saya menunda? Apa akibatnya bagi saya?”



Lampiran 5

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK 2)**

KONSELING KELOMPOK

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Pribadi dan Belajar
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Pengurangan Prokrastinasi melalui Teknik <i>Self-Management</i>
F.	Pendekatan	<i>Behavior</i>
G.	Teknik	<i>Self-Management</i>
H.	Sasaran	Siswa kelas X yang mengalami prokrastinasi
I.	Alokasi Waktu	1 x Pertemuan (1x45 Menit)
Tujuan Layanan		
	3. Tujuan Umum	Siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan menerapkan strategi <i>Self-Management</i> secara mandiri dalam kehidupan belajar sehari-hari.
	4. Tujuan Khusus dan Kegiatan	Pertemuan 2 Siswa mampu mengidentifikasi pemicu dan konsekuensi prokrastinasi
Uraian Kegiatan		
	Pertemuan 2 Asesmen dan Analisis Perilaku Model ABC (<i>Antecedent–Behavior–Consequence</i>)	Peranan Guru BK a. Menjelaskan konsep model ABC b. Membimbing siswa mengidentifikasi pemicu dan akibat perilaku prokrastinasi c. Memberikan contoh analisis kasus Peranan Peserta Konseling Kelompok a. Mengisi lembar analisis ABC b. Mengidentifikasi situasi pemicu prokrastinasi c. Mendiskusikan konsekuensi yang dialami

K.	Evaluasi	Evaluasi Proses a. Partisipasi aktif anggota b. Keterbukaan dalam diskusi c. Konsistensi mengerjakan lembar kerja Evaluasi Hasil a. Peningkatan penyelesaian tugas tepat waktu b. Konsistensi penerapan <i>Self-Management</i>
L	Tindak Lanjut	b. Konseling kelompok sesi 3 c. Monitoring berkala 1 minggu sekali d. Koordinasi dengan wali kelas



Lampiran RPL 2

Materi: Analisis ABC (Antecedent–*Behavior*–Consequence)

A. Materi Inti

1. Model ABC dalam *Behavior*

- **A (Antecedent)** → Pemicu
- **B (*Behavior*)** → Perilaku
- **C (Consequence)** → Konsekuensi

Contoh:

A: Ada tugas matematika B: Main HP dulu

C: Tugas

terlambat,

dimarahi

guru

Tujuan

Agar siswa sadar pola perilaku menundanya.



Analisis ABC

A. Pemicu :

B. Perlakuan :

C. Konsekuensi :



Lampiran 6

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK 3)**

KONSELING KELOMPOK

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Pribadi dan Belajar
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Pengurangan Prokrastinasi melalui Teknik <i>Self-Management</i>
F.	Pendekatan	<i>Behavior</i>
G.	Teknik	<i>Self-Management</i>
H.	Sasaran	Siswa kelas X yang mengalami prokrastinasi
I.	Alokasi Waktu	1 x Pertemuan (1x45 Menit)
Tujuan Layanan		
	a. Tujuan Umum	Siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan menerapkan strategi <i>Self-Management</i> secara mandiri dalam kehidupan belajar sehari-hari.
	b. Tujuan Khusus dan Kegiatan	Pertemuan 3 Siswa mampu memantau perilaku prokrastinasi secara sistematis
Uraian Kegiatan		
	Pertemuan 3 <i>Self monitoring</i> Teknik pencatatan perilaku	Peranan Guru BK a. Menjelaskan tujuan dan manfaat <i>self-monitoring</i> b. Membagikan lembar monitoring harian c. Membimbing refleksi hasil pencatatan Peranan Peserta Konseling Kelompok a. Mencatat tugas yang tertunda b. Mengidentifikasi alasan penundaan c. Melakukan refleksi terhadap pola perilaku
K.	Evaluasi	Evaluasi Proses a. Partisipasi aktif anggota b. Keterbukaan dalam diskusi c. Konsistensi mengerjakan lembar kerja Evaluasi Hasil a. Peningkatan penyelesaian tugas tepat waktu b. Konsistensi penerapan <i>Self-Management</i>
L	Tindak Lanjut	a. Konseling kelompok sesi 4 b. Koordinasi dengan wali kelas

Lampiran RPL 3

Materi: *Self-monitoring* (Pemantauan Diri)

A. Materi Inti

1. Pengertian *Self-monitoring*

Teknik mencatat perilaku sendiri untuk mengetahui pola kebiasaan.

2. Manfaat

- Menyadari kebiasaan buruk
- Mengontrol diri
- Melihat perkembangan

3. Cara Melakukan

- Catat tugas
- Catat waktu pengerjaan
- Catat alasan menunda
- Catat perasaan



Lembar *Self-monitoring*

Nama :

Kelas :

[illegible]

Lampiran 7

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK 4)**

KONSELING KELOMPOK

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Pribadi dan Belajar
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Pengurangan Prokrastinasi melalui Teknik <i>Self-Management</i>
F.	Pendekatan	<i>Behavior</i>
G.	Teknik	<i>Self-Management</i>
H.	Sasaran	Siswa kelas X yang mengalami prokrastinasi
I.	Alokasi Waktu	1 x Pertemuan (1x45 Menit)
Tujuan Layanan		
	c. Tujuan Umum	Siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan menerapkan strategi <i>Self-Management</i> secara mandiri dalam kehidupan belajar sehari-hari.
	d. Tujuan Khusus dan Kegiatan	Pertemuan 4 Siswa mampu mengendalikan faktor lingkungan pemicu prokrastinasi
Uraian Kegiatan		
	Pertemuan 4 <i>Stimulus Control</i> Materi : Strategi pengendalian distraksi	Peranan Guru BK a. Membimbing siswa mengidentifikasi distraksi utama b. Memberikan alternatif strategi pengendalian c. Memfasilitasi penyusunan rencana modifikasi lingkungan Peranan Peserta Konseling Kelompok a. Mengidentifikasi distraksi pribadi b. Menyusun rencana pengendalian lingkungan belajar c. Berkomitmen menerapkan strategi
K.	Evaluasi	Evaluasi Proses a. Partisipasi aktif anggota b. Keterbukaan dalam diskusi c. Konsistensi mengerjakan lembar kerja Evaluasi Hasil a. Peningkatan penyelesaian tugas tepat waktu b. Konsistensi penerapan <i>Self-Management</i>
L	Tindak Lanjut	a. Konseling kelompok sesi 5 b. Monitoring berkala 1 minggu sekali c. Koordinasi dengan wali kelas

Lampiran RPL 4

Materi

1. Pengertian Stimulus Control

Mengubah lingkungan agar mendukung perilaku positif.

2. Contoh Distraksi

- HP
- Media sosial
- TV
- Teman

3. Strategi Pengendalian

- Belajar di meja khusus
- Matikan notifikasi
- Gunakan timer 25 menit (Pomodoro)
- Simpan HP jauh dari jangkauan



Rencana Pengendalian Lingkungan

Distraksi Utama :

Strategi Pengurangan :



Lampiran 8

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK 5)**

KONSELING KELOMPOK

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Pribadi dan Belajar
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Pengurangan Prokrastinasi melalui Teknik <i>Self-Management</i>
F.	Pendekatan	<i>Behavior</i>
G.	Teknik	<i>Self-Management</i>
H.	Sasaran	Siswa kelas X yang mengalami prokrastinasi
I.	Alokasi Waktu	6 x Pertemuan (6x45 Menit)
Tujuan Layanan		
	e. Tujuan Umum	Siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan menerapkan strategi <i>Self-Management</i> secara mandiri dalam kehidupan belajar sehari-hari.
	f. Tujuan Khusus dan Kegiatan	Pertemuan 5 Siswa mampu menetapkan target belajar dan memberikan penguatan positif
Uraian Kegiatan		
	Pertemuan 5 <i>Goal Setting & Self Reward</i> Materi : a. Konsep SMART Goal b. Penguatan positif	Peranan Guru BK a. Membimbing siswa menyusun target realistis b. Membantu menentukan reward yang tepat c. Memberikan motivasi dan penguatan Peranan Peserta Konseling Kelompok a. Menyusun target belajar mingguan b. Menentukan reward pribadi c. Menyampaikan komitmen pencapaian
K.	Evaluasi	Evaluasi Proses a. Partisipasi aktif anggota b. Keterbukaan dalam diskusi c. Konsistensi mengerjakan lembar kerja Evaluasi Hasil a. Peningkatan penyelesaian tugas tepat waktu b. Konsistensi penerapan <i>Self-Management</i>
L	Tindak Lanjut	a. Konseling kelompok sesi 6 b. Koordinasi dengan wali kelas

Lampiran RPL 5

A. Materi Inti

1. SMART Goal

- Specific
- Measurable
- Achievable
- Relevant
- Time-bound

2. Self-Reward

Memberikan hadiah pada diri

sendiri setelah berhasil. Contoh

reward:

- Nonton 30 menit
- Makan favorit
- Main game 20 menit



Target & Reward

Target :

Reward :

Waktu evaluasi :



Lampiran 9

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK 6)**

KONSELING KELOMPOK

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Pribadi dan Belajar
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Pengurangan Prokrastinasi melalui Teknik <i>Self-Management</i>
F.	Pendekatan	<i>Behavior</i>
G.	Teknik	<i>Self-Management</i>
H.	Sasaran	Siswa kelas X yang mengalami prokrastinasi
I.	Alokasi Waktu	6 x Pertemuan (6x45 Menit)
Tujuan Layanan		
	g. Tujuan Umum	Siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan menerapkan strategi <i>Self-Management</i> secara mandiri dalam kehidupan belajar sehari-hari.
	h. Tujuan Khusus dan Kegiatan	Pertemuan 6 a. Mengevaluasi perubahan perilaku b. Menyusun rencana tindak lanjut
Uraian Kegiatan		
	Pertemuan 6 Evaluasi dan Terminasi Materi : Refleksi perubahan dan komitmen lanjutan	Peranan Guru BK a. Memfasilitasi pengisian posttest b. Membimbing refleksi perubahan c. Memberikan penguatan dan penutup layanan Peranan Peserta Konseling Kelompok a. Mengisi posttest dengan jujur b. Mengungkapkan perubahan yang dirasakan c. Menyusun komitmen keberlanjutan
K.	Evaluasi	Evaluasi Proses a. Partisipasi aktif anggota b. Keterbukaan dalam diskusi c. Konsistensi mengerjakan lembar kerja Evaluasi Hasil a. Penurunan skor pretest–posttest

		b. Peningkatan penyelesaian tugas tepat waktu c. Konsistensi penerapan <i>Self-Management</i>
L	Tindak Lanjut	a. Konseling individu bagi siswa dengan skor tetap tinggi b. Monitoring berkala 2 minggu sekali c. Koordinasi dengan wali kelas

Lampiran RPL 6

Materi: Evaluasi & Terminasi

A. Materi Inti

1. Refleksi Perubahan

- Apa yang berubah?
- Apa yang masih sulit?

2. Evaluasi Pretest – Posttest

3. Komitmen Lanjutan

Menyusun rencana pribadi 1 bulan ke depan.



Lampiran 10

Hari/Tanggal : Jumat, 27 Maret 2026				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPLBK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	√		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	√		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik	√		
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	√		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan	√		
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	√		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	√		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	√		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	√		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	√		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	√		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	√		
13	RPLBK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	√		
14	RPLBK mematuhi asas etika BK	√		
15	RPLBK layak digunakan sebagai pedoman layanan	√		

Catatan Akhir Validator

.....

Singaraja, 27 Maret 2026 Dosen/Pakar



Prof. Dr. I. Ketut Dharsana, M.Pd.,
 Kons NIP. 195708011983031003

Hari/Tanggal : Selasa, 7 April 2026				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPLBK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	√		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	√		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik	√		
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	√		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan	√		
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	√		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	√		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	√		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	√		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	√		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	√		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	√		
13	RPLBK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	√		
14	RPLBK mematuhi asas etika BK	√		
15	RPLBK layak digunakan sebagai pedoman layanan	√		

Catatan Akhir Validator

.....

Singaraja, 7 April 2026 Dosen/Pakar



Prof. Dr Ni Ketut Suarni, M.S., Kons
 NIP. 195703031983032001

Hari/Tanggal : Sabtu, 11 April 2026				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPLBK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	√		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	√		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik	√		
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	√		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan	√		
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	√		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	√		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	√		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	√		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	√		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	√		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	√		
13	RPLBK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	√		
14	RPLBK mematuhi asas etika BK	√		
15	RPLBK layak digunakan sebagai pedoman layanan	√		

Catatan Akhir Validator

.....

Singaraja, 11 April 2026

Dosen/Pakar



Dr. I Ketut Gading, M.Psi
 195912311984031009

Lampiran 11

Eksperimen					Kontrol				
No	Nama	JK	Skor Pretest	Skor Posttest	No	Nama	JK	Skor Pretest	Skor Posttest
1	AM	P	90	72	1	AR2	L	113	107
2	AA	L	127	89	2	AM2	P	118	115
3	AB	P	89	75	3	AI2	L	110	105
4	ASN	P	88	73	4	AD2	L	120	105
5	BMF	L	100	76	5	ADA	L	120	103
6	DM	P	84	74	6	AMTH	P	100	87
7	FPE	P	88	70	7	AHM	P	106	100
8	FSA	P	89	87	8	DCL	P	108	105
9	FAL	P	90	70	9	GRW	P	106	98
10	IB	L	99	72	10	IF	L	110	90
11	KO	L	130	92	11	MAN	P	106	110
12	MIM	L	115	92	12	MHR	L	116	100
13	MMA	L	123	97	13	MLN	L	119	110
14	MFR	L	135	104	14	MYR	L	111	99
15	MPS	L	98	75	15	NS	P	112	100
16	MRS	L	136	115	16	NSA	P	109	95
17	NAA	P	88	80	17	NA	P	112	109
18	NS	P	92	82	18	NH	P	109	105
19	NH	L	126	105	19	NM	P	111	102
20	PSP	P	100	88	20	RT	L	118	115
21	RSF	P	89	82	21	RG	L	116	106
22	RM	L	97	73	22	RAR	L	120	115
23	RNA	L	96	90	23	RA	P	106	102
24	RJP	L	80	65	24	RM	L	117	100
25	RFA	P	96	75	25	RS	P	105	105
26	RK	P	92	76	26	SN	P	114	104
27	SAP	L	129	96	27	WFP	P	105	102
28	SF	P	89	91	28	YNAR	P	109	100
29	SIN	P	98	94	29	AR	L	114	95
30	ST	P	121	93	30	AMIP	P	111	98
31	SR	L	98	78	31	AIH	L	117	115
32	TCS	P	108	91	32	AIY	P	105	101

Lampiran 12

HASIL OBSERVASI AWAL SMAN 6 TASIKMALAYA

Hari/Tanggal: Januari 2026

Lokasi: SMAN 6 Tasikmalaya

Observer: Listiya Dewi Yuniar

Tujuan Observasi

Mengidentifikasi kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X sebagai dasar penyusunan penelitian.

Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi di lingkungan SMAN 6 Tasikmalaya selama Januari 2026, ditemukan bahwa sebagian siswa kelas X masih menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Bentuk perilaku yang paling sering terlihat antara lain:

- Terlambat mengumpulkan tugas.
- Menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan.
- Baru mulai mengerjakan tugas ketika diingatkan oleh guru.
- Lebih memilih aktivitas lain dibandingkan menyelesaikan tugas akademik.

Berdasarkan rekapitulasi hasil observasi dan informasi awal dari guru Bimbingan dan Konseling, diperkirakan sekitar 65% siswa kelas X menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik dalam berbagai tingkat.

HASIL WAWANCARA

Narasumber: Guru Bimbingan dan Konseling SMAN 6 Tasikmalaya

Hari/Tanggal: Januari 2026

Pewawancara: Listiya Dewi Yuniar

Ringkasan Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara, guru BK menjelaskan bahwa masih banyak siswa kelas X yang memiliki kebiasaan menunda penyelesaian tugas akademik. Menurut guru BK, bentuk perilaku yang paling sering muncul adalah keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, mengerjakan tugas pada saat mendekati tenggat waktu, serta kurangnya kemampuan mengatur waktu belajar.

Guru BK juga menyampaikan bahwa berdasarkan pemantauan terhadap siswa kelas X, sekitar 65% siswa masih menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik, terutama pada tugas-tugas yang memerlukan penyelesaian dalam jangka waktu tertentu. Kondisi tersebut dinilai berdampak terhadap kedisiplinan belajar dan pencapaian akademik siswa, sehingga diperlukan layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola diri.

Lampiran 13

Analisis ABC

A. (Pemicu) :

Malas

B. (Perilaku) :

Lebih suka tidur atau scroll handphone

C. (Konsekuensi) :

Telat mengerjakan Tugas

Lembar Self-Monitoring

Nama : Ahmad Musthofa

Kelas : X.2

[illegible]

Rencana Pengendalian Lingkungan:

Distraksi Utama : Penggunaan handphone sehingga sering scroll tiktok sehingga lupa waktu

Strategi Pengurangan : Membuat jadwal penggunaan handphone



Target & Reward

Target : Bisa mengerjakan dan mengumpulkan tugas Matematika dan PKN tepat waktu, dan menyelesaikan sebelum tanggal 3 April 2026

Reward : Bisa menggunakan handphone di hari Minggu selama 4 jam yakni jam 8-12 WIB.

Waktu evaluasi : Sabtu 4 April 2026

Lampiran 14



Konseling Kelompok 1



Konseling Kelompok 2



Konseling Kelompok 3



Konseling Kelompok 4



Konseling Kelompok 5



Konseling Kelompok 6

Pelaksanaan Posttest



DAFTAR PUSTAKA

- Ayuna, R. S. Q. (2023). Pengembangan model cognitive *Behavior therapy* untuk mengentas sikap prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 12–23. <https://ojs.unm.ac.id/JPPK>
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2026). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. <https://kbbi.kemendikdasmen.go.id>
- Balkis, M., & Duru, E. (2017). Gender differences in academic procrastination: The role of academic self-efficacy and response to negative academic consequences. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27(2), 199-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Burns, D. D. (1980). *The perfectionist's script for self-defeat*. *Psychology Today*, 14(6), 34–52.
- Caninsti, R., & Pratama, A. (2023). Peran adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah. *Jurnal Sainstekes*, 10(2), 150–159. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/sainstekes/article/view/3972>
- Chen, Y., Liu, J., & He, Y. (2022). *Gender differences in academic procrastination: A meta-analysis*. *Educational Psychology Review*, 34(1), 143–165. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09615-9>
- Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination *Behavior* on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole.
- Darman, G. P. N. (2018). Pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 10(2), 120–129. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPE/article/view/20087>
- Dewi, P. P., et al. (2023). Hubungan prokrastinasi dan regulasi diri terhadap hasil belajar siswa kelas V sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(2), 145–156. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIPI2/article/view/61424>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination*

- and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer.
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2018). *Self-regulation and academic procrastination: An overview*. *Journal of Social Behavior and Personality*, 23(1), 3–10.
- Helping, R. (2002). *Introduction to counseling theories*. Wadsworth.
- Idayanti, N. L., & Putra, I. N. (2025). Implementasi konseling kelompok *Behavior* dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA. *Jurnal Manajerial Pendidikan*, 10(1), 1–11.
<https://jurnalp4i.com/index.php/manajerial>
- Kazdin, A. E. (2001). *Behavior modification in applied settings* (6th ed.). Wadsworth.
- Krumboltz, J. D. (1966). *A learning theory of career counseling*. *The Counseling Psychologist*, 6(1), 71–80.
<https://doi.org/10.1177/001100006600600117>
- Mardiani. (2022). Hubungan antara *locus of control* dan perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/download/36187/23432/141463>
- Morin, A., Racy, F., & Proctor, C. (2023). *Self-regulation and student success: A comprehensive framework*. *Journal of Educational Research*, 116(2), 211–228.
<https://doi.org/10.1080/00220671.2023.2175654>
- Novalia, I., et al. (2023). *Cognitive Behavior counseling guidebook with self-regulated learning techniques to reduce students' academic procrastination Behavior*. *Bisma: Jurnal Konseling*, 7(3), 221–230.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/view/58736>
- Oakley, A. (1972). *Sex, gender and society*. Temple Smith.
- Oktavia, P. D., & Rahmawati, S. (2024). Pengembangan modul *Self-Management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Nusantara*, 4(1), 77–86.
<https://journal.unusida.ac.id/index.php/jpn>
- Putnam, A. L., Sungkhasettee, V. W., & Roediger, H. L., III. (2020). *Effects of gender and emotion regulation strategies on procrastination*. *Personality and Individual Differences*, 157, 109821.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109821>
- Purba, A. Y. F., Suarni, N. K., & Sudarsana, G. N. (2022). Pengaruh model konseling *Behavior* dengan teknik *Self-Management* terhadap perilaku

- maladaptif siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 101–109. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jbki>
- Rasyid, et al. (2024). Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna game Mobile Legends. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/91481>
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, A. F. (2021). Pengembangan desain konseling kelompok dengan pendekatan *Behavior* untuk mengatasi prokrastinasi akademik. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(3), 604–613. <https://edunesia.org/index.php/edu/article/view/113>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice*. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101846. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101846>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human Behavior*. Macmillan.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavior correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Swara, H. Y., & Arifin, M. (2020). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Management* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 5(1), 1–10. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK>
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). *Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health*. *Psychological Science*, 8(6), 454–458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Wati, N. K. C., Suarni, N. K., & Sudarsana, G. N. (2022). Efektivitas konseling *Behavior* teknik *Self-Management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Edukasi*, 8(1), 33–42. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu>
- Wicaksana, A. S., & Muis, T. (2022). Pengembangan media *book planner*

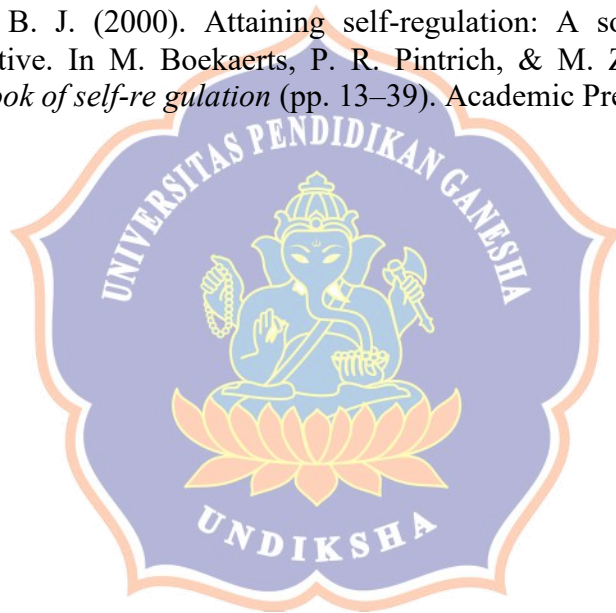
berbasis *Self-Management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 89–98.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa>

World Health Organization. (2002). *Gender and women's mental health*. WHO.

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>

Yospina, Y., & Pribadi, H. (2019). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 1(2), 45–53. <https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/jbkb>

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.



Lampiran 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Udayana No. 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon. 081 999446444 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 2052/UN48.14.1/PT.02.05/2026
Lamp : -
Perihal : Mohon Izin Pengambilan Data

Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Tasikmalaya
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Tesis mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, bersama ini kami mohon kesedian Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengijinkan mahasiswa kami dengan identitas:

Nama : Listiya Dewi Yuniar
NIM : 2429111012
Program studi : Bimbingan Konseling (S2)
Judul Penelitian : PENGARUH KONSELING BEHAVIOR DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN PROKRASTINASI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA SISWA KELAS X SMAN 6 TASIKMALAYA

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian.
Demikian disampaikan, atas berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Singaraja, 20 April 2026

a.n Direktur,

Wakil Direktur I,



Ida Bagus Putu Arnyana
NIP. 195812311986011005

Tembusan :

1. Kepala Subbagian Program Pascasarjana
2. Mahasiswa yang bersangkutan



Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik

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

**PENGARUH KONSELING *BEHAVIOR*
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN
PROKRASTINASI DITINJAU DARI JENIS
KELAMIN PADA SISWA KELAS X SMAN 6
TASIKMALAYA**



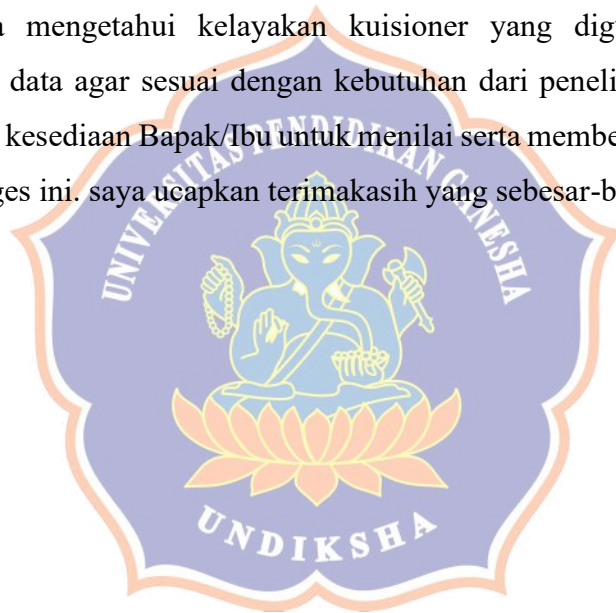
**Oleh,
Listiya Dewi Yuniar NIM. 2429111012**

**PROGRAM STUDI
BIMBINGAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN
GANESHA SINGARAJA
2026**

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi kuisisioner yang akan digunakan sebagai dalam pengambilan data penelitian saya yang berjudul “ **Pengaruh Konseling *Behavior* dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Kecenderungan Prokrastinasi Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Siswa Kelas**

X SMAN 6 Tasikmalaya“ yang saya lampirkan beserta dengan instrument penelitian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi kuisisioner ini sangat penting guna mengetahui kelayakan kuisisioner yang digunakan dalam pengumpulan data agar sesuai dengan kebutuhan dari penelitian yang saya lakukan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk uji judges ini, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.



PROKRASTINASI

1. Kajian Teori Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari kata Latin *procrastinatus*, yang berarti menunda untuk hari esok (*pro* = untuk, *crastinus* = hari esok). Dalam konteks psikologi, prokrastinasi didefinisikan sebagai kecenderungan untuk secara sengaja menunda atau menghindari penyelesaian tugas yang harus dilakukan, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat membawa konsekuensi negatif.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984), prokrastinasi adalah "kecenderungan kronis untuk menunda penyelesaian tugas, khususnya tugas-tugas akademik, yang disertai dengan ketidaknyamanan emosional seperti rasa bersalah dan cemas." Definisi ini menekankan aspek emosional dan perilaku dari tindakan menunda, di mana individu tidak hanya menunda tugas tetapi juga mengalami tekanan psikologis karenanya.

**Tabel Perilaku Prokrastinasi akademik
(Berdasarkan Solomon & Rothblum, 1984)**

Kategori	Sub Kategori	Indikator Perilaku
Penundaan Akademik	Menunda tugas akademik	a. Menunda mengerjakan makalah atau laporan sampai tenggat waktu mendekat b. Tidak memulai membaca bahan pelajaran meskipun sudah diberikan sebelumnya

	Menunda menyelesaikan tugas	Penyelesaian mendekati tenggat / melewati rencana
	Menunda belajar untuk ujian	a. Baru belajar sehari sebelum ujian b. Lebih memilih aktivitas lain daripada belajar
	Ketuntasan materi ujian	Penyelesaian materi & latihan soal
Penyebab Emosional	Takut gagal	Takut nilainya jelek sehingga enggan memulai mengerjakan tugas
	Perfeksionisme	Tidak memulai tugas karena ingin hasil sempurna dan takut hasilnya mengecewakan
	Kecemasan terhadap evaluasi	Cemas berlebihan saat mengerjakan tugas sehingga akhirnya ditunda
Kurang Manajemen Diri	Disorganisasi	a. Tidak memiliki jadwal belajar yang teratur b. Sering lupa deadline tugas

	Mudah terdistraksi	Lebih memilih media sosial atau hiburan daripada mengerjakan tugas
	Motivasi rendah	Tidak ada dorongan dari dalam untuk menyelesaikan tugas tepat waktu

2. Definisi Operasional

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda secara sengaja penyelesaian tugas atau kewajiban, meskipun menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Dalam konteks akademik, prokrastinasi ditandai dengan penundaan belajar, mengerjakan tugas, atau mempersiapkan ujian, yang umumnya berhubungan dengan rasa takut gagal, rendahnya motivasi, dan lemahnya pengaturan diri.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984) *"Procrastination is the act of intentionally delaying tasks that are necessary to reach some goal."* Dalam penelitian ini, prokrastinasi diartikan sebagai kecenderungan siswa menunda pekerjaan akademik secara sadar, yang diukur melalui aspek:

- a. Penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas
- b. Kesadaran akan penundaan
- c. Perasaan bersalah atau stres akibat penundaan
- d. Alasan emosional seperti takut gagal atau bosan

Pengukuran prokrastinasi dalam penelitian ini menggunakan skala Likert

dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Kurang Setuju (KS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Skor diberikan pada rentang 1–5 sesuai dengan jenis pernyataan (*favorable* dan *unfavorable*). Data yang diperoleh berupa skor total yang menunjukkan tingkat prokrastinasi siswa dan dianalisis dalam bentuk data interval untuk menentukan kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan pendekatan Penilaian Acuan Ideal Teoretik (PAIT).

3. Instrumen Prokrastinasi

a. Identitas Instrumen

- 1) Bentuk skala : Skala Likert 5 alternatif jawaban
- 2) Jumlah item : 30 butir
- 3) Skor : 1–5
- 4) Subjek : Siswa kelas X SMAN 6 Tasikmalaya

4. Rentang Skor

- 1) Skor minimum : 30
- 2) Skor maksimum : 150

Skor Skala Likert

Jawaban	Pilihan	Favorable	Unfavorable
Sangat tidak setuju	STS	5	1
Tidak setuju	TS	4	2
Kurang setuju	KS	3	3
Setuju	S	2	4
Sangat setuju	ST	1	5

Penentuan Kategori Tingkat Prokrastinasi:

Skor minimum diperoleh apabila responden memilih skor terendah pada seluruh item: Skor Minimum= $30 \times 1 = 30$

Skor maksimum diperoleh apabila responden memilih skor tertinggi pada seluruh item: Skor Maksimum= $30 \times 5 = 150$

Sehingga:

$$\text{Rentang Skor} = 150 - 30 = 120$$

$$I = \text{Rentang Skor} / \text{Jumlah Kategori}$$

$$I = 120 / 3$$

$$I = 40$$

Kategori Tingkat Prokrastinasi

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Tinggi	111-150	Siswa memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang rendah. Siswa mampu mengelola waktu dengan baik, memulai dan menyelesaikan tugas tepat waktu, serta memiliki regulasi diri yang baik dalam belajar.
Sedang	71 – 110	Siswa memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik pada tingkat sedang. Dalam situasi tertentu siswa masih menunda tugas atau belajar, terutama ketika menghadapi tekanan, kecemasan, atau kurangnya motivasi.
Rendah	30-70	Siswa memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang rendah. Siswa mampu mengelola waktu dengan baik, memulai dan menyelesaikan tugas tepat waktu, serta memiliki regulasi diri yang baik dalam belajar.

Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi

NO	Aspek	Indikator	No Item Favorable	No Item Unfavorable	Jumlah
1	Penundaan Akademik	Menunda mulai mengerjakan tugas	4,5	1,2,3	5
		Menunda menyelesaikan tugas	9,10	6,7,8	5
		Menunda belajar ujian	14,15	11,12,13	5
		Ketuntasan materi ujian	19,20	16,17,18	5
2	Emosional	Takut gagal	22	21,25	3
		Kecemasan evaluasi	24	23	2
3	Manajemen Diri	Disorganisasi	26	27	2
		Mudah terdistraksi	28	-	1
		Motivasi rendah	30	29	2

SKALA PROKRASTINASI

Identitas Responden

Nama : _____

Kelas : _____

Jenis Kelamin :

Laki-laki ☐

Perempuan ☐

Tanggal : _____

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda. Pernyataan-pernyataan ini menggambarkan perilaku Anda dalam tiga bulan terakhir pada semester berjalan terkait tugas dan persiapan ujian pada mata pelajaran Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Pendidikan Agama, dan PKN. Berikan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda yang sebenarnya.

Keterangan:

STS = Sangat Tidak Sesuai

TS = Tidak Sesuai

KS = Kurang Sesuai

S = Sesuai

SS = Sangat Sesuai

No	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya baru memulai mengerjakan tugas pada hari batas waktu pengumpulan.					
2	Saya membiarkan tugas tidak dikerjakan dan baru mulai mengerjakannya satu hari sebelum batas pengumpulan.					
3	Saya menunda memulai pengerjaan tugas selama beberapa hari setelah tugas diberikan, tanpa alasan yang mendesak.					
4	Saya memulai mengerjakan tugas pada hari yang sama atau satu hari setelah tugas diberikan.					
5	Saya memulai tugas minimal tiga hari sebelum batas waktu pengumpulan					
6	Saya menyelesaikan tugas kurang dari satu hari sebelum batas pengumpulan, meskipun sudah memulai lebih awal					
7	Saya menghentikan pengerjaan tugas, dan melanjutkan di hari terakhir tanpa alasan mendesak.					
8	Saya menunda menyelesaikan tugas hingga melewati waktu yang telah saya rencanakan.					
9	Saya menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang telah saya tetapkan sendiri.					
10	Saya menyelesaikan tugas minimal satu hari sebelum batas pengumpulan.					
11	Saya mulai belajar untuk ujian kurang dari satu hari sebelum jadwal ujian berlangsung					
12	Saya baru belajar pada malam sebelum ujian dilaksanakan.					

13	Saya menunda belajar hingga satu hari sebelum ujian meskipun sudah mengetahui jadwalnya.					
14	Saya mulai belajar minimal tiga hari sebelum jadwal ujian.					
15	Saya menyusun jadwal belajar segera setelah jadwal ujian diumumkan					
16	Saya belum mempelajari seluruh materi hingga hari ujian berlangsung.					
17	Saya menyelesaikan rangkuman atau latihan soal pada malam sebelum ujian					
18	Saya menunda mengulang materi hingga kurang dari dua hari sebelum ujian.					
19	Saya menyelesaikan seluruh materi minimal dua hari sebelum ujian					
20	Saya menyelesaikan latihan soal sesuai jadwal yang telah dibuat minimal beberapa hari sebelum ujian.					
21	Saya menunda mengerjakan tugas karena khawatir hasilnya tidak sesuai harapan					
22	Saya tetap memulai mengerjakan tugas meskipun merasa ragu dengan kemampuan saya					
23	Saya merasa cemas ketika memikirkan batas waktu pengumpulan tugas					
24	Meskipun merasa tegang menghadapi ujian, saya tetap mengikuti jadwal belajar					
25	Saya tidak mengumpulkan tugas tepat waktu karena takut hasilnya kurang baik					
26	Saya membuat perencanaan belajar sebelum batas waktu pengumpulan tugas					

27	Saya sering menunda belajar karena sulit mengatur waktu					
28	Saya mampu mengurangi gangguan media sosial saat sedang belajar.					
29	Saya kehilangan semangat sehingga tidak mengikuti jadwal belajar yang telah dibuat					
30	Saya tetap menyelesaikan tugas sesuai jadwal meskipun sedang merasa kurang termotivasi.					



Lampiran 3

Butir Soal	Respon Judges			Saran/Komentar
	Relevan	Kurang 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	√			

Rekap Skor

Total Skor

90

Kategori

: _____



Singaraja, 27 Maret 2026 Dosen/Pakar

Prof.Dr.I.Ketut Dharsana, M.Pd., Kons
NIP. 195708011983031003

Butir Soal	Respon Judges			Saran/Komentar
	Relevan	Kurang 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	√			

Rekap Skor

Total Skor 90

Kategori : _____



Singaraja, 7 April

2026 Dosen/Pakar

Prof. Dr Ni Ketut
Suarni, M.S., Kons NIP.
195703031983032001

Butir Soal	Respon Judges			Saran/Komentar
	Relevan	Kurang 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	√			

Rekap Skor

Total Skor 90

Kategori : _____



Singaraja, 11 April

2026 Dosen/Pakar

Dr. I Ketut Gading, M.Psi

195912311984031009

Lampiran 4

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK 1)**

KONSELING KELOMPOK

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Pribadi dan Belajar
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Pengurangan Prokrastinasi melalui Teknik <i>Self-Management</i>
F.	Pendekatan	<i>Behavior</i>
G.	Teknik	<i>Self-Management</i>
H.	Sasaran	Siswa kelas X yang mengalami prokrastinasi
I.	Alokasi Waktu	1 x Pertemuan (1x45 Menit)
Tujuan Layanan		
	1. Tujuan Umum	Siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan menerapkan strategi <i>Self-Management</i> secara mandiri dalam kehidupan belajar sehari-hari.
	2. Tujuan Khusus dan Kegiatan	Pertemuan 1 a. Terbentuk suasana kelompok yang aman. b. Siswa memahami konsep prokrastinasi akademik
Uraian Keigatan		
	Pertemuan 1	Peranan Guru BK a. Membuka kegiatan dan menciptakan suasana hangat b. Menjelaskan tujuan dan aturan kelompok c. Memfasilitasi kontrak konseling d. Memberikan penjelasan mengenai prokrastinasi
	Materi	Peranan Peserta Konseling Kelompok a. Mengikuti kegiatan perkenalan dengan terbuka b. Menyepakati aturan kelompok c. Mengungkapkan pengalaman menunda tugas
	a. Materi	
	Pengertian dan ciri prokrastinasi	
	b. Dampak akademik dan emosional	
	Metode: Diskusi	

K.	Evaluasi	Evaluasi Proses a. Partisipasi aktif anggota b. Keterbukaan dalam diskusi Evaluasi Hasil a. Peningkatan penyelesaian tugas tepat waktu b. Konsistensi penerapan <i>Self-Management</i>
L	Tindak Lanjut	a. Konseling kelompok sesi 2



Lampiran RPL BK 1

Materi: Memahami Prokrastinasi Akademik

A. Materi Inti

1. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah perilaku menunda pengerjaan tugas secara sengaja dan berulang meskipun mengetahui adanya konsekuensi negatif.

2. Ciri-ciri Prokrastinasi

- Menunda memulai tugas
- Lebih memilih aktivitas menyenangkan
- Banyak alasan (capek, tidak mood, sulit)
- Deadline sering terlewat

3. Dampak Prokrastinasi

- Cemas
- Bersalah
- Stres

4. Refleksi

“Kenapa saya menunda? Apa akibatnya bagi saya?”



Lampiran 5

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK 2)**

KONSELING KELOMPOK

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Pribadi dan Belajar
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Pengurangan Prokrastinasi melalui Teknik <i>Self-Management</i>
F.	Pendekatan	<i>Behavior</i>
G.	Teknik	<i>Self-Management</i>
H.	Sasaran	Siswa kelas X yang mengalami prokrastinasi
I.	Alokasi Waktu	1 x Pertemuan (1x45 Menit)
Tujuan Layanan		
	3. Tujuan Umum	Siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan menerapkan strategi <i>Self-Management</i> secara mandiri dalam kehidupan belajar sehari-hari.
	4. Tujuan Khusus dan Kegiatan	Pertemuan 2 Siswa mampu mengidentifikasi pemicu dan konsekuensi prokrastinasi
Uraian Kegiatan		
	Pertemuan 2 Asesmen dan Analisis Perilaku Model ABC (<i>Antecedent–Behavior–Consequence</i>)	Peranan Guru BK a. Menjelaskan konsep model ABC b. Membimbing siswa mengidentifikasi pemicu dan akibat perilaku prokrastinasi c. Memberikan contoh analisis kasus Peranan Peserta Konseling Kelompok a. Mengisi lembar analisis ABC b. Mengidentifikasi situasi pemicu prokrastinasi c. Mendiskusikan konsekuensi yang dialami

K.	Evaluasi	Evaluasi Proses a. Partisipasi aktif anggota b. Keterbukaan dalam diskusi c. Konsistensi mengerjakan lembar kerja Evaluasi Hasil a. Peningkatan penyelesaian tugas tepat waktu b. Konsistensi penerapan <i>Self-Management</i>
L	Tindak Lanjut	b. Konseling kelompok sesi 3 c. Monitoring berkala 1 minggu sekali d. Koordinasi dengan wali kelas



Lampiran RPL 2

Materi: Analisis ABC (Antecedent–*Behavior*–Consequence)

A. Materi Inti

1. Model ABC dalam *Behavior*

- **A (Antecedent)** → Pemicu
- **B (*Behavior*)** → Perilaku
- **C (Consequence)** → Konsekuensi

Contoh:

A: Ada tugas matematika B: Main HP dulu

C: Tugas

terlambat,

dimarahi

guru

Tujuan

Agar siswa sadar pola perilaku menundanya.



Analisis ABC

A. Pemicu :

B. Perlakuan :

C. Konsekuensi :



Lampiran 6

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK 3)**

KONSELING KELOMPOK

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Pribadi dan Belajar
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Pengurangan Prokrastinasi melalui Teknik <i>Self-Management</i>
F.	Pendekatan	<i>Behavior</i>
G.	Teknik	<i>Self-Management</i>
H.	Sasaran	Siswa kelas X yang mengalami prokrastinasi
I.	Alokasi Waktu	1 x Pertemuan (1x45 Menit)
	Tujuan Layanan	
	a. Tujuan Umum	Siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan menerapkan strategi <i>Self-Management</i> secara mandiri dalam kehidupan belajar sehari-hari.
	b. Tujuan Khusus dan Kegiatan	Pertemuan 3 Siswa mampu memantau perilaku prokrastinasi secara sistematis
	Uraian Kegiatan	
	Pertemuan 3 <i>Self monitoring</i> Teknik pencatatan perilaku	Peranan Guru BK a. Menjelaskan tujuan dan manfaat <i>self-monitoring</i> b. Membagikan lembar monitoring harian c. Membimbing refleksi hasil pencatatan Peranan Peserta Konseling Kelompok a. Mencatat tugas yang tertunda b. Mengidentifikasi alasan penundaan c. Melakukan refleksi terhadap pola perilaku
K.	Evaluasi	Evaluasi Proses a. Partisipasi aktif anggota b. Keterbukaan dalam diskusi c. Konsistensi mengerjakan lembar kerja Evaluasi Hasil a. Peningkatan penyelesaian tugas tepat waktu b. Konsistensi penerapan <i>Self-Management</i>
L	Tindak Lanjut	a. Konseling kelompok sesi 4 b. Koordinasi dengan wali kelas

Lampiran RPL 3

Materi: *Self-monitoring* (Pemantauan Diri)

A. Materi Inti

1. Pengertian *Self-monitoring*

Teknik mencatat perilaku sendiri untuk mengetahui pola kebiasaan.

2. Manfaat

- Menyadari kebiasaan buruk
- Mengontrol diri
- Melihat perkembangan

3. Cara Melakukan

- Catat tugas
- Catat waktu pengerjaan
- Catat alasan menunda
- Catat perasaan



Lembar *Self-monitoring*

Nama :

Kelas :

[illegible]

Lampiran 7

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK 4)**

KONSELING KELOMPOK

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Pribadi dan Belajar
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Pengurangan Prokrastinasi melalui Teknik <i>Self-Management</i>
F.	Pendekatan	<i>Behavior</i>
G.	Teknik	<i>Self-Management</i>
H.	Sasaran	Siswa kelas X yang mengalami prokrastinasi
I.	Alokasi Waktu	1 x Pertemuan (1x45 Menit)
Tujuan Layanan		
	c. Tujuan Umum	Siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan menerapkan strategi <i>Self-Management</i> secara mandiri dalam kehidupan belajar sehari-hari.
	d. Tujuan Khusus dan Kegiatan	Pertemuan 4 Siswa mampu mengendalikan faktor lingkungan pemicu prokrastinasi
Uraian Kegiatan		
	Pertemuan 4 <i>Stimulus Control</i> Materi : Strategi pengendalian distraksi	Peranan Guru BK a. Membimbing siswa mengidentifikasi distraksi utama b. Memberikan alternatif strategi pengendalian c. Memfasilitasi penyusunan rencana modifikasi lingkungan Peranan Peserta Konseling Kelompok a. Mengidentifikasi distraksi pribadi b. Menyusun rencana pengendalian lingkungan belajar c. Berkomitmen menerapkan strategi
K.	Evaluasi	Evaluasi Proses a. Partisipasi aktif anggota b. Keterbukaan dalam diskusi c. Konsistensi mengerjakan lembar kerja Evaluasi Hasil a. Peningkatan penyelesaian tugas tepat waktu b. Konsistensi penerapan <i>Self-Management</i>
L	Tindak Lanjut	a. Konseling kelompok sesi 5 b. Monitoring berkala 1 minggu sekali c. Koordinasi dengan wali kelas

Lampiran RPL 4

Materi

1. Pengertian Stimulus Control

Mengubah lingkungan agar mendukung perilaku positif.

2. Contoh Distraksi

- HP
- Media sosial
- TV
- Teman

3. Strategi Pengendalian

- Belajar di meja khusus
- Matikan notifikasi
- Gunakan timer 25 menit (Pomodoro)
- Simpan HP jauh dari jangkauan



Rencana Pengendalian Lingkungan

Distraksi Utama :

Strategi Pengurangan :



Lampiran 8

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK 5)**

KONSELING KELOMPOK

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Pribadi dan Belajar
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Pengurangan Prokrastinasi melalui Teknik <i>Self-Management</i>
F.	Pendekatan	<i>Behavior</i>
G.	Teknik	<i>Self-Management</i>
H.	Sasaran	Siswa kelas X yang mengalami prokrastinasi
I.	Alokasi Waktu	6 x Pertemuan (6x45 Menit)
Tujuan Layanan		
	e. Tujuan Umum	Siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan menerapkan strategi <i>Self-Management</i> secara mandiri dalam kehidupan belajar sehari-hari.
	f. Tujuan Khusus dan Kegiatan	Pertemuan 5 Siswa mampu menetapkan target belajar dan memberikan penguatan positif
Uraian Kegiatan		
	Pertemuan 5 <i>Goal Setting & Self Reward</i> Materi : a. Konsep SMART Goal b. Penguatan positif	Peranan Guru BK a. Membimbing siswa menyusun target realistis b. Membantu menentukan reward yang tepat c. Memberikan motivasi dan penguatan Peranan Peserta Konseling Kelompok a. Menyusun target belajar mingguan b. Menentukan reward pribadi c. Menyampaikan komitmen pencapaian
K.	Evaluasi	Evaluasi Proses a. Partisipasi aktif anggota b. Keterbukaan dalam diskusi c. Konsistensi mengerjakan lembar kerja Evaluasi Hasil a. Peningkatan penyelesaian tugas tepat waktu b. Konsistensi penerapan <i>Self-Management</i>
L	Tindak Lanjut	a. Konseling kelompok sesi 6 b. Koordinasi dengan wali kelas

Lampiran RPL 5

A. Materi Inti

1. SMART Goal

- Specific
- Measurable
- Achievable
- Relevant
- Time-bound

2. Self-Reward

Memberikan hadiah pada diri

sendiri setelah berhasil. Contoh

reward:

- Nonton 30 menit
- Makan favorit
- Main game 20 menit



Target & Reward

Target :

Reward :

Waktu evaluasi :



Lampiran 9

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK 6)**

KONSELING KELOMPOK

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Pribadi dan Belajar
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Pengurangan Prokrastinasi melalui Teknik <i>Self-Management</i>
F.	Pendekatan	<i>Behavior</i>
G.	Teknik	<i>Self-Management</i>
H.	Sasaran	Siswa kelas X yang mengalami prokrastinasi
I.	Alokasi Waktu	6 x Pertemuan (6x45 Menit)
Tujuan Layanan		
	g. Tujuan Umum	Siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan menerapkan strategi <i>Self-Management</i> secara mandiri dalam kehidupan belajar sehari-hari.
	h. Tujuan Khusus dan Kegiatan	Pertemuan 6 a. Mengevaluasi perubahan perilaku b. Menyusun rencana tindak lanjut
Uraian Kegiatan		
	Pertemuan 6 Evaluasi dan Terminasi Materi : Refleksi perubahan dan komitmen lanjutan	Peranan Guru BK a. Memfasilitasi pengisian posttest b. Membimbing refleksi perubahan c. Memberikan penguatan dan penutup layanan Peranan Peserta Konseling Kelompok a. Mengisi posttest dengan jujur b. Mengungkapkan perubahan yang dirasakan c. Menyusun komitmen keberlanjutan
K.	Evaluasi	Evaluasi Proses a. Partisipasi aktif anggota b. Keterbukaan dalam diskusi c. Konsistensi mengerjakan lembar kerja Evaluasi Hasil a. Penurunan skor pretest–posttest

		b. Peningkatan penyelesaian tugas tepat waktu c. Konsistensi penerapan <i>Self-Management</i>
L	Tindak Lanjut	a. Konseling individu bagi siswa dengan skor tetap tinggi b. Monitoring berkala 2 minggu sekali c. Koordinasi dengan wali kelas

Lampiran RPL 6

Materi: Evaluasi & Terminasi

A. Materi Inti

1. Refleksi Perubahan

- Apa yang berubah?
- Apa yang masih sulit?

2. Evaluasi Pretest – Posttest

3. Komitmen Lanjutan

Menyusun rencana pribadi 1 bulan ke depan.



Lampiran 10

Hari/Tanggal : Jumat, 27 Maret 2026				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPLBK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	√		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	√		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik	√		
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	√		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan	√		
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	√		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	√		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	√		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	√		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	√		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	√		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	√		
13	RPLBK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	√		
14	RPLBK mematuhi asas etika BK	√		
15	RPLBK layak digunakan sebagai pedoman layanan	√		

Catatan Akhir Validator

.....

Singaraja, 27 Maret 2026 Dosen/Pakar



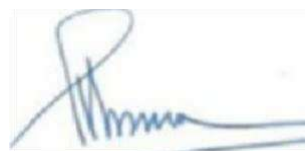
Prof. Dr. I. Ketut Dharsana, M.Pd.,
 Kons NIP. 195708011983031003

Hari/Tanggal : Selasa, 7 April 2026				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPLBK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	√		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	√		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik	√		
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	√		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan	√		
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	√		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	√		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	√		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	√		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	√		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	√		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	√		
13	RPLBK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	√		
14	RPLBK mematuhi asas etika BK	√		
15	RPLBK layak digunakan sebagai pedoman layanan	√		

Catatan Akhir Validator

.....

Singaraja, 7 April 2026 Dosen/Pakar



Prof. Dr Ni Ketut Suarni, M.S., Kons
 NIP. 195703031983032001

Hari/Tanggal : Sabtu, 11 April 2026				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPLBK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	√		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	√		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik	√		
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	√		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan	√		
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	√		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	√		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	√		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	√		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	√		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	√		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	√		
13	RPLBK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	√		
14	RPLBK mematuhi asas etika BK	√		
15	RPLBK layak digunakan sebagai pedoman layanan	√		

Catatan Akhir Validator

.....

Singaraja, 11 April 2026

Dosen/Pakar



Dr. I Ketut Gading, M.Psi
 195912311984031009

Lampiran 11

Eksperimen					Kontrol				
No	Nama	JK	Skor Pretest	Skor Posttest	No	Nama	JK	Skor Pretest	Skor Posttest
1	AM	P	90	72	1	AR2	L	113	107
2	AA	L	127	89	2	AM2	P	118	115
3	AB	P	89	75	3	AI2	L	110	105
4	ASN	P	88	73	4	AD2	L	120	105
5	BMF	L	100	76	5	ADA	L	120	103
6	DM	P	84	74	6	AMTH	P	100	87
7	FPE	P	88	70	7	AHM	P	106	100
8	FSA	P	89	87	8	DCL	P	108	105
9	FAL	P	90	70	9	GRW	P	106	98
10	IB	L	99	72	10	IF	L	110	90
11	KO	L	130	92	11	MAN	P	106	110
12	MIM	L	115	92	12	MHR	L	116	100
13	MMA	L	123	97	13	MLN	L	119	110
14	MFR	L	135	104	14	MYR	L	111	99
15	MPS	L	98	75	15	NS	P	112	100
16	MRS	L	136	115	16	NSA	P	109	95
17	NAA	P	88	80	17	NA	P	112	109
18	NS	P	92	82	18	NH	P	109	105
19	NH	L	126	105	19	NM	P	111	102
20	PSP	P	100	88	20	RT	L	118	115
21	RSF	P	89	82	21	RG	L	116	106
22	RM	L	97	73	22	RAR	L	120	115
23	RNA	L	96	90	23	RA	P	106	102
24	RJP	L	80	65	24	RM	L	117	100
25	RFA	P	96	75	25	RS	P	105	105
26	RK	P	92	76	26	SN	P	114	104
27	SAP	L	129	96	27	WFP	P	105	102
28	SF	P	89	91	28	YNAR	P	109	100
29	SIN	P	98	94	29	AR	L	114	95
30	ST	P	121	93	30	AMIP	P	111	98
31	SR	L	98	78	31	AIH	L	117	115
32	TCS	P	108	91	32	AIY	P	105	101

Lampiran 12

HASIL OBSERVASI AWAL SMAN 6 TASIKMALAYA

Hari/Tanggal: Januari 2026

Lokasi: SMAN 6 Tasikmalaya

Observer: Listiya Dewi Yuniar

Tujuan Observasi

Mengidentifikasi kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X sebagai dasar penyusunan penelitian.

Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi di lingkungan SMAN 6 Tasikmalaya selama Januari 2026, ditemukan bahwa sebagian siswa kelas X masih menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Bentuk perilaku yang paling sering terlihat antara lain:

- Terlambat mengumpulkan tugas.
- Menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan.
- Baru mulai mengerjakan tugas ketika diingatkan oleh guru.
- Lebih memilih aktivitas lain dibandingkan menyelesaikan tugas akademik.

Berdasarkan rekapitulasi hasil observasi dan informasi awal dari guru Bimbingan dan Konseling, diperkirakan sekitar 65% siswa kelas X menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik dalam berbagai tingkat.

HASIL WAWANCARA

Narasumber: Guru Bimbingan dan Konseling SMAN 6 Tasikmalaya

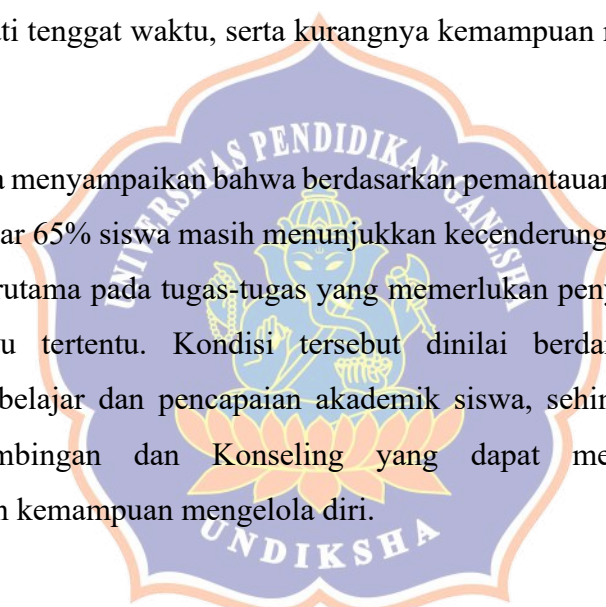
Hari/Tanggal: Januari 2026

Pewawancara: Listiya Dewi Yuniar

Ringkasan Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara, guru BK menjelaskan bahwa masih banyak siswa kelas X yang memiliki kebiasaan menunda penyelesaian tugas akademik. Menurut guru BK, bentuk perilaku yang paling sering muncul adalah keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, mengerjakan tugas pada saat mendekati tenggat waktu, serta kurangnya kemampuan mengatur waktu belajar.

Guru BK juga menyampaikan bahwa berdasarkan pemantauan terhadap siswa kelas X, sekitar 65% siswa masih menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik, terutama pada tugas-tugas yang memerlukan penyelesaian dalam jangka waktu tertentu. Kondisi tersebut dinilai berdampak terhadap kedisiplinan belajar dan pencapaian akademik siswa, sehingga diperlukan layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola diri.



Lampiran 13

Analisis ABC

A. (Pemicu) :

Malas

B. (Perilaku) :

Lebih suka tidur atau scroll handphone

C. (Konsekuensi) :

Telat mengerjakan Tugas

Lembar Self-Monitoring

Nama : Ahmad Musthofa

Kelas : X.2

[illegible]

Rencana Pengendalian Lingkungan:

Distraksi Utama : Penggunaan handphone sehingga sering scroll tiktok sehingga lupa waktu

Strategi Pengurangan : Membuat jadwal penggunaan handphone



Target & Reward

Target : Bisa mengerjakan dan mengumpulkan tugas Matematika dan PKN tepat waktu, dan menyelesaikan sebelum tanggal 3 April 2026

Reward : Bisa menggunakan handphone di hari Minggu selama 4 jam yakni jam 8-12 WIB.

Waktu evaluasi : Sabtu 4 April 2026

Lampiran 14



Konseling Kelompok 1



Konseling Kelompok 2



Konseling Kelompok 3



Konseling Kelompok 4



Konseling Kelompok 5



Konseling Kelompok 6

Pelaksanaan Posttest

