

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini mengacu pada konsep Steel dan Klingsieck (2021) sebagai kecenderungan menunda tugas secara sukarela meskipun menyadari konsekuensi negatifnya. Secara etimologis, KBBI mendefinisikan prokrastinasi sebagai tindakan atau kebiasaan mengulur waktu, menghentikan, dan menangguhkan penyelesaian pekerjaan; ketiga istilah tersebut digunakan dalam penelitian ini untuk mempertajam bahasa indikator operasional, namun landasan konstruksinya tetap merujuk pada teori regulasi diri dan prokrastinasi akademik yang telah diuji secara empiris. Dari definisi tersebut mengandung tiga indikator, yaitu: mengulur waktu, menghentikan dan menangguhkan. Ketiga indikator inilah yang menjadi dasar pengukuran dalam penelitian ini.

Mengulur waktu adalah melakukan upaya atau cara tertentu untuk memperlama, menunda atau mengundurkan waktu pelaksanaan suatu hal (KBBI dalam google). Dalam lingkungan sekolah siswa yang mempercepat dalam menyelesaikan tugas sekolah dapat dikatakan sebagai siswa yang tepat waktu melaksanakan tugas sekolah dengan baik, memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah dan tingkat disiplin yang tinggi, karena mereka menunjukkan perilaku belajar yang terarah, teratur, dan bertanggung jawab terhadap tuntutan akademik. Sebaliknya, dalam lingkungan sekolah, siswa yang memperlambat waktu menyelesaikan tugas yang telah diberikan menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik yang tinggi. Siswa tersebut cenderung menunda memulai atau menyelesaikan tugas meskipun mengetahui bahwa tugas tersebut penting dan memiliki batas waktu tertentu. Perilaku

ini menunjukkan adanya kesulitan dalam mengatur diri, mengelola waktu, dan mempertahankan komitmen terhadap tanggung jawab akademik. Oleh karena itu, siswa yang memiliki kecenderungan mengulur waktu menyelesaikan tugas umumnya membutuhkan bantuan untuk meningkatkan kontrol diri, manajemen waktu, disiplin belajar, dan kemampuan mengelola pikiran serta perilaku yang menghambat penyelesaian tugas. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMA Lentera Harapan Kupang – Nusa Tenggara Timur terdapat siswa yang mengulur waktu pengerjaan dan penyelesaian tugas sekolah sekitar 175 orang dari 318 orang (55%). Data studi pendahuluan tersebut diperoleh melalui instrumen: kuesioner singkat dan lembar observasi yang disusun peneliti dan disebarkan kepada seluruh populasi ($N = 318$), bersifat independen dari kuesioner penelitian yang divalidasi pada Bab III, dan digunakan semata untuk memetakan urgensi masalah di lapangan sebelum instrumen final disusun. Hal ini memerlukan perhatian khusus dari guru, orang tua, dan konselor untuk memahami penyebab perilaku tersebut.

Menghentikan adalah membuat, menyebabkan, atau meminta sesuatu (seperti aktivitas) menjadi berhenti. Kata ini juga bermakna menyudahi atau mengakhiri sesuatu (KBBI dalam google). Dalam lingkungan sekolah, siswa yang meneruskan pengerjaan tugas sebelum selesai menunjukkan kemampuan untuk mempertahankan fokus, konsisten dalam belajar, serta memiliki komitmen yang baik terhadap tanggung jawab akademiknya. Siswa seperti ini cenderung menyelesaikan tugas secara berkesinambungan tanpa mudah teralihkan oleh aktivitas lain. Mereka mampu mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan, tetap berusaha menyelesaikan tugas hingga tuntas, serta memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah. Perilaku tersebut mencerminkan disiplin belajar yang baik, ketekunan, dan tanggung jawab dalam memenuhi tuntutan akademik. Sebaliknya, dalam lingkungan sekolah, siswa

yang menyetop pengerjaan tugas yang telah dimulai menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik yang tinggi. Siswa tersebut cenderung berhenti mengerjakan tugas di tengah proses, kemudian mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang dianggap lebih menarik atau lebih menyenangkan, seperti bermain game online, menggunakan media sosial, berbincang dengan teman, atau melakukan kegiatan lain di luar kepentingan akademik. Akibatnya, proses penyelesaian tugas menjadi terhambat, membutuhkan waktu yang lebih lama, bahkan tidak jarang tugas dibiarkan terbengkalai hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Perilaku ini menunjukkan adanya kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, mengendalikan dorongan untuk beralih pada aktivitas lain, serta menjaga komitmen untuk menyelesaikan tugas yang telah dimulai.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan (dilakukan sama dengan penjelasan pada hal. 2) di SMA Lentera Harapan Kupang, Nusa Tenggara Timur, ditemukan bahwa terdapat siswa yang menghentikan pengerjaan tugas sebelum selesai sebanyak 127 orang dari 318 siswa (40%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan mempertahankan proses pengerjaan tugas secara berkelanjutan hingga selesai. Oleh karena itu, perilaku tersebut memerlukan perhatian khusus dari guru, orang tua, dan konselor sekolah untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebabnya serta memberikan layanan yang tepat guna meningkatkan ketekunan, disiplin belajar, dan kemampuan menyelesaikan tugas secara tuntas.

Menangguhkan adalah menunda sesuatu hingga waktu tertentu atau melambatkan (KBBI dalam google). Dalam lingkungan sekolah, siswa yang melanjutkan penyelesaian tugas menunjukkan kemampuan untuk mengatur waktu dengan baik, menetapkan prioritas belajar, serta menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal dan batas waktu yang telah ditentukan. Siswa seperti ini cenderung segera

mengerjakan tugas setelah tugas diberikan, menyusun rencana penyelesaian secara teratur, dan memanfaatkan waktu secara efektif sehingga tugas dapat diselesaikan tepat waktu. Mereka memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah karena mampu mengendalikan diri, bertanggung jawab terhadap kewajiban akademik, serta konsisten dalam memenuhi target belajar. Perilaku tersebut mencerminkan disiplin belajar yang tinggi, kemampuan manajemen waktu yang baik, dan komitmen terhadap pencapaian tujuan akademik. Sebaliknya, dalam lingkungan sekolah, siswa yang menunda penyelesaian tugas yang telah diberikan menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik yang tinggi. Siswa tersebut cenderung menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas meskipun telah mengetahui jadwal dan batas waktu pengumpulannya. Mereka sering memilih untuk mengerjakan tugas pada saat mendekati tenggat waktu, bahkan tidak jarang melewati batas waktu yang telah ditetapkan. Akibatnya, tugas dikerjakan secara terburu-buru, kualitas hasil belajar menjadi kurang optimal, dan siswa mengalami tekanan karena waktu yang tersedia semakin terbatas. Perilaku ini menunjukkan adanya kesulitan dalam mengelola waktu, menentukan prioritas, mengendalikan keinginan untuk menunda, serta mempertahankan komitmen dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik sesuai jadwal yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan (dilakukan sama dengan penjelasan pada hal. 2) di SMA Lentera Harapan Kupang, Nusa Tenggara Timur, ditemukan bahwa terdapat siswa yang menangguhkan penyelesaian tugas sebanyak 191 orang dari 318 siswa (60%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki kecenderungan menunda penyelesaian tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan atau bahkan melewati tenggat yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, perilaku tersebut memerlukan perhatian khusus dari guru, orang tua, dan konselor

sekolah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan siswa menanggukkan penyelesaian tugas serta memberikan layanan bimbingan dan konseling yang dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu, kontrol diri, disiplin belajar, dan tanggung jawab akademik sehingga siswa mampu menyelesaikan tugas secara tepat waktu.

Disiplin adalah kesadaran, ketaatan dan kepatuhan seseorang untuk menaati berbagai peraturan dan norma sosial yang berlaku. Sikap ini berfungsi sebagai bentuk pengendalian diri untuk membentuk perilaku yang teratur, konsisten, dan bertanggung jawab terhadap tugas yang di emban (KBBI dalam google). Dari definisi tersebut mengandung tiga indikator, yaitu: kesadaran, ketaatan dan kepatuhan. Ketiga indikator inilah yang menjadi dasar pengukuran dalam penelitian ini.

Kesadaran adalah keinsafan, keadaan mengerti, atau hal yang dirasakan dan dialami oleh seseorang (KBBI dalam google). Menurut Daniel Goleman (2021), kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan kemampuan individu mengenali, memahami, dan menyadari pikiran, emosi, nilai, serta tanggung jawabnya sehingga mampu mengarahkan perilaku secara tepat. Kesadaran menjadi dasar bagi seseorang untuk bertindak secara bertanggung jawab karena memahami konsekuensi dari setiap perilaku yang dilakukan. Dalam lingkungan sekolah, siswa yang memiliki kesadaran merupakan siswa yang memahami bahwa belajar dan menyelesaikan tugas merupakan tanggung jawabnya sebagai peserta didik. Kesadaran tersebut tercermin melalui kemauan untuk mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh, mengerjakan dan menyelesaikan tugas tanpa harus selalu diingatkan, memanfaatkan waktu belajar secara efektif, serta menaati tata tertib sekolah atas kemauan sendiri. Siswa yang memiliki kesadaran tinggi juga mampu memahami manfaat disiplin bagi

keberhasilan akademiknya sehingga terdorong untuk bertindak secara bertanggung jawab dalam setiap kegiatan belajar.

Sebaliknya, siswa yang memiliki ketidakpedulian cenderung kurang memahami pentingnya melaksanakan kewajiban akademik dan menaati aturan sekolah. Mereka sering mengabaikan tugas yang diberikan, kurang memiliki inisiatif untuk belajar secara mandiri, memerlukan pengawasan atau pengingat dari guru maupun orang tua, serta kurang menyadari dampak negatif dari perilaku yang tidak disiplin terhadap prestasi belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa belum menginternalisasi nilai-nilai tanggung jawab dan disiplin sebagai bagian dari perilaku belajarnya sehingga berpotensi meningkatkan berbagai bentuk pelanggaran disiplin, termasuk kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan (dilakukan sama dengan penjelasan pada hal. 2) pada 318 siswa SMA Lentera Harapan Kupang, ditemukan bahwa sebanyak 181 siswa (57%) masih menunjukkan tingkat kesadaran disiplin yang rendah dalam melaksanakan kewajiban akademik dan menaati tata tertib sekolah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian siswa belum sepenuhnya memahami dan menghayati pentingnya tanggung jawab sebagai peserta didik sehingga masih memerlukan pengawasan dalam menjalankan aktivitas belajar. Kondisi ini menunjukkan perlunya layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan kesadaran siswa agar mampu memahami pentingnya disiplin, bertanggung jawab terhadap kewajiban akademik, serta mengembangkan perilaku belajar yang mandiri, konsisten, dan berkelanjutan.

Ketaatan adalah tunduk dan disiplin dalam mengikuti aturan atau perintah (KBB dalam google). Ketaatan merupakan perilaku menaati aturan yang didasarkan pada perkembangan penalaran moral dan penerimaan terhadap nilai yang diyakini

benar (Kohlberg, 1984). Dalam lingkungan sekolah, siswa yang tidak membangkang merupakan siswa yang menaati tata tertib sekolah, melaksanakan arahan guru, serta menjalankan kewajiban akademik secara konsisten berdasarkan kesadaran akan pentingnya aturan tersebut. Ketaatan tercermin melalui perilaku hadir tepat waktu, mengikuti kegiatan pembelajaran sesuai ketentuan, mengenakan atribut sekolah dengan lengkap, mengerjakan dan mengumpulkan tugas sesuai jadwal, serta menjaga sikap yang sopan dan menghormati guru maupun warga sekolah lainnya. Siswa yang memiliki tingkat ketaatan tinggi juga mampu mempertahankan perilaku disiplin meskipun tidak berada dalam pengawasan langsung karena mereka telah memahami bahwa menaati aturan merupakan bagian dari tanggung jawab sebagai peserta didik.

Sebaliknya, siswa yang membangkang cenderung kurang bersedia mengikuti aturan dan ketentuan yang berlaku di sekolah. Mereka sering mengabaikan tata tertib, tidak konsisten mengikuti arahan guru, terlambat mengumpulkan tugas, melanggar ketentuan yang telah ditetapkan, serta menunjukkan perilaku yang kurang bertanggung jawab terhadap kewajiban akademiknya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya menerima dan menginternalisasi nilai-nilai yang mendasari aturan sekolah sehingga perilaku disiplin belum berkembang secara optimal. Rendahnya ketaatan juga dapat berdampak pada meningkatnya pelanggaran tata tertib, rendahnya tanggung jawab akademik, serta munculnya kecenderungan menunda penyelesaian tugas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan (dilakukan sama dengan penjelasan pada hal. 2) pada 318 siswa SMA Lentera Harapan Kupang, ditemukan bahwa sebanyak 206 siswa (65%) masih menunjukkan sikap membangkang yang tinggi terhadap tata tertib sekolah dan pelaksanaan kewajiban akademik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian siswa belum mampu melaksanakan aturan sekolah

secara konsisten sebagai bentuk tanggung jawab moral dan akademik. Kondisi ini menunjukkan perlunya layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengembangan penalaran moral, penanaman nilai-nilai disiplin, serta pembentukan sikap taat terhadap tata tertib sekolah sehingga siswa mampu menjalankan kewajiban akademiknya secara bertanggung jawab, konsisten, dan mandiri.

Kepatuhan adalah sikap taat, disiplin, dan tunduk terhadap suatu peraturan, norma, atau arahan yang berlaku. Hal ini melibatkan kesadaran individu untuk berperilaku sesuai prosedur tanpa harus diawasi, serta kesiapan menerima konsekuensi dari otoritas terkait (KBBI). Menurut Syahir (2023), kepatuhan adalah perilaku individu yang menunjukkan ketaatan terhadap norma, aturan, atau hukum yang berlaku, yang didorong oleh kesadaran akan pentingnya aturan tersebut dalam kehidupan sosial. Dalam lingkungan sekolah, siswa yang suka menurut merupakan siswa yang menaati tata tertib sekolah, mengikuti arahan guru, melaksanakan kewajiban akademik dengan baik, serta menunjukkan kesadaran untuk berperilaku sesuai norma yang berlaku tanpa harus selalu diawasi. Kepatuhan tersebut tercermin melalui kehadiran yang tertib, penyelesaian tugas sesuai ketentuan, serta sikap menghormati guru dan warga sekolah lainnya. Sebaliknya, siswa yang memberontak cenderung mengabaikan aturan sekolah, tidak mengikuti arahan guru secara konsisten, melalaikan tugas akademik, serta menunjukkan perilaku yang tidak sesuai dengan tata tertib yang berlaku. Kondisi ini dapat menghambat proses pembelajaran dan berdampak pada rendahnya disiplin belajar siswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan (dilakukan sama dengan penjelasan pada hal. 2) pada 318 siswa SMA Lentera Harapan Kupang, ditemukan bahwa sebanyak 184 siswa (58%) masih menunjukkan perilaku tidak patuh baik dalam aturan sekolah, disiplin belajar dan penyelesaian tugas. Temuan tersebut mengindikasikan

bahwa sebagian siswa belum menunjukkan kepatuhan yang optimal terhadap kewajiban akademik dan aturan pembelajaran yang telah ditetapkan sekolah. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepatuhan siswa sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan disiplin belajar.

Fenomena tersebut juga ditemukan di SMA Lentera Harapan Kupang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui observasi dan wawancara dengan konselor sekolah, wali kelas dan juga guru mata pelajaran ditemukan bahwa sebagian siswa kelas menunjukkan indikasi prokrastinasi akademik yang ditandai dengan seringnya keterlambatan pengumpulan tugas, ketidakkonsistenan dalam mengikuti jadwal belajar mandiri, serta kecenderungan memilih aktivitas bermain game online daripada menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan. Selain itu, konselor sekolah melaporkan adanya penurunan disiplin belajar yang ditandai dengan meningkatnya ketidakhadiran tanpa keterangan dan rendahnya tingkat penyelesaian tugas tepat waktu pada sebagian siswa. Kondisi ini mengindikasikan adanya masalah pada dimensi regulasi diri, khususnya kontrol diri, yang memerlukan intervensi berbasis konseling yang terstruktur dan berbasis bukti.

Selain faktor individu, permasalahan prokrastinasi akademik dan rendahnya disiplin siswa di SMA Lentera Harapan Kupang juga perlu dipahami dalam konteks geografis dan budaya masyarakat setempat. Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Timur. (2024) menyatakan Kota Kupang merupakan ibu kota Provinsi Nusa Tenggara Timur yang berada di kawasan Indonesia Timur dengan karakteristik sosial budaya yang beragam. SMA Lentera Harapan Kupang melayani siswa yang berasal dari berbagai daerah di Nusa Tenggara Timur, termasuk Pulau Timor, Rote,

Sabu, Alor, Flores, Sumba, serta beberapa wilayah Papua. Keberagaman latar belakang tersebut menyebabkan siswa membawa kebiasaan, pola asuh, nilai budaya, serta cara belajar yang berbeda-beda ke dalam lingkungan sekolah.

Secara geografis, sebagian siswa berasal dari daerah yang relatif jauh dari pusat kota, bahkan dari wilayah kepulauan dan pegunungan yang memiliki keterbatasan akses pendidikan, fasilitas belajar, maupun layanan teknologi informasi. Perbedaan pengalaman belajar sebelum memasuki SMA menyebabkan kemampuan mengatur waktu, kemandirian belajar, dan disiplin akademik siswa tidak berkembang secara merata. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan beradaptasi dengan tuntutan pembelajaran yang menekankan penyelesaian tugas secara mandiri, pengelolaan waktu yang efektif, serta pencapaian target akademik sesuai jadwal.

Dari sisi budaya, masyarakat Nusa Tenggara Timur dikenal memiliki nilai kekeluargaan, kebersamaan, dan kehidupan komunal yang kuat. Nilai tersebut merupakan kekuatan dalam membangun solidaritas sosial, namun dalam konteks akademik dapat menyebabkan sebagian siswa lebih mengutamakan aktivitas sosial, kegiatan keluarga, adat, maupun persekutuan keagamaan dibandingkan penyelesaian tugas sekolah apabila kemampuan regulasi dirinya belum berkembang dengan baik. Selain itu, budaya kolektivistik yang kuat membuat sebagian siswa cenderung menunggu arahan dari orang lain, kurang memiliki inisiatif belajar secara mandiri, serta belum terbiasa menetapkan prioritas terhadap tanggung jawab akademik. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi munculnya perilaku menunda pengerjaan tugas dan rendahnya disiplin belajar apabila tidak diimbangi dengan kemampuan kontrol diri yang memadai. Sepanjang penelusuran peneliti, penelitian eksperimental tentang konseling cognitive behavior untuk prokrastinasi akademik dan disiplin

belajar pada konteks siswa Indonesia Timur — dengan karakteristik sosial-budaya kolektivistik dan keragaman geografis seperti di atas — belum ditemukan, sehingga validitas ekologis temuan-temuan sebelumnya yang mayoritas berasal dari konteks Jawa, Bali, atau negara lain (lihat Tabel 2.1) belum dapat dikonfirmasi untuk populasi ini. Kondisi tersebut menjadi salah satu justifikasi utama pemilihan lokasi penelitian.

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir turut mengubah pola aktivitas remaja di Kota Kupang. Meningkatnya akses terhadap telepon pintar dan internet menyebabkan aktivitas bermain game online menjadi salah satu bentuk hiburan yang banyak diminati siswa. Apabila penggunaan game online tidak disertai kemampuan mengendalikan diri, maka waktu belajar siswa berpotensi tergeser oleh aktivitas bermain sehingga memunculkan perilaku mengulur waktu, menghentikan pengerjaan tugas, menanggukkan penyelesaian tugas, serta menurunkan kedisiplinan dalam memenuhi kewajiban akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan prokrastinasi akademik dan disiplin siswa di SMA Lentera Harapan Kupang merupakan hasil interaksi antara faktor kognitif, kemampuan regulasi diri, perkembangan teknologi digital, serta karakteristik geografis dan budaya lokal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi bimbingan dan konseling yang tidak hanya mampu mengubah pola pikir dan perilaku siswa, tetapi juga sesuai dengan karakteristik lingkungan tempat siswa berkembang. Konseling Cognitive Behavior dengan teknik kontrol diri dipandang relevan karena berfokus pada pengembangan kemampuan regulasi diri, pengendalian perilaku, dan pembentukan kebiasaan belajar yang adaptif sehingga siswa mampu menghadapi berbagai pengaruh lingkungan secara lebih bertanggung jawab.

Berdasarkan berbagai fenomena yang ditemukan, terlihat bahwa permasalahan prokrastinasi akademik dan rendahnya disiplin siswa tidak hanya berkaitan dengan aspek perilaku yang tampak, tetapi juga dipengaruhi oleh proses kognitif dan kemampuan regulasi diri siswa. Siswa yang mengulur waktu mengerjakan tugas, menghentikan penyelesaian tugas dan mencari hal yang lebih menyenangkan, serta menagguhkan tugas sekolah dan rencana belajar yang telah dibuat umumnya memiliki pola pikir yang kurang adaptif, seperti keyakinan bahwa tugas terlalu sulit, takut mengalami kegagalan, atau merasa memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan tugas di kemudian hari. Selain itu, rendahnya kemampuan mengendalikan diri terhadap berbagai distraksi, seperti bermain game online dan penggunaan media sosial, turut memperkuat perilaku prokrastinasi akademik serta menurunkan disiplin belajar siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami siswa tidak cukup ditangani hanya melalui pemberian nasihat atau pengawasan, tetapi memerlukan intervensi konseling yang mampu menyentuh aspek kognitif sekaligus perilaku siswa.

Pendekatan *Cognitive Behavior* berkembang dari teori behavior yang menekankan perubahan perilaku melalui proses belajar. Pratama, Gading, dan Dharsana (2020) menunjukkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik relaksasi mampu membantu siswa mengembangkan perubahan perilaku positif. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan behavior tetap relevan sebagai dasar berkembangnya *Cognitive Behavior Counseling* yang tidak hanya memodifikasi perilaku, tetapi juga mengubah proses berpikir individu. Pendekatan behavior telah lama menjadi salah satu landasan utama dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling karena menekankan perubahan perilaku melalui proses belajar, pembiasaan, serta pemberian penguatan. Pendekatan ini berasumsi bahwa

perilaku yang kurang adaptif dapat dimodifikasi melalui penerapan teknik-teknik perilaku yang sistematis sehingga individu mampu membentuk perilaku baru yang lebih positif.

Relevansi pendekatan behavior dalam praktik bimbingan dan konseling juga didukung oleh penelitian Onthoni, Suranata, dan Dharsana (2023) yang mengembangkan panduan konseling individu menggunakan pendekatan behavior dengan teknik *modelling* untuk meningkatkan kemampuan personal siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan behavior tetap memiliki kontribusi yang signifikan dalam membantu perubahan perilaku siswa melalui penerapan teknik yang sesuai dengan karakteristik permasalahan yang dihadapi. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan behavior masih menjadi dasar penting dalam pengembangan berbagai model layanan konseling di sekolah.

Seiring perkembangan teori konseling, pendekatan behavior kemudian dikombinasikan dengan pendekatan kognitif sehingga melahirkan *Cognitive Behavior Counseling*. Berbeda dengan penelitian Onthoni et al. (2023) yang menggunakan teknik *modelling*, penelitian ini menerapkan teknik kontrol diri (*self-monitoring, self-evaluation, stimulus control, dan self-reinforcement*) karena dinilai lebih sesuai untuk membantu siswa mengendalikan perilaku prokrastinasi akademik dan meningkatkan disiplin belajar. Dengan demikian, pendekatan behavior tetap menjadi landasan konseptual dalam penelitian ini, sementara pendekatan kognitif memperkuat proses perubahan melalui modifikasi pola pikir siswa.

Salah satu pendekatan konseling yang dinilai sesuai untuk menangani permasalahan tersebut adalah Konseling *Cognitive Behavior*, yaitu pendekatan berbasis bukti yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck dan berlandaskan asumsi bahwa perilaku maladaptif—termasuk prokrastinasi akademik dan rendahnya

disiplin—merupakan konsekuensi dari pola pikir irasional yang tidak adaptif (Beck, 2021).

Konseling *Cognitive Behavior* adalah proses untuk *mentreatment* dan juga merupakan pendekatan konseling terstruktur yang mengintegrasikan prinsip-prinsip terapi kognitif dan terapi perilaku untuk mengubah pola pikir maladaptif dan perilaku disfungsional menjadi lebih adaptif dan fungsional. Pendekatan ini berlandaskan pada asumsi bahwa cara individu mempersepsikan dan menginterpretasikan suatu peristiwa, bukan peristiwa itu sendiri, yang menentukan respons emosional dan perilaku yang muncul (Beck, 2021; Dobson, 2021).

Konseling *cognitive behavior* dirancang sebagai intervensi yang berorientasi pada tujuan, terstruktur, dan dibatasi waktu, sehingga memungkinkan perubahan perilaku yang terukur dalam jangka pendek (Beck, 2021). Melalui proses ini, siswa yang memiliki keyakinan irasional seperti 'tugas ini terlalu sulit untuk dikerjakan sekarang' atau 'saya masih punya banyak waktu' dapat dibantu untuk mengenali dan mengubah pola pikir tersebut sehingga tidak lagi menjadi pemicu perilaku menunda.

Lebih lanjut, konseling *cognitive behavior* juga bersifat edukatif dalam arti konseli dipersiapkan untuk menjadi agen perubahan bagi dirinya sendiri (*self-therapist*), sehingga keterampilan yang diperoleh selama konseling dapat diaplikasikan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari (Beck, 2021). Karakteristik ini sangat relevan untuk konteks penelitian ini, karena permasalahan prokrastinasi akademik dan rendahnya disiplin yang dihadapi siswa bersifat habitual dan membutuhkan perubahan yang berkelanjutan, bukan sekadar solusi sesaat. Uraian lebih lengkap mengenai prinsip-prinsip dasar, tahapan pelaksanaan, dan teknik-teknik spesifik dalam konseling *cognitive behavior* akan dipaparkan secara komprehensif pada Bab II sebagai landasan teoretis penelitian ini.

Dalam penelitian ini, konseling *cognitive behavior* diimplementasikan melalui teknik kontrol diri (*self-control technique*) yang berfokus pada kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengarahkan perilakunya sendiri secara sadar (Meichenbaum, 2017). Kombinasi keempat komponen ini dirancang untuk membantu siswa membangun keterampilan regulasi diri yang praktis, terukur, dan dapat diaplikasikan secara mandiri, sehingga mampu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik sekaligus meningkatkan disiplin belajar secara berkelanjutan. Ketiga dimensi ini saling berkaitan dan secara kolektif menentukan sejauh mana siswa mampu mengelola aktivitas bermain game online tanpa mengorbankan komitmen akademiknya.

Dukungan empiris terhadap efektivitas konseling *cognitive behavior* dengan teknik kontrol diri dalam konteks akademik sangat kuat. Meta-analisis oleh Rozental et al. (2022) terhadap 27 studi menemukan bahwa intervensi berbasis konseling *cognitive behavior* secara signifikan menurunkan prokrastinasi akademik dengan effect size sedang hingga besar. Zhang et al. (2023) dalam studi eksperimental pada siswa SMA menemukan bahwa program konseling *cognitive behavior* berbasis kontrol diri secara signifikan meningkatkan disiplin belajar dengan effect size besar ($\eta^2 = 0,18$). Di Indonesia, Anggraeni dan Soetjningsih (2023) menemukan bahwa pelatihan kontrol diri dalam layanan BK sekolah berdampak signifikan terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa SMA. Meskipun demikian, terdapat research gap yang signifikan: belum banyak penelitian yang secara eksperimental menguji pengaruh konseling *cognitive behavior* dengan teknik kontrol diri terhadap dua variabel dependen secara simultan—prokrastinasi akademik dan disiplin siswa—dengan mempertimbangkan intensitas bermain game online sebagai variabel yang dikontrol, khususnya pada konteks SMA di Indonesia. Penelitian ini hadir

untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menggunakan desain quasi-eksperimen dan analisis Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) yang memungkinkan pengujian pengaruh intervensi terhadap kedua outcome secara simultan.

Meskipun efektivitas konseling *cognitive behavior* dalam menangani prokrastinasi akademik telah didokumentasikan secara luas dalam literatur internasional (Rozental et al., 2022; Zhang et al., 2023), terdapat sejumlah kesenjangan penelitian yang belum terjawab. *Pertama*, sebagian besar studi yang ada menguji prokrastinasi akademik atau disiplin belajar secara terpisah sebagai variabel tunggal, sehingga tidak dapat menangkap dampak simultan intervensi terhadap kedua konstruk tersebut dalam satu kerangka analisis multivariat. *Kedua*, penelitian yang ada jarang mempertimbangkan faktor kontekstual spesifik era digital — terutama intensitas bermain game online — sebagai kovariat yang perlu dikendalikan, padahal variabel ini secara empiris terbukti memengaruhi baik prokrastinasi maupun disiplin siswa (Teng et al., 2021; Jati & Mariyati, 2025). Akibatnya, estimasi efek intervensi dalam studi-studi tersebut berpotensi bias karena tidak mengontrol perbedaan awal kebiasaan digital antar individu. *Ketiga*, penelitian eksperimental berbasis konseling *cognitive behavior* dengan teknik kontrol diri yang dilaksanakan dalam konteks layanan bimbingan dan konseling sekolah menengah di Indonesia — khususnya di wilayah Indonesia Timur — masih sangat terbatas, sehingga validitas ekologis temuan internasional belum dapat dikonfirmasi untuk konteks lokal. Penelitian ini secara spesifik dirancang untuk menutup ketiga kesenjangan tersebut melalui desain quasi-eksperimen dengan analisis MANCOVA, menjadikannya salah satu studi pertama yang secara simultan menguji pengaruh konseling *cognitive behavior* terhadap prokrastinasi akademik dan disiplin siswa

dengan mengontrol intensitas bermain game online sebagai kovariat di sekolah menengah Indonesia.

Penggabungan prokrastinasi akademik dan disiplin sebagai dua luaran dalam satu kerangka analisis bukan sekadar keputusan metodologis untuk “menguji lebih banyak variabel”, melainkan didasarkan pada argumen teoretis bahwa keduanya merupakan manifestasi perilaku dari konstruk regulasi diri (self-regulation) yang sama (Zimmerman, 2002; Baumeister & Vohs, 2021). Ketika intervensi menysar kemampuan kontrol diri sebagai mekanisme inti regulasi diri, secara teoretis perubahan tersebut diprediksi terekspresikan pada dua ranah perilaku sekaligus: penurunan kecenderungan menunda (prokrastinasi) dan peningkatan kepatuhan pada aturan serta tanggung jawab (disiplin). Dengan demikian, desain dua-luaran dalam penelitian ini merupakan konsekuensi logis dari kerangka teoretis regulasi diri, bukan sekadar penggabungan variabel yang belum pernah dicoba peneliti lain. Intensitas bermain game online diposisikan sebagai kovariat — bukan variabel bebas atau moderator — karena secara konseptual berfungsi sebagai kondisi kontekstual yang membentuk baseline regulasi diri siswa sebelum intervensi diberikan, sehingga pengaruhnya perlu dikendalikan secara statistik agar estimasi pengaruh murni konseling terhadap kedua luaran dapat diperoleh secara akurat.

Penelitian ini memiliki urgensi yang mendesak dari dua sisi sekaligus. Secara praktis, permasalahan prokrastinasi akademik dan rendahnya disiplin belajar yang ditemukan di SMA Lentera Harapan Kupang bukan sekadar persoalan individual — melainkan indikator sistemik lemahnya regulasi diri siswa di era hiburan digital yang semakin mudah diakses. Data studi pendahuluan menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa (55–65%) menampilkan perilaku prokrastinasi dalam berbagai dimensinya, sementara intensitas bermain game online secara bersamaan menggerus

waktu dan energi yang seharusnya dialokasikan untuk belajar. Apabila kondisi ini dibiarkan tanpa intervensi yang terstruktur dan berbasis bukti, dampaknya akan berlanjut pada rendahnya capaian akademik, melemahnya karakter disiplin, dan ketidaksiapan siswa menghadapi tantangan pendidikan tinggi maupun dunia kerja.

Secara ilmiah, intervensi konseling *cognitive behavior* dengan teknik kontrol diri telah terbukti efektif dalam berbagai konteks lintas budaya, namun penerapannya di sekolah menengah Indonesia — khususnya dengan desain multivariat yang mengontrol faktor kontekstual seperti intensitas bermain game online — masih sangat jarang. Tanpa data empiris yang sah dari konteks lokal, konselor sekolah tidak memiliki pijakan yang kuat untuk memilih dan mengimplementasikan intervensi yang tepat. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menghasilkan bukti yang kontekstual, terukur, dan dapat langsung diterapkan dalam praktik layanan bimbingan dan konseling di SMA.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini memiliki urgensi teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan model intervensi konseling *cognitive behavior* berbasis teknik kontrol diri yang mengintegrasikan dua variabel outcome (prokrastinasi akademik dan disiplin) dalam satu kerangka analisis multivariat dengan mempertimbangkan faktor kontekstual intensitas bermain game online. Secara praktis, penelitian ini menyediakan model intervensi konseling berbasis bukti yang dapat langsung diterapkan konselor SMA dalam menangani permasalahan regulasi diri siswa di era digital. Dengan demikian, penelitian berjudul “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik Kontrol Diri untuk Menurunkan *Prokrastinasi* Akademik dan Disiplin Belajar Siswa dengan Intensitas Bermain *Game Online* sebagai Kovariat pada Siswa SMA Lentera Harapan Kupang” ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan

layanan BK yang berbasis bukti, baik di SMA Lentera Harapan Kupang maupun di sekolah-sekolah lain yang menghadapi permasalahan serupa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan hasil studi pendahuluan di SMA Lentera Harapan Kupang, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan sebagai berikut.

1. Tingginya prokrastinasi akademik yang bersifat kronis dan multidimensional. Prokrastinasi akademik teridentifikasi melalui tiga indikator utama, yaitu mengulur waktu dalam memulai dan menyelesaikan tugas, menghentikan penyelesaian tugas untuk beralih kepada hal yang lebih menyenangkan, serta menangguhkan pengerjaan atau penyelesaian tugas meskipun telah mengetahui jadwal dan batas waktu pengumpulannya (Steel & Klingsieck, 2021; Rozental et al., 2022).
2. Rendahnya disiplin siswa sebagai manifestasi kegagalan regulasi diri internal. Sebagian besar siswa SMA Lentera Harapan Kupang menunjukkan tingkat disiplin yang rendah, yang tercermin dari ketiga indikatornya, yaitu: kesadaran disiplin yang rendah, sikap membangkang terhadap tata tertib sekolah, serta perilaku tidak patuh terhadap aturan sekolah dan penyelesaian tugas. Rendahnya disiplin belajar yang tercermin dari ketidakpatuhan terhadap jadwal belajar, meningkatnya ketidakhadiran tanpa keterangan, dan kurangnya konsistensi dalam penyelesaian kewajiban akademik menunjukkan belum berkembangnya regulasi diri yang terinternalisasi pada sebagian siswa SMA Lentera Harapan Kupang (Duckworth & Kern, 2021; Santrock, 2021).
3. Tingginya intensitas bermain game online yang mengganggu fungsi akademik dan perlu dikontrol dalam analisis. Intensitas bermain game online yang tinggi—ditinjau dari frekuensi, durasi, dorongan bermain, dan interferensinya

terhadap aktivitas akademik—merupakan faktor kontekstual yang secara empiris memperlemah regulasi diri, memperkuat prokrastinasi akademik, serta melemahkan disiplin belajar siswa. Oleh karena itu, variabel ini perlu dikendalikan sebagai kovariat dalam analisis MANCOVA agar estimasi pengaruh intervensi terhadap prokrastinasi akademik dan disiplin siswa tidak terpengaruh oleh perbedaan awal kebiasaan bermain game antarindividu (Lemmens et al., 2021; Teng et al., 2021; Jati & Mariyati, 2025).

4. Lemahnya kemampuan kontrol diri siswa yang memperparah dampak intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik dan disiplin. Sebagian siswa menunjukkan ketidakmampuan dalam mengontrol durasi bermain game online, lemahnya kontrol impuls terhadap distraksi digital, serta rendahnya kemampuan menunda kepuasan. Kondisi ini menyebabkan aktivitas bermain game online mendominasi waktu yang seharusnya dialokasikan untuk belajar, sehingga secara langsung memperburuk prokrastinasi akademik dan melemahkan disiplin belajar siswa (Baumeister & Vohs, 2021; Duckworth & Kern, 2021).
5. Belum optimalnya penerapan intervensi konseling berbasis konseling *cognitive behavior* dengan teknik kontrol diri di sekolah. Layanan BK di SMA Lentera Harapan Kupang belum secara sistematis menerapkan intervensi berbasis konseling *cognitive behavior* dengan teknik kontrol diri untuk menangani prokrastinasi akademik dan rendahnya disiplin siswa, padahal pendekatan ini telah terbukti efektif secara empiris dalam berbagai penelitian (Beck, 2021; Rozental et al., 2022; Zhang et al., 2023).
6. Terbatasnya penelitian eksperimental multivariat pada konteks yang relevan. Sebagaimana telah diuraikan pada bagian akhir Latar Belakang (hal. 20),

penelitian yang secara simultan menguji pengaruh konseling cognitive behavior terhadap prokrastinasi akademik dan disiplin siswa dengan mengontrol intensitas bermain game online sebagai kovariat — khususnya pada konteks SMA di Indonesia Timur — masih sangat terbatas. Kondisi inilah yang menjadi dasar identifikasi masalah keenam dalam penelitian ini.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan permasalahan yang dapat dikaji, penelitian ini dibatasi pada aspek-aspek berikut agar terfokus dan dapat dilaksanakan secara optimal:

1. Subjek penelitian adalah siswa SMA Lentera Harapan Kupang tahun ajaran 2025/2026 yang menunjukkan indikasi prokrastinasi akademik pada kategori sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pretest.
2. Variabel bebas adalah konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik kontrol diri yang mencakup empat komponen utama sebagaimana telah diuraikan dalam latar belakang.
3. Variabel terikat (dependent variables) adalah prokrastinasi akademik dan disiplin siswa, yang keduanya diukur secara simultan menggunakan instrumen skala Likert yang telah divalidasi.
4. Kovariat dalam penelitian ini adalah intensitas bermain game online, yang mencakup dimensi frekuensi, durasi, dorongan bermain, dan interferensinya dengan aktivitas akademik.
5. Penelitian ini tidak mengukur faktor-faktor lain di luar ketiga variabel tersebut (misalnya pola asuh, status sosial ekonomi, atau kondisi psikologis lain) yang mungkin turut memengaruhi prokrastinasi akademik dan disiplin siswa

6. Analisis data menggunakan *Multivariate Analysis of Covariance* (MANCOVA) dengan intensitas bermain game online sebagai kovariat, sehingga estimasi pengaruh intervensi bersifat lebih akurat dan tidak terpengaruh oleh perbedaan awal dalam kebiasaan bermain game siswa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah konseling cognitive behavior dengan teknik kontrol diri efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA Lentera Harapan Kupang?
2. Apakah konseling cognitive behavior dengan teknik kontrol diri efektif dalam meningkatkan disiplin siswa SMA Lentera Harapan Kupang?
3. Apakah terdapat pengaruh konseling cognitive behavior dengan teknik kontrol diri secara simultan terhadap prokrastinasi akademik dan disiplin siswa?
4. Apakah intensitas bermain game online sebagai kovariat berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dan disiplin siswa dalam model MANCOVA?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik dan disiplin siswa SMA Lentera Harapan Kupang.

1.5.2 Tujuan Khusus

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menguji efektivitas konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik kontrol diri dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA Lentera Harapan Kupang.
2. Menguji efektivitas konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik kontrol diri dalam meningkatkan disiplin siswa SMA Lentera Harapan Kupang.
3. Menguji pengaruh konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik kontrol diri secara simultan terhadap prokrastinasi akademik dan disiplin siswa setelah mengontrol intensitas bermain game online sebagai kovariat.
4. Menguji pengaruh intensitas bermain game online sebagai kovariat terhadap prokrastinasi akademik dan disiplin siswa dalam model MANCOVA.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Berkontribusi pada pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam kajian regulasi diri, kontrol diri, prokrastinasi akademik, dan disiplin belajar dalam konteks era digital.
2. Memperkuat landasan empiris penerapan pendekatan Konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik kontrol diri sebagai intervensi yang efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik dan meningkatkan disiplin siswa SMA.
3. Memberikan kontribusi metodologis melalui penerapan analisis

MANCOVA yang memungkinkan pengujian pengaruh intervensi konseling terhadap dua variabel dependen secara simultan dengan mengontrol kovariat, sehingga menghasilkan estimasi yang lebih akurat dibandingkan pengujian univariat yang terpisah.

4. Menjadi referensi akademik bagi peneliti selanjutnya yang mengkaji intervensi berbasis konseling *cognitive behavior* untuk mengatasi permasalahan akademik siswa, khususnya yang berkaitan dengan intensitas penggunaan media digital.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa. Membantu siswa mengembangkan keterampilan kontrol diri yang praktis melalui teknik self-monitoring, self-evaluation, stimulus control, dan self-reinforcement, sehingga mampu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik dan meningkatkan disiplin belajar secara mandiri dan berkelanjutan.
2. Bagi Konselor Sekolah. Menyediakan model intervensi konseling kelompok berbasis konseling *cognitive behavior* yang terstruktur, tervalidasi, dan dapat langsung diterapkan dalam layanan responsif maupun layanan pengembangan untuk menangani permasalahan prokrastinasi akademik dan rendahnya disiplin siswa di era digital.
3. Bagi Sekolah. Mendukung peningkatan kualitas layanan BK berbasis intervensi yang sistematis dan berbasis bukti (evidence-based practice) sebagai bagian dari program pengembangan karakter dan regulasi diri siswa yang terintegrasi dalam visi pendidikan sekolah.
4. Bagi Orang Tua. Memberikan pemahaman tentang dampak intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik dan disiplin anak, serta strategi kolaboratif antara orang tua dan sekolah untuk mendukung pengembangan

kontrol diri siswa di lingkungan keluarga.

5. Bagi Pengembangan Kebijakan BK. Menjadi dasar pertimbangan dalam penyusunan program layanan BK preventif dan developmental yang berorientasi pada penguatan regulasi diri, kontrol diri, dan pembentukan karakter disiplin siswa SMA di era digital.

1.7 Asumsi Penelitian

Penelitian ini dilandaskan pada asumsi-asumsi teoritis dan metodologis berikut:

1. Siswa SMA Lentera Harapan Kupang memiliki variasi yang cukup pada tingkat prokrastinasi akademik, disiplin belajar, kontrol diri, dan intensitas bermain game online, sehingga memungkinkan pengujian hipotesis secara statistis.
2. Prokrastinasi akademik dan rendahnya disiplin belajar yang teridentifikasi pada siswa merupakan manifestasi dari lemahnya kontrol diri dan regulasi diri, bukan semata-mata akibat faktor kecerdasan atau kompetensi akademik. Oleh karena itu, intervensi yang menysasar kontrol diri dapat menghasilkan perubahan pada kedua variabel tersebut.
3. Intensitas bermain game online merupakan variabel kontekstual yang memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik dan disiplin siswa secara empiris, sehingga perlu dikontrol sebagai kovariat dalam model analisis MANCOVA untuk meningkatkan akurasi estimasi pengaruh intervensi.
4. Konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik kontrol diri yang diberikan dalam format konseling kelompok selama 8 sesi

merupakan intervensi yang memadai secara intensitas dan durasi untuk menghasilkan perubahan yang terukur pada prokrastinasi akademik dan disiplin siswa.

5. Peningkatan kontrol diri melalui intervensi konseling *cognitive behavior* diasumsikan berdampak secara simultan pada penurunan prokrastinasi akademik dan peningkatan disiplin siswa. Intensitas bermain game online sebagai kovariat diasumsikan memiliki hubungan yang konsisten (linear dan seragam) dengan kedua variabel dependen di seluruh kelompok, sehingga asumsi homogenitas kemiringan regresi dalam model MANCOVA terpenuhi.
6. Instrumen pengukuran yang digunakan (skala prokrastinasi akademik, skala disiplin siswa, dan skala intensitas bermain game online) telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas yang ditetapkan, sehingga menghasilkan data yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

1.8 Produk Penelitian

Penelitian ini menghasilkan lima produk yang saling melengkapi, yaitu:

1. Tesis sebagai laporan akademik utama hasil penelitian.
2. Instrumen tervalidasi berupa skala prokrastinasi akademik, skala disiplin siswa, dan skala intensitas bermain gim daring.
3. Rencana Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling (RPBK) konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik kontrol diri yang siap diterapkan oleh konselor sekolah.
4. Video dokumentasi yang dihasilkan oleh siswa setelah menjalani *treatment* sebagai refleksi pemahaman mereka tentang prokrastinasi akademik dan disiplin belajar.

5. Artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal terakreditasi Sinta 3.

