

LAMPIRAN



Lampiran 01 Surat Ijin Observasi



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

Nomor : 12992/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 13 Oktober 2025
Lampiran : -
Hal : Observasi Awal

Yth.
Kepala SMA NEGERI 1 SUKASADA
di tempat

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

Nama : Yohanna Patricia Nadeak
NIM : 2211011006
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha
NIP. 198202142008121004



Catatan :

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

Lampiran 02 Hasil Wawancara dengan Guru BK SMA N 1 Sukasada

Nama Responden : Dra. Ni Luh Kompiang Oka Pariasih, M.Pd	
Jabatan	Koordinator BK di SMA N 1 Sukasada
Tempat Wawancara	Ruang BK SMA N 1 Sukasada
Tujuan Wawancara	Menggali informasi awal mengenai kecenderungan prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMA N 1 Sukasada
Waktu Wawancara	Senin, 17 Oktober 2025
Pertanyaan Wawancara	Menurut Ibu, bagaimana gambaran umum perilaku belajar siswa kelas VII sejak awal masuk sekolah? Apakah terlihat adanya kecenderungan menunda-nunda tugas? Selama mendampingi mereka, jenis tugas atau kondisi seperti apa yang paling sering membuat siswa menunda penyelesaian tugas sekolah? Apakah Ibu pernah menemui siswa yang sering menunda pekerjaan sekolah karena merasa malas, takut salah, atau kurang percaya diri? Bisa diceritakan seperti apa perilaku mereka? Jika siswa diketahui sering menunda tugas, apakah mereka biasanya terbuka bercerita kepada guru BK? Dan bagaimana tanggapan atau sikap mereka terhadap kebiasaan tersebut?

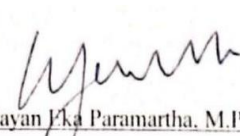
Lampiran 03 Hasil Uji Judges

Lembar Penilaian Pakar II

No.	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya cenderung menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa penundaan	✓		
2	Saya sering mencari alasan agar tidak segera mengerjakan tugas	✓		
3	Saya menyusun jadwal belajar dan menaatinya	✓		
4	Saya sering menunda pekerjaan penting dengan melakukan hal lain	✓		
5	Saya langsung mengerjakan tugas ketika saya menerimanya	✓		
6	Saya merasa sulit memulai tugas meskipun saya memiliki cukup waktu	✓		
7	Saya mampu mengelola waktu dengan baik untuk menyelesaikan tugas akademik	✓		
8	Saya sering menunggu sampai menit terakhir untuk memulai tugas	✓		
9	Saya terbiasa membuat rencana sebelum mengerjakan tugas	✓		
10	Saya sering menyia-nyiakan waktu sebelum mulai belajar	✓		
11	Saya menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu	✓		
12	Saya suka menunda belajar hingga malam sebelum ujian	✓		
13	Saya menyicil tugas sedikit demi sedikit sebelum tenggat	✓		
14	Saya hanya mulai mengerjakan tugas saat deadline sudah sangat dekat	✓		
15	Saya menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan prioritas waktu	✓		
16	Saya sering merasa santai dan berpikir masih ada banyak waktu untuk tugas	✓		

17	Saya memastikan tugas selesai jauh hari sebelum dikumpulkan	✓		
18	Saya sering berjanji akan mulai besok, tetapi terus menunda	✓		
19	Saya menghindari kebiasaan menunda pekerjaan	✓		
20	Saya sadar telah melewatkan banyak waktu karena menunda belajar	✓		
21	Saya memilih menyelesaikan tugas sebelum menikmati hiburan	✓		
22	Saya sering bermain game atau menonton sebelum mengerjakan tugas	✓		
23	Saya lebih mengutamakan tugas daripada aktivitas hiburan	✓		
24	Saya cenderung menonton film meski ada tugas yang belum selesai	✓		
25	Saya membatasi waktu hiburan agar tugas tidak terbengkalai	✓		
26	Saya sering lebih memilih berkumpul dengan teman dibanding belajar	✓		
27	Saya menggunakan waktu luang untuk mengejar tugas yang tertunda	✓		
28	Saya lebih senang bermain ponsel meski tahu ada tanggung jawab	✓		
29	Saya menunda kesenangan sampai pekerjaan selesai	✓		
30	Saya terlalu sering membuka media sosial saat seharusnya belajar	✓		

Singaraja, 12 November 2025
Judges I,


Wayan Pka Paramartha, M.Pd
NIP 199307012018050135

Lembar Penilaian Pakar II

No.	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya cenderung menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa penundaan	✓		
2	Saya sering mencari alasan agar tidak segera mengerjakan tugas	✓		
3	Saya menyusun jadwal belajar dan menaatinya	✓		
4	Saya sering menunda pekerjaan penting dengan melakukan hal lain	✓		
5	Saya langsung mengerjakan tugas ketika saya menerimanya	✓		
6	Saya merasa sulit memulai tugas meskipun saya memiliki cukup waktu	✓		
7	Saya mampu mengelola waktu dengan baik untuk menyelesaikan tugas akademik	✓		
8	Saya sering menunggu sampai menit terakhir untuk memulai tugas	✓		
9	Saya terbiasa membuat rencana sebelum mengerjakan tugas	✓		
10	Saya sering menyia-nyiaakan waktu sebelum mulai belajar	✓		
11	Saya menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu	✓		
12	Saya suka menunda belajar hingga malam sebelum ujian	✓		
13	Saya menyicil tugas sedikit demi sedikit sebelum tenggat	✓		
14	Saya hanya mulai mengerjakan tugas saat deadline sudah sangat dekat	✓		
15	Saya menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan prioritas waktu	✓		
16	Saya sering merasa santai dan berpikir masih ada banyak waktu untuk tugas	✓		
17	Saya memastikan tugas selesai jauh hari sebelum dikumpulkan	✓		

18	Saya sering berjanji akan mulai besok, tetapi terus menunda	✓		
19	Saya menghindari kebiasaan menunda pekerjaan	✓		
20	Saya sadar telah melewatkan banyak waktu karena menunda belajar	✓		
21	Saya memilih menyelesaikan tugas sebelum menikmati hiburan	✓		
22	Saya sering bermain game atau menonton sebelum mengerjakan tugas	✓		
23	Saya lebih mengutamakan tugas daripada aktivitas hiburan	✓		
24	Saya cenderung menonton film meski ada tugas yang belum selesai	✓		
25	Saya membatasi waktu hiburan agar tugas tidak terbengkalai	✓		
26	Saya sering lebih memilih berkumpul dengan teman dibanding belajar	✓		
27	Saya menggunakan waktu luang untuk mengejar tugas yang tertunda	✓		
28	Saya lebih senang bermain ponsel meski tahu ada tanggung jawab	✓		
29	Saya menunda kesenangan sampai pekerjaan selesai	✓		
30	Saya terlalu sering membuka media sosial saat seharusnya belajar	✓		

Singaraja, 5 Desember 2025

Judges II,



Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd.

NIP.199202162019032021

Lampiran 04 . Hasil Uji Validitas Empiris

Correlations																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57	P58	P59	P60	P61	P62	P63	P64	P65	P66	P67	P68	P69	P70	P71	P72	P73	P74	P75	P76	P77	P78	P79	P80	P81	P82	P83	P84	P85	P86	P87	P88	P89	P90	P91	P92	P93	P94	P95	P96	P97	P98	P99	P100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
P1	Person Correlation	0.632	0.467	0.586	0.472	0.603	0.278	0.703	0.367	0.372	0.403	0.484	0.212	0.349	0.701	0.344	0.709	0.387	0.524	0.472	0.337	0.483	0.368	0.499	0.397	0.567	0.367	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.471	0.368	0.4

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 05.

Dokumentasi Penelitian



Lampiran 06. Kuesioner Prokrastinasi Akademik

LEMBAR KUESIONER PROKRASTINASI AKADEMIK

Nama :

Kelas :

No. Absen :

Petunjuk

Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.

Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain: STS = Sangat Tidak Sesuai, TS = Tidak Sesuai, KS = Kurang Sesuai, S = Sesuai, SS = Sangat Sesuai.

No.	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya cenderung menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa penundaan					
2	Saya sering mencari alasan agar tidak segera mengerjakan tugas					
3	Saya menyusun jadwal belajar dan menaatinya					
4	Saya sering menunda pekerjaan penting dengan melakukan hal lain					
5	Saya langsung mengerjakan tugas ketika saya menerimanya					
6	Saya merasa sulit memulai tugas meskipun saya memiliki cukup waktu					
7	Saya mampu mengelola waktu					

	dengan baik untuk menyelesaikan tugas akademik					
8	Saya sering menunggu sampai menit terakhir untuk memulai tugas					
9	Saya terbiasa membuat rencana sebelum mengerjakan tugas					
10	Saya sering menyia-nyiakan waktu sebelum mulai belajar					
11	Saya menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu					
12	Saya suka menunda belajar hingga malam sebelum ujian					
13	Saya menyicil tugas sedikit demi sedikit sebelum tenggat					
14	Saya hanya mulai mengerjakan tugas saat deadline sudah sangat dekat					
15	Saya menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan prioritas waktu					
16	Saya sering merasa santai dan berpikir masih ada banyak waktu untuk tugas					
17	Saya memastikan tugas selesai jauh hari sebelum dikumpulkan					
18	Saya sering berjanji akan mulai besok, tetapi terus menunda					
19	Saya menghindari kebiasaan menunda pekerjaan					
20	Saya sadar telah melewatkan banyak waktu karena menunda belajar					
21	Saya memilih menyelesaikan tugas sebelum menikmati hiburan					
22	Saya sering bermain game atau menonton sebelum mengerjakan tugas					
23	Saya lebih mengutamakan tugas daripada aktivitas hiburan					
24	Saya cenderung menonton film					

	meski ada tugas yang belum selesai					
25	Saya membatasi waktu hiburan agar tugas tidak terbengkalai					
26	Saya sering lebih memilih berkumpul dengan teman dibanding belajar					
27	Saya menggunakan waktu luang untuk mengejar tugas yang tertunda					
28	Saya lebih senang bermain ponsel meski tahu ada tanggung jawab					
29	Saya menunda kesenangan sampai pekerjaan selesai					
30	Saya terlalu sering membuka media sosial saat seharusnya belajar					



Lampiran 07. LKM Kelompok Eksperimen

No.	Date
☐	Nama : Kadet Ria Agustini
☐	Kelas : XC
☐	Absen : 12
☐	1. Tuliskan rencana belajar atau tugas yang pernah kamu buat !
☐	2. Apa yang kamu pikirkan saat tidak menjalankan rencana tersebut ?
☐	3. Apa yang harus kamu lakukan agar rencanamu berjalan sesuai ?
☐	Jawab :
☐	Saya akan mengerjakan tugas sosiologi saat ada waktu sesuai mood saya
☐	1. Saat saya di bangku SMP saya paling malas untuk menyelesaikan atau mengumpulkan tugas rumah tepat waktu alasannya dulu saat saya SMP saya kecanduan main game dan itu membuat saya malas untuk mengerjakan tugas rumah. Tapi setelah SMA saya mulai rajin membuat tugas dan menyelesaikan pelajaran, tapi kadang itu sesuai mood saya.

No.	Date
☐	Nama : Komang Nya Nendi
☐	No : 16
☐	Kelas : X-A
☐	1. Tuliskan rencana belajar atau tugas yang pernah kamu buat ?
☐	2. Apa yang kamu pikirkan saat tidak menjalankan rencana tersebut ?
☐	3. Apa yang harus kamu lakukan agar rencanamu berjalan sesuai ?
☐	Jawaban :
☐	1. Rencana tugas yang pernah saya buat yaitu saat ada tugas biologi. Pada hari selasa, tugas itu diberikan pada saat pagi hari. Saya baru saja selesai mengerjakan tugas tersebut. Tapi karena saya sedang malas, saya hanya mengerjakan tugas tersebut di malam hari. Saya hanya mengerjakan tugas tersebut di malam hari. Saya hanya mengerjakan tugas tersebut di malam hari.
☐	2. Yang saya pikirkan saat itu adalah menghabiskan waktu untuk menonton Youtube, scroll tiktok dan media sosial lainnya. Sehingga waktu itu saya punya waktu yang banyak.
☐	3. Yang saya lakukan saat itu adalah mengerjakan tugasnya terlebih dahulu agar setelah tugasnya selesai saya dapat mengerjakan tugas lain.

No.	Date
☐	Nama : Kadet Aline Adha
☐	No : 10
☐	Kelas : X-A
☐	Tanggal : Senin, 20 April 2020
☐	1. Tuliskan rencana belajar atau tugas yang pernah kamu buat !
☐	2. Apa yang kamu pikirkan saat tidak menjalankan rencana tersebut ?
☐	3. Apa yang harus kamu lakukan agar rencanamu berjalan sesuai ?
☐	1. Saya pernah dapat tugas agar bikin video, lalu disaat di berikan tugas tersebut saya sudah bilang ke diri saya sendiri untuk lebih semangat dalam mengerjakan tugas tersebut. Tapi saya malah menunda pekerjaan tersebut dengan alasan masih lama mengumpulkan, masih banyak waktu sisa.
☐	2. Yang saya pikirkan saat tidak menjalankan rencana tersebut adalah karena masih banyak waktu yang masih banyak untuk mengerjakan tugas.
☐	3. Yang harus saya lakukan agar rencana saya berjalan sesuai adalah mengulangi pola pikir saya yang awalnya enggan aja buat tugas, lalu jadi lebih semangat untuk mengerjakan tugas. Jadi saya lebih baik mengerjakan tugas terlebih dahulu baru saya akan menghabiskan waktu saya untuk yang lain.

No.	Date
☐	Komang Yuna Natasya Dwinov
☐	No : 20
☐	X-C
☐	1. Tuliskan rencana belajar / tugas yg pernah kamu buat
☐	2. Apa yg kamu pikirkan saat tidak menjalankan rencana tersebut
☐	3. Apa yg harus kamu lakukan agar rencanamu berjalan sesuai
☐	Jawab
☐	1. Saya dari SMP dulu pernah punya rencana untuk membuat semua tugas di minggu ini di hari minggu. Tapi karena mangel di SMP ada yg terlaksana 2 kali seminggu, saya melakukan rencananya saat SMA. Banyak tugas saya sudah saya selesaikan di hari minggu dan kadang Sabtu jika sempat.
☐	2. Yang saya pikirkan adalah keadaan dan perasaan saya sendiri. Terkadang saya lelah setelah kegiatan diislah tanpa sadar saya melupakan tugas besok. Ketika saya merasa malas, saya biasanya harus menunda tugas hingga di akhir deadline.

Lampiran 08. Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol dan Eksperimen

	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	
1	MGD		5	3	4	4	3	5	3	4	3	4
2	KRA		4	3	3	3	4	3	3	4	3	3
3	KMM		3	3	3	4	3	3	3	3	4	4
4	KYND		4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
5	KAL		3	3	3	3	3	3	4	4	4	3
6	KHP		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	KAA		4	3	3	4	3	3	3	4	4	4

	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	
1	PTM		3	4	4	3	4	3	3	3	3
2	KSGP		4	4	3	3	3	3	3	3	3
3	KH		3	3	3	3	3	3	3	3	4
4	KW		3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	NKMD		3	3	3	3	4	3	3	3	3
6	IPAAP		3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	PA		3	3	3	3	3	3	3	3	3

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
1	MGD		3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	KRA		2	3	1	3	2	2	3	3	2
3	KMM		3	3	2	3	3	2	2	2	1
4	KYND		2	3	2	3	3	3	2	3	1
5	KAL		3	3	3	1	2	2	2	2	2
6	KHP		3	3	3	1	3	3	3	2	3
7	KAA		2	3	3	3	3	3	3	3	3

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	
1	PTM		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	KSGP		4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	KH		3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
4	KW		5	3	3	4	3	3	3	4	3	3
5	NKMD		4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	IPAAP		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	PA		3	3	3	3	3	3	3	3	3	4

Lampiran 09. Catatan Pemikiran

Formulir Kesiediaan Mengikuti Kegiatan Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif	
Yang bertanda tangan dibawah ini :	
Nama	: Made Getar Divitri
Kelas	: X
Sekolah	: SMA Negeri 1 Sukasada
Sukasada 10 Januari 2026	
 made Getar Divitri	



PENILAIAN DIRI

LEMBAR ISI PIKIRAN *SELF-DEFEATING* DAN *SELF-ENHANCING*

Nama Konseli : Made Geter Divitri

Kelas : X

Petunjuk

Isilah di bawah ini sesuai dengan *self-defeating* dan *self-enhancing* yang Saudara alami.

Situasi (kejadian)	<i>Self-defeating</i>	<i>Self-enhancing</i>
aku memberikan tugas matematika yang harus di kumpulkan minggu depan.	1. Tugas ini terlalu sulit untuk saya kerjakan 2. Saya masih memiliki banyak waktu sehingga tidak perlu segera mengerjakannya 3. Saya takut hasil pekerjaan saya jelek.	1. Jika saya mulai sekarang, tugas akan selesai tepat waktu. 2. Saya dapat mengerjakan sedikit demi sedikit setiap hari. 3. Saya mampu menyelesaikan tugas apapun berbata.

Sukasada, 10 Januari 2026

Gand
made Geter Divitri

CATATAN PEMIKIRAN

(Catatan pemikiran sebelum, selama dan sesudah situasi masalah)

Nama konseli : Made Getar Dini

Kelas : X

Petunjuk

Isilah kolom berikut ini dengan mengisi kejadian yang memunculkan pikiran negatif. Selanjutnya catatlah isi pikiran sebelum, selama, dan sesudah pikiran negatif itu muncul.

Situasi/kejadian : Guru memberikan tugas yang harus dikumpulkan 1 minggu

Sebelum	1. Saya macir punya banyak waktu 2. lebih baik bermain HP dan 3. Nanti malam saya akan mengemaskannya
Selama	Saya merasa tugas ini sulit sehingga saya memilih membuka media sosial
Sesudah	Saya merasa cemas karena waktu pengumpulan semakin dekat dan tugas belum selesai

Sukasada 19 Januari 2026

Made Getar Dini

LEMBAR LATIHAN PENGGUNAAN COPING THOUGHT

Nama Konseli : Made betor Dniri

Kelas : X

Petunjuk

Isilah pikiran negatif apa yang saudara alami dan tuliskan *coping thought* yang dapat Saudara gunakan mengelola pikiran negatif tersebut.

Kejadian:

Pikiran negatif	Coping thought
1. Saya masih punya banyak waktu	1. memulai lebih awal membuat saya lebih tenang
2. Tugas ini terlalu sulit	2. saya bisa mengerjakan nya sedikit demi sedikit.
3. Saya takut hasilnya jelek	3. yang terpenting adalah saya bekerja dan melepaskan tugas tepat waktu

Sukasada, 20 Januari 2026

Made betor Dniri



Lembar Monitoring Penggunaan Konseling Kelompok Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik

Situasi/ kejadian/ pengalaman	1	ayu memberikan tugas sekolah dengan batas waktu
Pikiran <i>self-defeating</i>	2	1. Saya masih punya banyak waktu 2. Saya tidak mampu mengerjakan tugas ini 3. lebih baik mengerjakannya nanti
Konsekwensi berupa keyakinan yang muncul dari pikiran <i>self-defeating</i> dan negatif <i>self-statement</i>	3	1. tugas bertambah 2. waktu belajar berkurang 3. merasa cemas dan gugup-gugup
<i>Coping thought</i>	4	1. saya mampu memulai dari bagian yang paling mudah 2. sedikit memutar kemajuan 3. jika saya mulai hari ini, saya tidak akan penat-gugup
Konsekwensi berupa keyakinan yang muncul dari <i>coping thought</i>	5	1. saya lebih tenang 2. tugas diselesaikan tepat waktu
Positif <i>self-statement</i>	6	saya mampu mengatur waktu dan menyelesaikan tugas tepat waktu apabila tidak menunda

Sukasada, 20 Januari 2026

ayu
made beror biupri



Lampiran 10. RPL Indikator Penundaan dalam Memulai maupun Menyelesaikan Tugas

RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KONSELING KELOMPOK		
Satuan Pendidikan	SMA N 1 Sukasada	
Jenis Layanan	Layanan Responsif	
Bidang Layanan	Pribadi - Belajar	
Tema/Topik Layanan	Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas	
Pendekatan	Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif	
Sasaran Layanan	X / Genap	
Waktu	2 x 45 Menit	
Identifikasi	1. Kesiapan Peserta Didik Identifikasi kesiapan konseli dilakukan sebelum pelaksanaan konseling kelompok untuk memahami kondisi awal konseli secara menyeluruh. a) Identifikasi Berdasarkan Pretest, Observasi, dan Wawancara Berdasarkan hasil pengisian pretest prokrastinasi akademik, ditemukan bahwa peserta didik menunjukkan tingkat prokrastinasi yang cukup tinggi, ditandai dengan: 1. Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas 2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas 3. Kesenjangan antara rencana dan pelaksana 4. naan 5. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (distraksi) Peserta didik membutuhkan layanan konseling kelompok untuk membantu mengubah pola pikir irasional yang mendasari perilaku prokrastinasi tersebut. b) Kesiapan Kognitif	

	Peserta didik memahami bahwa perilaku menunda berdampak negatif, namun belum mampu mengontrol pikiran otomatis negatif seperti: • “Nanti saja masih lama” • “Saya tidak bisa mengerjakan ini” • “Sebentar main HP tidak apa-apa” c) Kesiapan Afektif Peserta didik menunjukkan perasaan cemas, malas, dan bersalah setelah menunda tugas, namun memiliki motivasi untuk berubah. 2. Karakteristik Kegiatan Konseling a. Relevan dengan Kehidupan Peserta Didik Materi konseling berkaitan langsung dengan pengalaman nyata peserta didik dalam menghadapi tugas sekolah, PR, dan ujian. b. Berorientasi Masa Depan Konseling diarahkan untuk membantu peserta didik membangun kebiasaan belajar yang disiplin dan bertanggung jawab. 3. Dimensi Profil Lulusan Kemandirian, Tanggung Jawab dan Disiplin	
Desain Layanan	1. Capaian Layanan Peserta didik mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui perubahan pola pikir irasional menjadi rasional dan adaptif. 2. Tujuan Layanan a) Tujuan Umum Setelah mengikuti konseling kelompok, peserta didik mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui perubahan pola pikir dan peningkatan kontrol diri.	

	b) Tujuan Khusus Setelah mengikuti konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu: 1. Mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang menyebabkan penundaan 2. Menjelaskan dampak prokrastinasi terhadap prestasi belajar 3. Mengubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional 4. Menyusun rencana belajar realistik 5. Mengurangi distraksi saat mengerjakan tugas 3. Pendekatan Konseling Pendekatan yang digunakan adalah Konseling Kognitif Behavioral yang menekankan bahwa perubahan perilaku dimulai dari perubahan pola pikir. Teknik yang digunakan yaitu Restrukturisasi Kognitif, yaitu membantu peserta didik : 1. Mengidentifikasi pikiran irasional 2. Menentang pikiran irasional 3. Mengganti pikiran irasional menjadi rasional dan adaptif 4. Praktik Pedagogis Layanan dilaksanakan melalui konseling kelompok dengan suasana yang empati, terbuka dan mendukung perubahan perilaku. 5. Kemitraan Pembelajaran Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan 3 yaitu : 1. Konseli yang merupakan siswa kelas X (Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) 2. Konselor sebagai fasilitator, pendamping dan pengarah proses konseling kelompok 6. Lingkungan Pembelajaran Ruang fisik : ruangan yang aman, nyaman dan menjaga kerahasiaan	
Pengalaman	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN	10 Menit

Layanan	Pertemuan Pertama A. Tahap Pembentukan a) Konselor memberikan salam dan mengajak peserta didik berdoa b) Konselor mengucapkan terima kasih atas kehadiran peserta didik c) Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat konseling kelompok d) Konselor menjelaskan asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan e) Konselor menjelaskan peran konselor dan konseli f) Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling B. Tahap Peralihan a) Konselor memberi kesempatan bertanya b) Menyepakati waktu kegiatan c) Menanyakan kesiapan peserta didik d) Masuk ke tahap inti setelah peserta didik siap C. Tahap Inti : Restrukturisasi Kognitif Konselor membantu peserta didik menggali pikiran yang muncul ketika akan memulai tugas. Peserta didik diarahkan untuk mengidentifikasi pikiran self-defeating seperti “saya malas memulai”, “tugas ini sulit”, atau “nanti saja”. Selain itu, peserta didik juga diarahkan menemukan pikiran <i>self-enhancing</i> seperti “saya bisa mulai sedikit demi sedikit” dan “jika saya mulai sekarang, tugas akan cepat selesai”. D. Penutupan Pertemuan Pertama Konselor mengajak peserta didik menyimpulkan kegiatan Pertemuan Kedua A. Konselor memberikan salam, mengajak peserta didik berdoa, dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran peserta didik.	5 Menit 25 Menit 5 Menit 5 Menit 10 Menit
---------	--	--

	B. Konselor mengajak peserta didik melakukan kilas balik terhadap pertemuan sebelumnya dengan mengajukan beberapa pertanyaan, seperti: • Apa yang kalian pelajari pada pertemuan pertama? • Pikiran negatif apa yang sering muncul ketika akan mengerjakan tugas? • Apa perbedaan pikiran <i>self-defeating</i> dan <i>self-enhancing</i>? C. Konselor meminta beberapa peserta didik menceritakan kembali contoh pikiran negatif yang berhasil mereka identifikasi pada pertemuan sebelumnya. D. Konselor memberikan penguatan terhadap jawaban peserta didik dan meluruskan apabila masih terdapat pemahaman yang kurang tepat. E. Konselor menyampaikan tujuan pertemuan kedua, yaitu melatih peserta didik mengubah pikiran negatif menjadi <i>coping thought</i> serta membiasakan <i>positive self-talk</i> dalam mengurangi keterlambatan mengerjakan tugas. F. Konselor mengulas kembali beberapa contoh pikiran negatif (<i>self-defeating</i>) yang telah ditemukan peserta didik pada pertemuan pertama. G. Konselor mengarahkan peserta didik untuk mengganti pikiran negatif dengan <i>coping thought</i> melalui latihan, seperti mengubah "<i>nanti saja</i>" menjadi "<i>saya mulai sekarang walaupun sedikit</i>" atau "<i>tugas ini sulit</i>" menjadi "<i>saya dapat mengerjakannya secara bertahap.</i>" Latihan dilakukan secara langsung agar peserta didik terbiasa mengubah pola pikirnya menjadi lebih positif, rasional, dan adaptif. H. Konselor memberikan tugas rumah berupa praktik <i>positive self-talk</i>, seperti membiasakan mengatakan "<i>saya bisa mulai sekarang</i>" sebelum mengerjakan tugas serta meminta peserta didik mencatat pengalaman mereka selama menerapkan self-talk tersebut. I. Penutupan Pertemuan Kedua a) Konselor menyampaikan kegiatan memasuki tahap akhir b) Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan	25 Menit 10 Menit
--	---	---------------------------------

	c) Konselor memberikan apresiasi d) Konselor melakukan evaluasi proses dan hasil e) Konselor membagikan LKM f) Konselor memberikan motivasi penutup	
Evaluasi	1. Evaluasi Proses Dilakukan melalui observasi partisipasi peserta didik selama kegiatan berlangsung. 2. Evaluasi Hasil a) Melalui pengisian LKM b) Refleksi perubahan pola pikir	

Lampiran 11. RPL Indikator Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas

RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KONSELING KELOMPOK		
Satuan Pendidikan	SMA N 1 Sukasada	
Jenis Layanan	Layanan Responsif	
Bidang Layanan	Pribadi - Belajar	
Tema/Topik Layanan	Mengurangi Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas	
Pendekatan	Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif	
Sasaran Layanan	X/ Genap	
Waktu	2 x 45 Menit	
Identifikasi	1. Kesiapan Peserta Didik Identifikasi dilakukan berdasarkan hasil pretest prokrastinasi akademik, observasi guru mata pelajaran, dan wawancara awal dengan peserta didik. a) Identifikasi Berdasarkan Pretest dan Observasi	

	Hasil pretest menunjukkan bahwa peserta didik sering mengerjakan tugas mendekati deadline. Kondisi ini menunjukkan adanya pola pikir irasional yang mendukung perilaku keterlambatan. b) Kesiapan Kognitif Peserta didik memahami bahwa keterlambatan berdampak pada nilai dan stres, namun masih memiliki pikiran seperti: • “Masih ada waktu” • “Nanti juga selesai” • “Teman-teman juga belum mengumpulkan” c) Kesiapan Afektif Peserta didik merasa cemas saat deadline mendekat, merasa bersalah setelah terlambat, namun belum mampu mengontrol kebiasaan tersebut. 2. Karakteristik Kegiatan Konseling a. Relevan dengan Kehidupan Peserta Didik Materi konseling berkaitan langsung dengan pengalaman peserta didik dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas sekolah. b. Berorientasi Masa Depan Kegiatan diarahkan untuk membentuk kebiasaan disiplin dan tanggung jawab akademik. 3. Dimensi Profil Lulusan Kemandirian, Tanggung Jawab, Disiplin	
Desain Layanan	1. Capaian Layanan Peserta didik mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui perubahan pola pikir irasional menjadi rasional dan adaptif. 2. Tujuan Layanan a) Tujuan Umum	

	Setelah mengikuti konseling kelompok, peserta didik mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui perubahan pola pikir dan peningkatan kontrol diri. b) Tujuan Khusus Setelah mengikuti konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu: 1. Mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang menyebabkan penundaan 2. Menjelaskan dampak prokrastinasi terhadap prestasi belajar 3. Mengubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional 4. Menyusun rencana belajar realistis 5. Mengurangi distraksi saat mengerjakan tugas 3. Pendekatan Konseling Pendekatan yang digunakan adalah Konseling Kognitif Behavioral yang menekankan bahwa perubahan perilaku dimulai dari perubahan pola pikir. Teknik yang digunakan yaitu Restrukturisasi Kognitif, yaitu membantu peserta didik : 4. Mengidentifikasi pikiran irasional 5. Menentang pikiran irasional 6. Mengganti pikiran irasional menjadi rasional dan adaptif 4. Praktik Pedagogis Layanan dilaksanakan melalui konseling kelompok dengan suasana yang empati, terbuka dan mendukung perubahan perilaku. 5. Kemitraan Pembelajaran Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan 3 yaitu : 1. Konseli yang merupakan siswa kelas X (Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) 2. Konselor sebagai fasilitator, pendamping dan pengarah proses konseling kelompok 6. Lingkungan Pembelajaran	
--	---	--

	Ruang fisik : ruangan yang aman, nyaman dan menjaga kerahasiaan	
Pengalaman Layanan	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN : Pertemuan Pertama A. Tahap Pembentukan a) Konselor memberikan salam dan mengajak peserta didik berdoa b) Konselor menyampaikan tujuan layanan c) Menjelaskan asas konseling (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan) d) Menjelaskan alur kegiatan B. Tahap Peralihan a) Memberi kesempatan bertanya b) Menyepakati waktu layanan c) Memastikan kesiapan peserta didik memasuki tahap inti C. Tahap Inti : Restrukturisasi Kognitif a) Konselor meminta peserta didik menceritakan pengalaman terlambat mengerjakan atau mengumpulkan tugas b) Konselor membimbing peserta didik mengganti pikiran negatif menjadi <i>coping thought</i>, seperti “nanti saja” menjadi “lebih baik saya kerjakan sekarang agar tidak terburu-buru”. Latihan dilakukan dengan menuliskan dan mengganti pikiran tersebut. c) Konselor membimbing peserta didik mengubah pikiran negatif tersebut menjadi <i>coping thought</i> yang lebih rasional, misalnya mengubah “nanti saja” menjadi “lebih baik saya kerjakan sekarang agar tidak terburu-buru.” Peserta didik melakukan latihan dengan menuliskan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dan realistis. D. Penutupan Pertemuan Pertama	10 Menit 5 Menit 25 Menit 5 Menit

	a) Konselor mengajak peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilakukan. b) Konselor memberikan penguatan bahwa perubahan perilaku dimulai dari perubahan cara berpikir. PERTEMUAN KEDUA A. Konselor memberikan salam, mengajak peserta didik berdoa, dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran peserta didik. B. Konselor mengajak peserta didik melakukan kilas balik terhadap kegiatan pada pertemuan pertama melalui tanya jawab, seperti: • Apa yang kalian pelajari pada pertemuan sebelumnya? • Pikiran negatif apa yang sering muncul ketika akan mengerjakan tugas? • Bagaimana cara mengubah pikiran tersebut menjadi lebih positif? C. Konselor meminta peserta didik menceritakan pengalaman mereka dalam menerapkan coping thought ketika mengerjakan tugas sejak pertemuan pertama. D. Konselor memberikan tugas rumah berupa praktik <i>self-talk</i> positif, misalnya membiasakan mengucapkan "<i>Saya harus tepat waktu</i>" atau "<i>Saya mulai mengerjakan sekarang</i>" sebelum mengerjakan tugas serta meminta peserta didik mencatat perubahan perilaku yang mereka alami. E. Tahap Penyusunan Rencana - Peserta didik membuat jadwal belajar sederhana - Menentukan prioritas tugas - Menetapkan target waktu penyelesaian D. Penutupan Petemuan Kedua - Konselor menyampaikan bahwa kegiatan memasuki tahap akhir - Peserta didik menyimpulkan hasil layanan	5 Menit 5 Menit 25 Menit 5 Menit 5 Menit
--	--	---

	c) Konselor memberikan apresiasi d) Konselor membagikan LKM e) Konselor memberikan motivasi agar peserta didik terus menerapkan <i>coping thought, self-talk</i> positif, dan jadwal belajar yang telah disusun dalam kehidupan sehari-hari	
Evaluasi	1. Evaluasi Proses Dilakukan melalui observasi partisipasi peserta didik selama kegiatan berlangsung. 2. Evaluasi Hasil a) Melalui pengisian LKM b) Refleksi perubahan pola pikir	

Lampiran 12. RPL Indikator Mengurangi Kesenjangan antara Rencana dan Pelaksanaan

RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KONSELING KELOMPOK		
Satuan Pendidikan	SMA N 1 Sukasada	
Jenis Layanan	Layanan Responsif	
Bidang Layanan	Pribadi - Belajar	
Tema/Topik Layanan	Meningkatkan Konsistensi antara Rencana dan Tindakan	
Pendekatan	Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif	
Sasaran Layanan	X / Genap	
Waktu	2 x 45 Menit	
Identifikasi	1. Kesiapan Peserta Didik a) Identifikasi Berdasarkan Pretest dan Observasi Hasil pretest menunjukkan peserta didik sering membuat rencana belajar, namun tidak	

	melaksanakannya secara konsisten. Banyak tugas direncanakan akan dikerjakan lebih awal, tetapi tetap diselesaikan mendekati batas waktu. b) Kesiapan Kognitif Peserta didik memiliki pikiran seperti: • “Besok saja mulai serius” • “Saya akan kerjakan nanti saat mood bagus” • “Rencana bisa diubah” c) Kesiapan Afektif Peserta didik merasa kecewa terhadap diri sendiri karena sering tidak konsisten, namun ingin memperbaiki kebiasaan tersebut. 2. Karakteristik Kegiatan Konseling a. Relevan dengan Kehidupan Peserta Didik Materi konseling berkaitan langsung dengan kebiasaan membuat jadwal belajar tetapi tidak dijalankan. b. Berorientasi Masa Depan Mendorong peserta didik membangun disiplin dan komitmen jangka panjang. 3. Dimensi Profil Lulusan Kemandirian, Tanggung Jawab, Disiplin	
Desain Layanan	1. Capaian Layanan Peserta didik mampu meningkatkan konsistensi antara rencana dan pelaksanaan melalui perubahan pola pikir dan komitmen tindakan. 2. Tujuan Layanan a) Tujuan Umum Peserta didik mampu mengurangi kesenjangan antara rencana dan tindakan belajar.	

	b) Tujuan Khusus Setelah mengikuti konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu: 1. Mengidentifikasi penyebab ketidakkonsistenan 2. Mengenali pikiran sabotase diri 3. Mengubah pikiran irasional menjadi rasional 4. Menyusun rencana belajar realistik (<i>Smart goal</i>) 5. Membuat komitmen tindakan 3. Pendekatan Konseling Pendekatan yang digunakan adalah Konseling Kognitif Behavioral yang menekankan bahwa perubahan perilaku dimulai dari perubahan pola pikir. Teknik yang digunakan yaitu Restrukturisasi Kognitif, yaitu membantu peserta didik : 1. Mengidentifikasi pikiran irasional 2. Menentang pikiran irasional 3. Mengganti pikiran irasional menjadi rasional dan adaptif 4. Praktik Pedagogis Layanan dilaksanakan melalui konseling kelompok dengan suasana yang empati, terbuka dan mendukung perubahan perilaku. 5. Kemitraan Pembelajaran Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan 3 yaitu : 1. Konseli yang merupakan siswa kelas X (Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) 2. Konselor sebagai fasilitator, pendamping dan pengarah proses konseling kelompok 6. Lingkungan Pembelajaran Ruang fisik : ruangan yang aman, nyaman dan menjaga kerahasiaan.	
Pengalaman Layanan	Langkah – langkah Kegiatan :	

	PERTEMUAN PERTAMA A. Tahap Pembentukan - Konselor memberikan salam dan mengajak peserta didik berdoa - Konselor menyampaikan tujuan layanan - Menjelaskan asas konseling (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan) - Menjelaskan alur kegiatan B. Tahap Peralihan - Memberi kesempatan bertanya - Menyepakati waktu layanan - Memastikan kesiapan peserta didik memasuki tahap inti C. Tahap Inti : Restrukturisasi Kognitif - Konselor meminta peserta didik menceritakan pengalaman ketika membuat jadwal belajar atau rencana mengerjakan tugas yang tidak terlaksana sesuai dengan rencana yang telah dibuat. - Konselor membantu peserta didik mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif (<i>self-defeating</i>) yang menyebabkan rencana tersebut tidak terlaksana, seperti: "Saya tidak akan bisa konsisten." "Nanti saja, masih ada waktu." "Kalau sedang tidak mood, tidak perlu belajar." "Saya pasti gagal mengikuti jadwal." - Konselor membimbing peserta didik mengubah pikiran negatif tersebut menjadi coping thought yang lebih rasional, misalnya: "<i>Saya tidak akan bisa konsisten</i>" menjadi "<i>Saya bisa mulai konsisten sedikit demi sedikit.</i>" "<i>Nanti saja</i>" menjadi "<i>Saya mulai sekarang agar rencana saya dapat terlaksana.</i>"	10 Menit 5 Menit 25 Menit
--	--	--

	• "Saya pasti gagal mengikuti jadwal" menjadi "Saya akan berusaha mengikuti jadwal semampu saya."	5 Menit
	d) Penutupan Pertemuan Pertama • Konselor mengajak peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilakukan. • Konselor memberikan penguatan bahwa keberhasilan menjalankan rencana belajar diawali dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif dan realistis.	
	PERTEMUAN KEDUA A. Konselor mengajak peserta didik melakukan kilas balik terhadap kegiatan pada pertemuan pertama melalui tanya jawab, seperti: a) Apa yang kalian pelajari pada pertemuan sebelumnya? b) Pikiran negatif apa yang sering membuat kalian tidak menjalankan rencana belajar? c) Bagaimana cara mengubah pikiran tersebut menjadi lebih positif dan realistis?	10 Menit
	B. Restrukturisasi Kognitif a) Konselor meminta peserta didik menceritakan pengalaman mereka dalam mencoba menerapkan <i>coping thought</i> ketika akan menjalankan jadwal atau rencana belajar sejak pertemuan pertama. b) Konselor mengajak peserta didik mendiskusikan hambatan yang masih mereka alami dalam menjalankan rencana tersebut serta membantu mereka menemukan alternatif pikiran yang lebih adaptif. c) Konselor memberikan tugas rumah berupa praktik <i>self-talk positive</i>, seperti membiasakan mengucapkan: • "Saya mampu menjalankan rencana belajar saya." • "Saya akan mulai sesuai jadwal yang telah saya buat." • "Saya bisa disiplin sedikit demi sedikit."	25 Menit

Lampiran 13. RPL Indikator Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan

RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KONSELING KELOMPOK		
Satuan Pendidikan	SMA N 1 Sukasada	
Jenis Layanan	Layanan Responsif	
Bidang Layanan	Pribadi - Belajar	
Tema/Topik Layanan	Mengendalikan Distraksi Belajar	
Pendekatan	Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif	
Sasaran Layanan	X/ Genap	
Waktu	2 x 45 Menit	
Identifikasi	1. Kesiapan Peserta Didik a) Identifikasi Berdasarkan Pretest dan Observasi Hasil pretest menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kecenderungan melakukan aktivitas lain seperti bermain HP, media sosial, atau mengobrol saat seharusnya mengerjakan tugas b) Kesiapan Kognitif Peserta didik memiliki pikiran seperti: • “Main sebentar saja tidak apa-apa” • “Saya lebih fokus kalau sudah santai dulu” c) Kesiapan Afektif Peserta didik merasa menyesal setelah terdistraksi, namun sulit mengontrol dorongan tersebut. 2. Karakteristik Kegiatan Konseling a. Relevan dengan Kehidupan Peserta Didik Berhubungan langsung dengan penggunaan gadget dan distraksi belajar. b. Berorientasi Masa Depan Membantu peserta didik meningkatkan kontrol diri dan fokus belajar.	

	3. Dimensi Profil Lulusan Kemandirian, Tanggung Jawab, Disiplin	
Desain Layanan	1. Capaian Layanan Peserta didik mampu mengurangi distraksi belajar dan meningkatkan kontrol diri. 2. Tujuan Layanan - Mengidentifikasi aktivitas distraksi - Mengenali pikiran pembenaran - Mengubah pikiran irasional - Meningkatkan fokus belajar 3. Pendekatan Konseling Pendekatan yang digunakan adalah Konseling Kognitif Behavioral yang menekankan bahwa perubahan perilaku dimulai dari perubahan pola pikir. 4. Praktik Pedagogis Layanan dilaksanakan melalui konseling kelompok dengan suasana yang empati, terbuka dan mendukung perubahan perilaku. 5. Kemitraan Pembelajaran Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan 3 yaitu : - Konseli yang merupakan siswa kelas X (Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) - Konselor sebagai fasilitator, pendamping dan pengarah proses konseling kelompok 6. Lingkungan Pembelajaran Ruang fisik : ruangan yang aman, nyaman dan menjaga kerahasiaan	
Pengalaman Layanan	Langkah- langkah kegiatan : PERTEMUAN PERTAMA : A. Tahap Pembentukan	5 Menit

	d) Peserta didik menuliskan pikiran negatif yang sering muncul kemudian menggantinya dengan <i>coping thought</i> yang lebih positif dan realistis. D. Penutupan Pertemuan Pertama a) Konselor mengajak peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilakukan. b) Konselor memberikan penguatan bahwa kemampuan mengendalikan keinginan melakukan aktivitas yang menyenangkan dimulai dari perubahan cara berpikir.	5 Menit
	PERTEMUAN KEDUA	10 Menit
	A. Konselor mengajak peserta didik melakukan kilas balik terhadap kegiatan pada pertemuan pertama melalui tanya jawab, seperti: a) Apa aktivitas yang paling sering membuat kalian menunda mengerjakan tugas? b) Pikiran apa yang biasanya muncul sebelum kalian memilih aktivitas tersebut? c) Bagaimana cara mengubah pikiran tersebut menjadi lebih positif? B. Restrukturisasi Kognitif a) Konselor meminta peserta didik menceritakan pengalaman mereka dalam menerapkan <i>coping thought</i> ketika muncul keinginan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. b) Konselor membimbing peserta didik melakukan simulasi situasi, misalnya ketika muncul keinginan membuka media sosial saat akan belajar. Peserta didik berlatih menggunakan <i>coping thought</i> untuk mengendalikan keinginan tersebut. c) Konselor memberikan tugas rumah berupa praktik <i>self-talk positive</i>, seperti: • "Saya akan menyelesaikan tugas terlebih dahulu, baru menikmati waktu luang." • "Saya mampu mengendalikan keinginan untuk bermain." • "Belajar sekarang membuat saya lebih tenang nanti." d) Peserta didik diminta mencatat pengalaman mereka selama menerapkan <i>self-talk</i> tersebut. D. Tahap Penyusunan Rencana	25 Menit

	a) Peserta didik mengidentifikasi aktivitas yang paling sering mengganggu waktu belajar. b) Peserta didik menyusun strategi untuk mengurangi distraksi, misalnya meletakkan telepon genggam di luar jangkauan, mematikan notifikasi, atau menetapkan waktu khusus untuk hiburan setelah tugas selesai. c) Peserta didik membuat komitmen pribadi untuk mendahulukan penyelesaian tugas sebelum melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. E. Penutupan Pertemuan Kedua a) Konselor menyampaikan bahwa kegiatan memasuki tahap akhir. b) Peserta didik menyimpulkan hasil layanan yang telah diperoleh. c) Konselor memberikan apresiasi atas partisipasi aktif peserta didik. d) Konselor membagikan LKM evaluasi hasil. e) Konselor memberikan motivasi agar peserta didik terus menerapkan <i>coping thought</i>, <i>self-talk positive</i>, dan strategi mengelola distraksi sehingga dapat mengurangi kebiasaan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.	5 Menit
Evaluasi	1. Evaluasi Proses Dilakukan melalui observasi partisipasi peserta didik selama kegiatan berlangsung. 2. Evaluasi Hasil a) Melalui pengisian LKM b) Refleksi perubahan pola pikir	

