

LAMPIRAN

Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi

LAMPIRAN

Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Septerino
 NIM : 195000024
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
 Judul Skripsi : Efektivitas Penggunaan Video Edukasi
 untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi
 Akademik Peserta Didik MAN 1 Gresik
 Pembimbing : Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd.

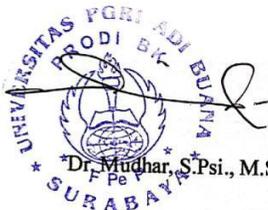
Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
31 Maret 2022		Pengajuan Judul Skripsi
1 April 2022		Penetapan Judul Skripsi
20 April 2022		Pengajuan Bab 1
15 Mei 2022		Revisi Bab 1
15 Juni 2022		Pengajuan Bab 2
21 Juni 2022		Revisi Bab 2
28 Juni 2022		Pengajuan Bab 3
13 Juni 2022		Revisi Bab 3
25 Juli 2022		Pengesahan Bab 1, 2, dan 3
2 September 2022		Revisi Bab 1, 2, 3, dan Instrument Penelitian
12 Oktober 2022		Pengajuan Bab 4

8 November 2022		Revisi Bab 4
26 Desember 2022		Pengajuan Bab 5
30 Desember 2022		Pengesahan Bab 1, 2, 3, 4, dan 5

Surabaya, 12 Januari 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi,
Bimbingan dan Konseling

Pembimbing,



*Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.

NIDN. 0728126701



Maghfrotul Lathifah, S.Pd.,
M.Pd.

NIDN. 0727128905

Lampiran 2 Format Revisi Skripsi

82

Lampiran 2 Format Revisi Skripsi

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Septerino
 NIM : 195000024
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
 Judul Skripsi : Efektivitas Penggunaan Video Edukasi
 untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi
 Akademik Peserta Didik MAN 1 Gresik
 Penguji I : Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd.
 Penguji II : Dr. Jahju Hartanti, M.Psi.
 Penguji III : Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Revisi judul	mf	tz	ef
2	Revisi penguatan latar belakang	mf	tz	ef
3	Revisi RPL	mf	tz	ef

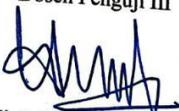
Dosen Penguji I

Dosen Penguji II


 Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd.
 NIDN. 0727128905


 Dr. Jahju Hartanti, M.Psi.
 NIDN. 0014086101

Dosen Penguji III


 Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd.
 NIDN. 0728126701

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I. Jl. Ngagel Dadi III-B-37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
 Kampus II. Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 919/Ak.2/FPP/XII/2022
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
 MAN 1 Gresik
 Jl. Raya Bungah 46 Gresik, Kecamatan Bungah, Kabupaten Gresik
 di Gresik

Dengan hormat,
 Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua MAN 1 Gresik berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Muhammad Septerino
 NIM : 195000024
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
 Judul Penelitian : Efektivitas Penggunaan Video Edukasi untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik MAN 1 Gresik

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 06 Desember 2022



Dekan,

 Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.
 NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4 Surat Balasan Melaksanakan Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN GRESIK
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1**

Jalan Raya Bungah 46, Telp. (031) 3949544, Fax (031) 3949544 Gresik 61152
Website : www.man1-gresik.sch.id e-mail : man1gresik@kemenag.go.id
NSM : 131135250001 NPSN : 20580204

SURAT KETERANGAN

Nomor :1490/Ma.13.19.01/12/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. MUHARI, M. Pd I
NIP : 19681112 199503 1 002
Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Gresik

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : MUHAMMAD SEPTERINO
Nim : 195000024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Efektivitas Penggunaan Video Edukasi untuk Mereduksi
Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik
MAN 1 Gresik

Adalah benar-benar telah melakukan Penelitian di MAN 1 Gresik mulai tanggal 12 s.d. 19 Desember 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagaimana mestinya .

Gresik, 21 Desember 2022
Kepala,



Muhari



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik. Silakan cek keaslian dokumen pada tte.kemenag.go.id

Token : 2MRDeR

Lampiran 5 RPLBK

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Satuan Pendidikan	: MAN 1 Gresik
Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Belajar
Topik Bimbingan Kelompok	: Pembentukan Kelompok
Kelas / Semester	: X/Ganjil
Alokasi Waktu	: 60 menit

1.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu membangun hubungan baik antara anggota kelompok dan konselor (C6) 2. Peserta didik menyimpulkan tujuan bimbingan kelompok (C4)
2.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Diskusi kelompok 2. Alat / Media : Laptop, Proyektor, Video, Alat tulis
3.	<p>Langkah-langkah Kegiatan</p> <p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa bersama 2. Guru BK memperkenalkan diri, diikuti anggota kelompok 3. Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan 4. Guru BK menyampaikan tujuan bimbingan kelompok 5. Guru BK menyampaikan topik menjelaskan tujuan dari topik yang akan dibahas 6. Guru BK menjelaskan asas-asas yang penting dalam proses bimbingan ini 7. Guru BK menyiapkan peserta didik untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukan 8. Guru BK menyampaikan aturan bahwa peserta didik yang tergabung dalam kelompok wajib mengikuti kegiatan sampai selesai <p>Tahap Inti / Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Guru BK meminta peserta didik untuk mengungkapkan

	<p>perasaan mereka ketika melakukan prokrastinasi</p> <p>10. Guru BK meminta peserta didik mengisi skala pengukuran prokrastinasi akademik peserta didik (<i>pretest</i>)</p> <p>Tahap Pengakhiran / Terminasi</p> <p>11. Anggota kelompok menyimpulkan apa yang didapat dari bimbingan kelompok</p> <p>12. Guru BK memberikan kesimpulan ulang dari bimbingan kelompok</p> <p>13. Guru BK menutup kegiatan dan berdoa bersama</p>
4.	<p>Evaluasi</p> <p>1. Evaluasi Proses Menyimak proses jalannya layanan tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti bimbingan kelompok</p> <p>2. Evaluasi Hasil Evaluasi untuk mengungkap pengalaman konseli dalam mengikuti bimbingan kelompok</p>

Gresik, 10 Oktober 2022

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru BK

Drs. Muhari, M.Pd I
NIP. 196811121995031002

Muhammad Septerino
195000024

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Satuan Pendidikan : MAN 1 Gresik
 Komponen : Layanan Dasar
 Bidang Layanan : Belajar
 Topik Bimbingan Kelompok : Sekarang atau Nanti
 Kelas / Semester : X/Ganjil
 Alokasi Waktu : 60 menit

1.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu menjelaskan kembali isi dari video yang sudah ditayangkanakan (C1) 2. Peserta didik mampu menyadari perilaku prokrastinasi akademik (C1) 3. Peserta didik mampu merencanakan apa yang akan dilakukan untuk menangani prokrastinasi akademik (C6)
2.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Diskusi kelompok 2. Alat / Media : Laptop, Proyektor, Video, Alat tulis
3.	<p>Langkah-langkah Kegiatan</p> <p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa bersama 2. Guru BK memperkenalkan diri, diikuti anggota kelompok 3. Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan 4. Guru BK menyampaikan tujuan bimbingan kelompok 5. Guru BK menyampaikan topik menjelaskan tujuan dari topik yang akan dibahas 6. Guru BK menjelaskan asas-asas yang penting dalam proses bimbingan ini 7. Guru BK menyiapkan peserta didik untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukan 8. Guru BK menyampaikan aturan bahwa peserta didik yang tergabung dalam kelompok wajib mengikuti kegiatan sampai selesai <p>Tahap Inti / Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Guru BK meminta semua anggota kelompok untuk

	<p>memerhatikan tayangan video dengan seksama</p> <p>10. Guru BK meminta peserta didik untuk mengingat dan menjelaskan mengenai tingkah laku tokoh dalam cerita tersebut</p> <p>11. Guru BK meminta peserta didik untuk menceritakan apa yang akan dilakukan jika mengalami kasus yang sama seperti tokoh yang ada dalam cerita</p> <p>12. Guru BK meminta peserta didik untuk mengutarakan kelebihan/kelemahan tingkah laku dari tokoh dalam cerita yang dapat ditiru atau tidak dapat ditiru</p> <p>Tahap Pengakhiran / Terminasi</p> <p>13. Anggota kelompok menyimpulkan apa yang didapat dari bimbingan kelompok</p> <p>14. Guru BK memberikan kesimpulan ulang dari bimbingan kelompok</p> <p>15. Guru BK menutup kegiatan dan berdoa bersama</p>
4.	<p>Evaluasi</p> <p>1. Evaluasi Proses Menyimak proses jalannya layanan tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti bimbingan kelompok</p> <p>2. Evaluasi Hasil Evaluasi untuk mengungkap pengalaman konseli dalam mengikuti bimbingan kelompok</p>

Gresik, 10 Oktober 2022

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru BK

Drs. Muhari, M.Pd I
NIP. 196811121995031002

Muhammad Septerino
195000024

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Satuan Pendidikan	: MAN 1 Gresik
Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Belajar
Topik Bimbingan Kelompok	: Sekarang atau Nanti
Kelas / Semester	: X/Ganjil
Alokasi Waktu	: 60 menit

1.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu menjelaskan kembali isi dari video yang sudah ditayangkan (C1) 2. Peserta didik mampu menyadari perilaku prokrastinasi akademik (C1) 3. Peserta didik mampu merencanakan apa yang akan dilakukan untuk menangani prokrastinasi akademik (C6)
2.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Diskusi kelompok 2. Alat / Media : Laptop, Proyektor, Video, Alat tulis
3.	<p>Langkah-langkah Kegiatan</p> <p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa bersama 2. Guru BK memperkenalkan diri, diikuti anggota kelompok 3. Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan 4. Guru BK menyampaikan tujuan bimbingan kelompok 5. Guru BK menyampaikan topik menjelaskan tujuan dari topik yang akan dibahas 6. Guru BK menjelaskan asas-asas yang penting dalam proses bimbingan ini 7. Guru BK menyiapkan peserta didik untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukan 8. Guru BK menyampaikan aturan bahwa peserta didik yang tergabung dalam kelompok wajib mengikuti kegiatan sampai selesai <p>Tahap Inti / Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Guru BK meminta semua anggota kelompok untuk

	<p>memerhatikan tayangan video dengan seksama</p> <p>10. Guru BK meminta peserta didik untuk mengingat dan menjelaskan mengenai tingkah laku tokoh dalam cerita tersebut</p> <p>11. Guru BK meminta peserta didik untuk menceritakan apa yang akan dilakukan jika mengalami kasus yang sama seperti tokoh yang ada dalam cerita</p> <p>12. Guru BK meminta peserta didik untuk mengutarakan kelebihan/kelemahan tingkah laku dari tokoh dalam cerita yang dapat ditiru atau tidak dapat ditiru</p> <p>Tahap Pengakhiran / Terminasi</p> <p>13. Anggota kelompok menyimpulkan apa yang didapat dari bimbingan kelompok</p> <p>14. Guru BK memberikan kesimpulan ulang dari bimbingan kelompok</p> <p>15. Guru BK menutup kegiatan dan berdoa bersama</p>
4.	<p>Evaluasi</p> <p>1. Evaluasi Proses Menyimak proses jalannya layanan tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti bimbingan kelompok</p> <p>2. Evaluasi Hasil Evaluasi untuk mengungkap pengalaman konseli dalam mengikuti bimbingan kelompok</p>

Gresik, 10 Oktober 2022

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru BK

Drs. Muhari, M.Pd I
NIP. 196811121995031002

Muhammad Septerino
195000024

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Satuan Pendidikan : MAN 1 Gresik
 Komponen : Layanan Dasar
 Bidang Layanan : Belajar
 Topik Bimbingan Kelompok : Sekarang atau Nanti
 Kelas / Semester : X/Ganjil
 Alokasi Waktu : 60 menit

1.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu menjelaskan kembali isi dari video yang sudah ditayangkanakan (C1) 2. Peserta didik mampu menyadari perilaku prokrastinasi akademik (C1) 3. Peserta didik mampu merencanakan apa yang akan dilakukan untuk menangani prokrastinasi akademik (C6)
2.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Diskusi kelompok 2. Alat / Media : Laptop, Proyektor, Video, Alat tulis
3.	<p>Langkah-langkah Kegiatan</p> <p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa bersama 2. Guru BK memperkenalkan diri, diikuti anggota kelompok 3. Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan 4. Guru BK menyampaikan tujuan bimbingan kelompok 5. Guru BK menyampaikan topik menjelaskan tujuan dari topik yang akan dibahas 6. Guru BK menjelaskan asas-asas yang penting dalam proses bimbingan ini 7. Guru BK menyiapkan peserta didik untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukan 8. Guru BK menyampaikan aturan bahwa peserta didik yang tergabung dalam kelompok wajib mengikuti kegiatan sampai selesai <p>Tahap Inti / Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Guru BK meminta semua anggota kelompok untuk

	<p>memerhatikan tayangan video dengan seksama</p> <p>10. Guru BK meminta peserta didik untuk mengingat dan menjelaskan mengenai tingkah laku tokoh dalam cerita tersebut</p> <p>11. Guru BK meminta peserta didik untuk menceritakan apa yang akan dilakukan jika mengalami kasus yang sama seperti tokoh yang ada dalam cerita</p> <p>12. Guru BK meminta peserta didik untuk mengutarakan kelebihan/kelemahan tingkah laku dari tokoh dalam cerita yang dapat ditiru atau tidak dapat ditiru</p> <p>Tahap Pengakhiran / Terminasi</p> <p>13. Anggota kelompok menyimpulkan apa yang didapat dari bimbingan kelompok</p> <p>14. Guru BK memberikan kesimpulan ulang dari bimbingan kelompok</p> <p>15. Guru BK menutup kegiatan dan berdoa bersama</p>
4.	<p>Evaluasi</p> <p>1. Evaluasi Proses Menyimak proses jalannya layanan tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti bimbingan kelompok</p> <p>2. Evaluasi Hasil Evaluasi untuk mengungkap pengalaman konseli dalam mengikuti bimbingan kelompok</p>

Gresik, 10 Oktober 2022

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru BK

Drs. Muhari, M.Pd I
NIP. 196811121995031002

Muhammad Septerino
195000024

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Satuan Pendidikan : MAN 1 Gresik
 Komponen : Layanan Dasar
 Bidang Layanan : Belajar
 Topik Bimbingan Kelompok : Pengakhiran Kegiatan
 Kelas / Semester : X/Ganjil
 Alokasi Waktu : 60 menit

1.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu menyimpulkan manfaat dari seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan (C5) 2. Peserta didik mampu mengatur jadwal kegiatan dengan sebaik-baiknya (C6)
2.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Diskusi kelompok 2. Alat / Media : Laptop, Proyektor, Video, Alat tulis
3.	<p>Langkah-langkah Kegiatan</p> <p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa bersama 2. Guru BK memperkenalkan diri, diikuti anggota kelompok 3. Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan 4. Guru BK menyampaikan tujuan bimbingan kelompok 5. Guru BK menyampaikan topik menjelaskan tujuan dari topik yang akan dibahas 6. Guru BK menjelaskan asas-asas yang penting dalam proses bimbingan ini 7. Guru BK menyiapkan peserta didik untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukan 8. Guru BK menyampaikan aturan bahwa peserta didik yang tergabung dalam kelompok wajib mengikuti kegiatan sampai selesai <p>Tahap Inti / Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Guru BK meminta peserta didik untuk menyimpulkan mengenai seluruh kegiatan yang telah dilakukan 10. Guru BK menanyakan pada masing-masing peserta didik

	<p>terkait dengan prokrastinasi akademik setelah diberikan tayangan video edukasi</p> <p>11. Guru BK meminta peserta didik untuk mengisi skala pengukuran prokrastinasi akademik peserta didik (<i>posttest</i>)</p> <p>Tahap Pengakhiran / Terminasi</p> <p>12. Anggota kelompok menyimpulkan apa yang didapat dari bimbingan kelompok</p> <p>13. Guru BK memberikan kesimpulan ulang dari bimbingan kelompok</p> <p>14. Guru BK menutup kegiatan dan berdoa bersama</p>
4.	<p>Evaluasi</p> <p>1. Evaluasi Proses Menyimak proses jalannya layanan tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti bimbingan kelompok</p> <p>2. Evaluasi Hasil Evaluasi untuk mengungkap pengalaman konseli dalam mengikuti bimbingan kelompok</p>

Gresik, 10 Oktober 2022

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru BK

Drs. Muhari, M.Pd I
NIP. 196811121995031002

Muhammad Septerino
195000024

Lampiran 6 Pedoman Observasi

PEDOMAN OBSERVASI

Sekolah/Kelas :
 Komponen Layanan :
 Bidang Bimbingan :
 Strategi :
 Tujuan :Memperoleh informasi mengenai proses bimbingan kelompok menggunakan video edukasi
 Tanggal :
 Pertemuan :
 Waktu :

No.	Aspek yang Diamati	Hasil Pengamatan			Ket.
		1	2	3	
1.	Keruntutan kegiatan bimbingan	Tidak Runtut	Cukup Runtut	Runtut	
2.	Perhatian peserta didik ketika konselor memandu kegiatan bimbingan	Tidak Baik	Cukup Baik	Baik	
3.	Keaktifan peserta didik dalam proses diskusi kelompok	Tidak Aktif	Cukup Aktif	Aktif	
4.	Interaktivitas peserta didik dengan konselor	Tidak Interaktif	Cukup Interaktif	Interaktif	
5.	Penjelasan peserta didik mengenai tingkah laku tokoh di dalam cerita	Tidak Baik	Cukup Baik	Baik	
6.	<i>Sharing</i> antara peserta didik dengan konselor	Tidak Baik	Cukup Baik	Baik	
7.	Penguatan yang diberikan konselor	Tidak Baik	Cukup Baik	Baik	

	untuk peserta didik				
Catatan tambahan:					

Lampiran 7 Skala Pengukuran Prokrastinasi Akademik sebelum di Validasi

**SKALA PENGUKURAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PESERTA DIDIK**

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1	Saya merasa cemas mengerjakan tugas saat mendekati batas waktu pengumpulan.					
2	Walaupun tugas yang diberikan sulit, saya tetap berusaha mengerjakannya agar cepat selesai.					
3	Saya merasa kurang percaya diri untuk menyelesaikan tugas yang diberikan.					
4	Saya merasa tenang bermain dengan teman-teman saat tugas belum selesai dikerjakan.					
5	Saya membutuhkan waktu yang lebih lama dari rencana untuk mengerjakan tugas.					
6	Saya mulai mengerjakan tugas apabila waktu pengumpulan tugas sudah semakin dekat.					
7	Saya kesulitan untuk mematuhi jadwal belajar yang telah saya buat.					
8	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan sebelum waktu yang diberikan habis.					
9	Saya merasa cemas ketika					

	bermain sedangkan tugas belum terselesaikan.					
10	Saya merasa malu untuk menanyakan tugas yang tidak saya pahami.					
11	Saya mengerjakan tugas secara bertahap sesuai jadwal.					
12	Saya mulai mengerjakan tugas ketika sudah diberikan teguran.					
13	Ketika jenuh mengerjakan tugas saya lebih sering bermain gadget untuk menghibur diri.					
14	Saya senang apabila tugas yang diberikan dapat selesai tepat waktu.					
15	Saya sudah menentukan waktu untuk mulai mengerjakan tugas tetapi pada kenyataannya saya mengerjakan tugas tidak sesuai dengan rencana.					
16	Ketika pulang dari sekolah saya segera mengerjakan tugas yang diberikan.					
17	Waktu yang saya butuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas lebih lama dibandingkan dengan teman lainnya.					
18	Bermain dengan teman tidak membuat saya lupa untuk mengerjakan tugas.					
19	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas lainnya, karena tugas sebelumnya selesai sesuai rencana.					

20	Meskipun saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik.					
21	Saya tidak merasa cemas saat tugas belum terselesaikan.					
22	Saya selalu belajar dari jauh-jauh hari untuk menghadapi ujian.					
23	Saya takut mendapat nilai yang rendah.					
24	Saya mampu menyelesaikan tugas sesuai rencana yang telah dibuat.					
25	Saya tetap mengerjakan tugas walaupun waktu pengumpulannya masih cukup lama.					
26	Saya tetap mengerjakan tugas sesuai rencana walaupun dibujuk untuk bermain oleh teman-teman.					
27	Saya menunda untuk mulai belajar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.					
28	Saya banyak membuang waktu untuk mempersiapkan hal-hal secara berlebihan dalam mengerjakan tugas.					
29	Saya mampu mengerjakan tugas bahkan yang sulit sekalipun.					
30	Waktu pengumpulan tugas yang cukup lama membuat saya merasa malas untuk segera menyelesaikan tugas tersebut.					

31	Saya lebih memilih untuk bermain terlebih dahulu baru kemudian mengerjakan tugas sekolah.					
32	Saya selalu mematuhi jadwal yang telah saya buat untuk mengerjakan tugas.					
33	Saya sangat bersemangat untuk segera menyelesaikan tugas yang diberikan.					
34	Menyelesaikan tugas secara tepat waktu merupakan kebiasaan bagi saya.					
35	Saya enggan mengerjakan tugas yang diberikan, karena tugas yang diberikan terlalu sulit.					
36	Saya terlambat menyelesaikan tugas tepat waktu akibat tidak melaksanakan rencana yang telah dibuat.					
37	Saat mengerjakan tugas, saya selalu tergoda untuk bermain game selama beberapa jam.					
38	Saya merasa tenang untuk mulai mengerjakan tugas karena waktu pengumpulannya masih cukup lama.					
39	Saya lebih senang jalan-jalan dari pada belajar.					
40	Saya mengumpulkan tugas yang telah selesai dikerjakan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.					

Lampiran 8 Skala Pengukuran Prokrastinasi Akademi setelah di Validasi

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1	Saya merasa cemas mengerjakan tugas saat mendekati batas waktu pengumpulan.					
2	Walaupun tugas yang diberikan sulit, saya tetap berusaha mengerjakannya agar cepat selesai.					
3	Saya merasa kurang percaya diri untuk menyelesaikan tugas yang diberikan.					
4	Saya membutuhkan waktu yang lebih lama dari rencana untuk mengerjakan tugas.					
5	Saya mulai mengerjakan tugas apabila waktu pengumpulan tugas sudah semakin dekat.					
6	Saya kesulitan untuk mematuhi jadwal belajar yang telah saya buat.					
7	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan sebelum waktu yang diberikan habis.					
8	Saya merasa malu untuk menanyakan tugas yang tidak saya pahami.					
9	Saya mulai mengerjakan tugas ketika sudah diberikan teguran.					
10	Ketika jenuh mengerjakan tugas saya lebih sering bermain gadget untuk menghibur diri.					
11	Saya sudah menentukan waktu untuk mengerjakan					

	tugas tetapi tidak terlaksana dengan baik					
12	Ketika pulang dari sekolah saya segera mengerjakan tugas yang diberikan.					
13	Waktu yang saya butuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas lebih lama dibandingkan dengan teman lainnya.					
14	Bermain dengan teman tidak membuat saya lupa untuk mengerjakan tugas.					
15	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas lainnya, karena tugas sebelumnya selesai sesuai rencana.					
16	Meskipun saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik.					
17	Saya selalu belajar dari jauh-jauh hari untuk menghadapi ujian.					
18	Saya mampu menyelesaikan tugas sesuai rencana yang telah dibuat.					
19	Saya tetap mengerjakan tugas walaupun waktu pengumpulannya masih cukup lama.					
20	Saya tetap mengerjakan tugas sesuai rencana walaupun dibujuk untuk bermain oleh teman-teman.					
21	Saya menunda untuk mulai belajar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.					

22	Saya banyak membuang waktu untuk mempersiapkan hal-hal secara berlebihan dalam mengerjakan tugas.					
23	Saya mampu mengerjakan tugas bahkan yang sulit sekalipun.					
24	Waktu pengumpulan tugas yang cukup lama membuat saya merasa malas untuk segera menyelesaikan tugas tersebut.					
25	Saya lebih memilih untuk bermain terlebih dahulu baru kemudian mengerjakan tugas sekolah.					
26	Saya selalu mematuhi jadwal yang telah saya buat untuk mengerjakan tugas.					
27	Saya sangat bersemangat untuk segera menyelesaikan tugas yang diberikan.					
28	Menyelesaikan tugas secara tepat waktu merupakan kebiasaan bagi saya.					
29	Saya enggan mengerjakan tugas yang diberikan, karena tugas yang diberikan terlalu sulit.					
30	Saya terlambat mengumpulkan tugas tepat pada waktunya.					
31	Saat mengerjakan tugas, saya selalu tergoda untuk bermain game selama beberapa jam.					
32	Saya lebih senang jalan-jalan dari pada belajar.					
33	Saya mengumpulkan tugas					

	yang telah selesai dikerjakan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.					
--	--	--	--	--	--	--

Lampiran 9 Hasil Validitas

No Butir Item	Nilai R Hitung	Nilai R Tabel	Keterangan
Item 1	0,229	0,207	Valid
Item 2	0,391	0,207	Valid
Item 3	0,525	0,207	Valid
Item 4	-0,509	0,207	Tidak Valid
Item 5	0,368	0,207	Valid
Item 6	0,443	0,207	Valid
Item 7	0,507	0,207	Valid
Item 8	0,439	0,207	Valid
Item 9	0,068	0,207	Tidak Valid
Item 10	0,550	0,207	Valid
Item 11	0,110	0,207	Tidak Valid
Item 12	0,468	0,207	Valid
Item 13	0,391	0,207	Valid
Item 14	0,183	0,207	Tidak Valid
Item 15	0,699	0,207	Valid
Item 16	0,588	0,207	Valid
Item 17	0,468	0,207	Valid
Item 18	0,226	0,207	Valid
Item 19	0,525	0,207	Valid
Item 20	0,436	0,207	Valid
Item 21	-0,043	0,207	Tidak Valid
Item 22	0,543	0,207	Valid
Item 23	-0,031	0,207	Tidak Valid
Item 24	0,636	0,207	Valid
Item 25	0,492	0,207	Valid
Item 26	0,570	0,207	Valid
Item 27	0,607	0,207	Valid
Item 28	0,305	0,207	Valid
Item 29	0,529	0,207	Valid
Item 30	0,561	0,207	Valid

No Butir Item	Nilai R Hitung	Nilai R Tabel	Keterangan
Item 31	0,601	0,207	Valid
Item 32	0,527	0,207	Valid
Item 33	0,589	0,207	Valid
Item 34	0,677	0,207	Valid
Item 35	0,550	0,207	Valid
Item 36	0,623	0,207	Valid
Item 37	0,593	0,207	Valid
Item 38	-0,021	0,207	Tidak Valid
Item 39	0,430	0,207	Valid
Item 40	0,580	0,207	Valid

Lampiran 10 Hasil Pre-Test

No	Kode Responden	Skor	Kategori
1	LRA	123	Tinggi
2	NAF	119	Sedang
3	AKC	111	Sedang
4	NW	93	Sedang
5	RAN	90	Sedang
6	RMA	88	Sedang
7	SEW	115	Sedang
8	RBR	78	Sedang
9	HC	83	Sedang
10	HA	69	Rendah
11	MSR	92	Sedang
12	FTP	100	Sedang
13	PPR	63	Rendah
14	LBA	96	Sedang
15	NM	87	Sedang
16	AR	102	Sedang
17	RAP	82	Sedang
18	DRA	98	Sedang
19	ZZZ	89	Sedang
20	NKS	81	Sedang
21	AAA	71	Rendah
22	EPP	101	Sedang
23	MFS	101	Sedang
24	WMS	114	Sedang
25	RDS	122	Tinggi
26	WRA	121	Tinggi
27	AFS	70	Rendah
28	MRPK	100	Sedang
29	MSAG	98	Sedang
30	MR	100	Sedang
31	RPR	80	Sedang
32	YO	98	Sedang
33	DLM	95	Sedang
34	ARF	123	Tinggi
35	APP	93	Sedang
36	ZN	97	Sedang

37	MDDA	100	Sedang
38	JNS	91	Sedang
39	KPN	89	Sedang
40	MFAF	107	Sedang
41	MN	116	Sedang
42	MSAR	105	Sedang
43	EAPS	66	Rendah
44	RRK	97	Sedang
45	EDK	129	Tinggi
46	AIZS	86	Sedang
47	AN	122	Tinggi
48	AS	64	Rendah
49	NMM	62	Rendah
50	AKS	102	Sedang
51	EHV	109	Sedang
52	NRH	79	Sedang
53	NN	69	Rendah
54	RNA	115	Sedang
55	DS	73	Rendah
56	NJG	82	Sedang
57	MSS	78	Sedang
58	FAC	92	Sedang
59	MFEP	121	Tinggi
60	FAN	91	Sedang
61	HB	77	Rendah
62	ANA	83	Sedang
63	GRW	128	Tinggi
64	NK	98	Sedang
65	RNW	74	Rendah
66	MNK	122	Tinggi
67	AIM	64	Rendah
68	QNF	80	Sedang
69	FMR	65	Rendah
70	IA	102	Sedang
71	MNAA	113	Sedang
72	AAH	120	Sedang
73	RWA	89	Sedang
74	NM	114	Sedang
75	ASK	107	Sedang

76	LRA	92	Sedang
77	NAK	102	Sedang
78	NAR	59	Rendah
79	PLK	115	Sedang
80	NF	95	Sedang
81	NF	85	Sedang
82	A	112	Sedang
83	SA	78	Sedang
84	RAN	106	Sedang
85	INA	100	Sedang

Lampiran 11 Hasil *Post-Test*

No	Kode Responden	Skor	Kategori
1	LRA	76	Rendah
2	RDS	77	Sedang
3	WRA	76	Rendah
4	ARF	75	Rendah
5	EDK	111	Sedang
6	AN	74	Rendah
7	MFEP	74	Rendah
8	GRW	110	Sedang
9	MNK	112	Sedang

Lampiran 12 Hasil Uji Reliabilitas SPSS 25

Cronbach Alpha	Reliabilitas
0,800 – 1,00	Sangat Tinggi
0,600 – 0,800	Tinggi
0,200 – 0,400	Rendah
0,000 – 0,200	Sangat Rendah

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.910	33

Lampiran 14 Dokumentasi

Foto pertemuan pertama senin 12 Desember 2022



Foto pertemuan kedua hari Selasa 13 Desember 2022



Pertemuan ketiga hari rabu 14 Desember 2022

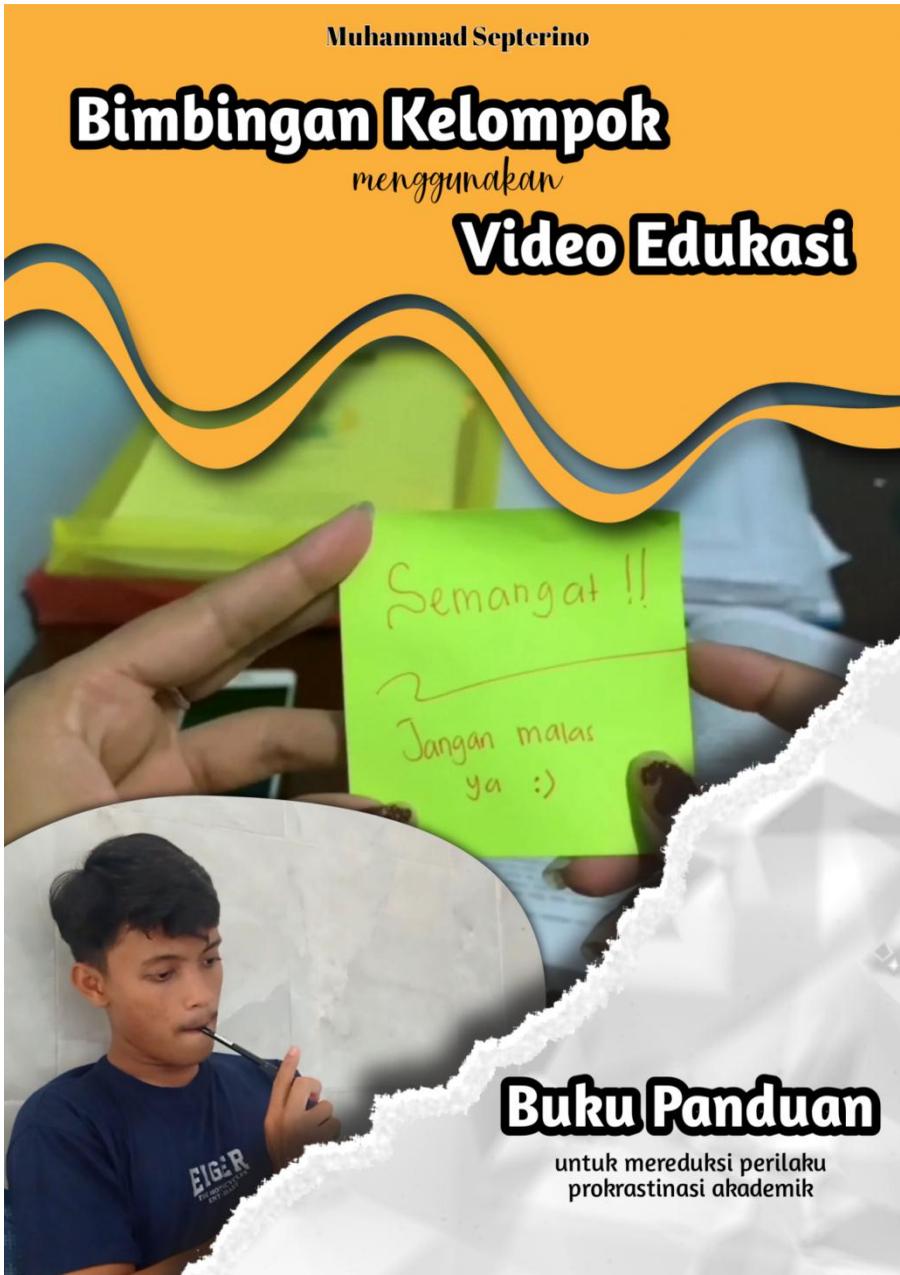


Pertemuan keempat hari kamis 15 Desember 2022



Pertemuan kelima hari senin 19 Desember 2022





KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan ridho-Nya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan buku panduan ini. Studi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling pada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Ucapan terimakasih dan penghargaan perlu penulis sampaikan kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, saran, dukungan dan kemudahan sejak awal sampai akhir penyusunan buku panduan ini.

Pada penyusunan buku panduan ini, penulis merasa masih banyak kekurangan-kekurangan dari pada teknis penulisan maupun materi. Mengingat kemampuan yang kami miliki, untuk itu kritik dan sara dari semua pihak sangat kami harapkan demi penyempurnaan buku panduan ini.

Surabaya, 8 November 2022

Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan dasar dari terciptanya sumber daya manusia yang unggul. Akan tetapi selama masa pandemi covid-19 mengakibatkan menurunnya minat belajar peserta didik secara keseluruhan. Hal tersebut diakibatkan oleh perubahan aturan pendidikan, yang mengharuskan peserta didik untuk belajar dari rumah atau pembelajaran secara virtual, yang dimana sebelumnya peserta didik bisa belajar secara langsung di sekolah masing-masing. Pembelajaran daring sendiri membuat peserta didik merasa jenuh dan bosan, sehingga tidak jarang dari mereka saat mengikuti kelas secara daring cenderung tidak memerhatikan penjelasan dari guru. Fenomena itulah yang menyebabkan menurunnya prestasi akademik peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di MAN 1 Gresik, peserta didik kelas X cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya jumlah peserta didik kelas X yang terlambat dalam mengumpulkan tugas sekolah. Setelah ditelusuri penyebabnya, ditemukan bahwa peserta didik kelas IX dalam kesehariannya setelah pulang sekolah mereka lantas bermain gadget masing-masing hingga lupa akan waktu belajarnya. Sehingga tugas yang mereka dapat dari guru, tidak sempat untuk dikerjakan hingga batas waktu yang ditentukan.

Gejala tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ferrari et al. (1995) bahwa prokrastinasi adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang dikerjakan. Prokrastinasi akademik sendiri biasa disebut sebagai penundaan kegiatan akademik. Pada dunia psikologi, istilah prokratinasi ini dipergunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda menyelesaikan pekerjaan. Menurut Santrock (2011) prokrastinasi akademik adalah penundaan belajar yang dilakukan oleh seorang siswa untuk sebuah ujian sampai pada menit terakhir dan menyalahkan bahwa kegagalan tersebut karena sedikitnya waktu yang diberikan, sehingga menyimpangkan perhatian jauh dari kemungkinan bahwa mereka tidak berkompeten.

Perilaku prokrastinasi akademik apabila tidak segera ditangani akan berdampak pada psikis, berupa gangguan emosi negatif (*negative emotion*) bagi peserta didik. Emosi negatif akan menghasilkan perasaan tidak menyenangkan seperti cemas (Abrahm & Nabati, 2008). Prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada *disfungsi psikologis* individu, sebab pelakunya akan menghadapi deadline. Kondisi ini menjadi tekanan (stresor) yang menimbulkan stress (Tice & Baumeister, 1997). Prokrastinasi berdampak buruk pada kondisi fisik dan psikologis siswa seperti menimbulkan kecemasan, tingkat stres yang tinggi dan

kesehatan yang buruk. Emosi negatif berupa cemas dan stres dikhawatirkan menjadi penghambat siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Chun Chu & Choi, 2005).

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal penyebab prokrastinasi merupakan faktor-faktor yang bersumber dari dalam individu itu sendiri. Faktor-faktor ini meliputi antara lain kondisi fisik dan psikologis individu. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang terdapat diluar diri individu. Faktor-faktor itu antara lain berupa pola asuh orang tua, dan kondisi lingkungan sekitar (Widisenso et al., 2018).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan media video edukasi sebagai upaya mereduksi perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh peserta didik di UPT SMP Negeri 32 Gresik. Kajian tentang kerucut pengalaman atau *cone of experience* yang diperkenalkan oleh Dale (1946) menunjukkan pengalaman yang diperoleh dalam menggunakan media dari paling konkret (bagian paling bawah) hingga paling abstrak (bagian paling atas) adalah sebagai berikut: (1) pengalaman langsung, pengalaman dengan tujuan tertentu, (2) pengalaman yang dibuat-buat, (3) pengalaman dramatis, (4) demonstrasi, (5) studi banding, (6) pameran, (7) televisi edukasi, (8) gambar bergerak, (9) rekaman radio, gambar diam, (10) simbol visual, (11) simbol verbal. Kerucut pengalaman tersebut memberikan model tentang berbagai jenis media audiovisual dari yang paling abstrak hingga paling konkret.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, ditemukan bahwa jumlah prokrastinasi akademik, seperti keterlambatan mengumpulkan tugas, proyek atau presentasi meningkat setiap tahun (Amin, 2019). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Adewale Ojo (2019) menjelaskan bahwa terdapat banyak peserta didik tidak mencapai apa-apa dalam studi mereka karena prokrastinasi, karena sebagian besar peserta didik menghabiskan banyak waktu untuk melakukan hal-hal yang tidak perlu, alih-alih mereka mengira membaca buku untuk memperoleh pengetahuan, tetapi mereka malah suka pada hal-hal yang tidak relevan dan ini berpengaruh pada turunnya prestasi akademik. Perilaku seperti ini yang menyebabkan banyak peserta didik putus sekolah setiap tahunnya. Kesimpulannya, peserta didik perlu menghindari prokrastinasi sehingga mereka akan memiliki banyak waktu untuk studi mereka dan bahkan mampu untuk meningkatkan prestasi akademik. Penelitian lain juga dilakukan oleh Jones et al. (2020) menunjukkan bahwa ketika peserta didik menyerahkan tugas lebih awal atau pada tenggat waktu yang ditetapkan, mereka cenderung melakukan lebih baik daripada ketika mereka menyerahkan tugas terlambat atau setelah tenggat waktu. Sekitar setengah dari peserta didik menyerahkan tugas setelah batas waktu mendapat nilai rendah.

Penyebab timbulnya prokrastinasi akademik diperkuat oleh penelitian sebelumnya oleh Motie et al. (2013) mengutarakan bahwa semakin rendahnya tingkat pengaturan diri dalam belajar maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dialami oleh remaja.

Penyebab rendahnya tingkat pengaturan diri dikarenakan remaja sulit membagi waktu, timbul rasa bosan dengan proses belajar mengajar yang monoton, rasa semangat dalam mengerjakan tugas menurun. Akibatnya, remaja memilih lepas tanggungjawab dari tugas-tugas yang diberikan oleh guru di sekolah. Bentuk pelampiasan remaja terkait lepas tanggungjawab dari tugas di sekolah yaitu menghabiskan waktu bermain dengan teman-temannya, nongkrong hingga larut malam, sehingga remaja tidak mengetahui arah yang akan dicapainya, menghiraukan tugas utama dari guru dan waktu terbuang sia-sia begitu saja.

Penelitian lain yang mendukung bahwa tingkat prokrastinasi tinggi yaitu sebesar 3.11 dari 0.54. Artinya remaja cenderung suka menunda-nunda pekerjaan (San et al., 2016). Perilaku menunda-nunda pekerjaan bisa dilihat dari segi perbedaan, jenis kelamin dan pendidikan. Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian sebelumnya oleh Khan, M.J.; Arif, H.; Noor, S..S; Muneer (2014) mengemukakan dari segi jenis kelamin bahwa tingkat prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan oleh laki-laki dibandingkan perempuan, dikarenakan pengendalian diri yang kurang. Sedangkan dari segi pendidikan pun terdapat hasil yang signifikan, semakin tinggi tingkat pendidikan yang ditempuh maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik, dikarenakan tuntutan yang dicapai semakin ketat, dituntut untuk bekerja keras, namun hal tersebut akan menjadi lebih malas.

Menurut penelitian Gafni & Geri (2010) menjelaskan akibat dari prokrastinasi akademik, remaja cenderung stress, tingkat malas tinggi, dan emosional yang tinggi pula. Penelitian lain menurut Istikomah & TBSA (2014) mengatakan akibat jangka panjang prokrastinasi akademik ini, berdampak negatif yaitu menjadi pribadi yang tidak jujur dengan membuat alasan-alasan untuk menghindari tugas-tugas yang tidak disukainya. Salah satu penyebab adanya prokrastinasi akademik, sulitnya mengatur diri dalam belajar, sehingga timbul tugas-tugas yang menumpuk.

Sesuai latar belakang di atas, dalam penelitian ini peneliti menggunakan media video edukasi manajemen waktu sebagai upaya mereduksi perilaku prokrastinasi bagi peserta didik. Pemberian layanan menggunakan media audiovisual yang berupa video edukasi ini juga dapat sebagai tindakan preventif bagi peserta didik dalam melakukan prokrastinasi. Layanan ini juga dapat menarik minat peserta didik dalam mengamati serta menerapkan pesan yang terkandung dalam video edukasi tersebut, karena media audiovisual dapat merangsang indra pengelihatan sekaligus indra pendengaran mereka, yang dimana pada umumnya peserta didik hanya diberikan tugas untuk membuat jadwal kegiatan sehari-hari tanpa diperlihatkan contoh visualnya.

B. Tujuan Penyusunan Panduan Penggunaan Media Video Edukasi untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

Adapun tujuan umum dan khusus disusunnya panduan penggunaan video edukasi untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dijelaskan sebagai berikut.

1. Tujuan Umum

Guru BK/Konselor dapat menggunakan media video edukasi untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penggunaan media video edukasi adalah agar guru BK/Konselor dapat:

- a. Mempermudah dalam menjelaskan materi prokrastinasi.
- b. Mengaplikasikan langkah-langkah penggunaan media video edukasi dalam memberikan layanan bimbingan kelompok.
- c. Memberikan layanan bimbingan kelompok yang lebih atraktif melalui video edukasi.

C. Sasaran Pemakai

Penggunaan media video edukasi ini ditujukan kepada peserta didik kelas X MAN 1 Gresik yang memiliki kebiasaan prokrastinasi akademik.

BAB II

SPESIFIKASI PRODUK

A. Pengertian

Media video edukasi merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian peserta didik sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi. Pada mulanya media hanya dianggap sebagai alat bantu mengajar guru (*teaching aids*). Alat bantu yang digunakan yaitu alat bantu visual, berupa gambar, model, objek dan alat-alat lain yang dapat memberikan pengalaman konkret, motivasi belajar serta dapat mempertinggi daya serap dan retensi belajar siswa. Seiring berkembangnya teknologi informasi dan komunikasi, kini media pembelajaran juga diharapkan mampu memfasilitasi proses belajar mandiri peserta didik.

Menurut Sukiman (2012) media video edukasi atau pembelajaran adalah seperangkat komponen atau media yang mampu menampilkan gambar sekaligus suara dalam waktu bersamaan. Media pembelajaran adalah segala bentuk alat komunikasi yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi dari sumber ke peserta didik secara terencana sehingga tercipta lingkungan belajar yang kondusif dimana penerimanya dapat melakukan proses belajar secara efisien dan efektif (Uno, 2011). Media video edukasi merupakan suatu teknologi pembawa pesan yang dapat digunakan untuk keperluan pembelajaran, media ini merupakan sarana fisik

untuk menyampaikan materi pelajaran. Pendapat lain mengatakan bahwa media video edukasi merupakan sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang dan dengar termasuk teknologi perangkat keras (Rusman & Riyana, 2011). Kesimpulannya media video edukasi adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dalam proses belajar mengajar sehingga dapat merangsang perhatian dan minat peserta didik dalam belajar.

Media audiovisual pada hakikatnya adalah suatu representasi (penyajian) *realitas*, terutama melalui pengindraan, pengelihatan dan pendengaran yang bertujuan untuk mempertunjukkan pengalaman-pengalaman pendidikan yang nyata kepada peserta didik. Cara ini dianggap lebih tepat, cepat, dan mudah dibandingkan dengan melalui pembicaraan, pemikiran, dan cerita mengenai pengalaman pendidikan (Hadiana ; Hidayat, Syarif ; Abdullah, 2013).

Bahan-bahan audiovisual dapat diberikan banyak manfaat asalkan guru berperan aktif dalam proses pembelajaran. Hubungan guru dan peserta didik tetap merupakan elemen paling penting dalam sistem pendidikan modern saat ini. Pemerolehan pengetahuan dan keterampilan, perubahan sikap dan perilaku dapat terjadi karena interaksi antara pengalaman baru dengan pengalaman yang pernah dialami sebelumnya (Dale, 1946). Tingkat pengalaman pemerolehan hasil belajar digambarkan sebagai proses komunikasi. Materi yang ingin disampaikan dan diinginkan peserta didik dapat menguasainya disebut pesan. Guru sebagai sumber pesan menuangkan pesan

kedalam simbol-simbol tertentu (*encoding*) dan peserta didik sebagai penerima menafsirkan simbol-simbol tersebut sehingga dipahami sebagai pesan (Dale, 1946).

Dari pemaparan diatas kita bisa memahami bahwa media pembelajaran berbasis video adalah sebuah alat bantu dalam pembelajaran yang dapat menyampaikan pesan berupa gambar dan suara, sehingga mampu membantu guru dalam penyajian materi yang bisa diganti oleh media, dan guru bisa beralih menjadi fasilitator belajar, yaitu memberikan kemudahan bagi para peserta didik untuk belajar. Manfaat lain penggunaan media berbasis video dalam pembelajaran yaitu tidak membuat jenuh peserta didik sehingga memotivasi peserta didik dan mempermudah proses penerima pesan dari guru.

B. Tujuan Penggunaan Media Video Edukasi

a. Tujuan Umum

Tujuan umum penggunaan media video edukasi adalah untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penggunaan media video edukasi adalah agar peserta didik dapat:

- 1) Memahami perilaku prokrastinasi melalui penayangan video edukasi.
- 2) Mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.
- 3) Menumbuhkan motivasi belajar peserta didik.

C. Materi Media Video Edukasi

Materi yang terdapat pada media video edukasi ini mengenai prokrastinasi akademik peserta didik yang terbagi dalam 3 part video dengan judul *acquainted with procrastination*, *Time Lapse* dan Nanti Saja.

D. Kegunaan Media Video Edukasi bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Media video edukasi dapat digunakan sebagai media layanan dasar, bidang bimbingan belajar dengan menggunakan strategi layanan berupa bimbingan kelompok untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

E. Perlengkapan Media Video Edukasi

Perlengkapan yang perlu disiapkan dalam penggunaan media video edukasi ini yaitu LCD/Proyektor, Laptop, Alat tulis, dan lain sebagainya.

BAB III

PETUNJUK PENGGUNAAN

MEDIA VIDEO EDUKASI

A. Tata Cara Penggunaan Media Video Edukasi

Pada butir ini dijelaskan mengenai tata cara untuk menggunakan media video edukasi. Langkah pertama yang dilakukan adalah menyiapkan alat-alat penunjang dalam pemutaran medianya. Setelah itu guru BK membuka link video yang telah terupload pada YouTube, dan video bisa disaksikan bersama.

Tata cara pemutaran media video edukasi ini digunakan pada setiap pertemuan di tahap kegiatan inti. Mengenai tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan media video edukasi dijelaskan pada butir B.

B. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Video Edukasi

Pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan media video edukasi terbagi menjadi lima tahap kegiatan, yaitu: (1) tahap pembentukan, (2) tahap orientasi (3) tahap transisi (4) tahap kerja dan (5) tahap pengakhiran. Alokasi waktu untuk masing-masing tahap adalah 45 menit. Pembagian alokasi waktu secara rinci dijelaskan pada BAB IV. Berikut adalah uraian mengenai kelima tahap kegiatan tersebut.

Tahap I : Tahap pembentukan kelompok, tahap tersebut merupakan tahap kegiatan awal kelompok di mana peneliti menyaring calon para anggota kelompok melalui hasil pre-test yang sudah disebar

sebelumnya dan yang memiliki kategori tinggi sehingga sesuai dengan kebutuhan dan tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok yang ingin dicapai.

Tahap II : Tahap orientasi dan eksplorasi yaitu menentukan struktur kelompok, berkenalan dengan sesama anggota kelompok, membangun kepercayaan kemudian membangun hubungan baik.

Tahap III : Tahap Transisi, tahapan tersebut merupakan tahap para anggota mulai menghadapi kecemasan, konflik dan kegelisahan dalam kelompok jika tingkat kepercayaan telah terbentuk maka pada tahap ini anggota sudah bersedia untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan reaksi tertentu yang mungkin tidak muncul pada tahap sebelumnya.

Tahap IV : Tahap kerja, tahapan tersebut merupakan tahap kohesi dan produktivitas yang ditandai dengan eksplorasi lebih dalam dari masalah-masalah penting dan tindakan efektif untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan. Pada tahap ini merupakan tahap pemberian layanan informasi dengan menggunakan video edukasi dengan judul *The Part of Procrastination, Time Lapse, Nanti Saja*.

Tahap V : Tahap pengakhiran, tahapan tersebut merupakan evaluasi dari kegiatan layanan dalam pertemuan yang sudah dilakukan (Corey, 2016).

BAB IV

LANGKAH-LANGKAH BIMBINGAN KELOMPOK MENGUNAKAN MEDIA VIDEO EDUKASI

A. Pertemuan 1 (Kegiatan Pembukaan)

Waktu : 1 x 60 menit.

Tujuan :

1. Terjalinnnya hubungan baik antara guru BK/Konselor dan peserta didik.
2. Peserta didik memahami tujuan bimbingan kelompok.
3. Peserta didik bersedia mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir.

Topik : Pembentukan kelompok.

Langkah-langkah Bimbingan:

1. Guru BK membuka kegiatan bimbingan (*opening*) dan menjalin hubungan baik dengan peserta didik.
2. Guru BK menjelaskan tujuan pemberian layanan.
3. Guru BK meminta peserta didik untuk mengungkapkan perasaan mereka ketika melakukan prokrastinasi.
4. Guru BK menyampaikan aturan bahwa peserta didik yang tergabung dalam kelompok wajib mengikuti kegiatan sampai selesai.
5. Guru BK meminta peserta didik mengisi skala pengukuran prokrastinasi akademik peserta didik (*pretest*).
6. Guru BK menutup kegiatan pada pertemuan pertama.

Evaluasi : Skala pengukuran prokrastinasi akademik peserta didik untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik peserta didik sebelum penayangan video edukasi.

B. Pertemuan 2-5 (Kegiatan Inti)

Waktu : 3 x 60 menit

Tujuan : Guru BK/Konselor dapat membantu peserta didik dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik

Topik : Sekarang atau nanti

Langkah-langkah Bimbingan:

1. Guru BK membuka kegiatan dan menyampaikan tujuan kegiatan dalam pertemuan ini.
2. Guru BK meminta semua anggota kelompok untuk memerhatikan tayangan video dengan seksama.
3. Guru BK meminta peserta didik untuk mengingat dan menjelaskan mengenai tingkah laku tokoh dalam cerita tersebut.
4. Guru BK meminta peserta didik untuk menceritakan apa yang akan dilakukan jika mengalami kasus yang sama seperti tokoh yang ada dalam cerita.
5. Guru BK meminta peserta didik untuk mengutarakan kelebihan/kelemahan tingkah laku dari tokoh dalam cerita yang dapat ditiru atau tidak dapat ditiru. Dalam proses ini guru BK memberikan penguatan pada peserta didik.
6. Guru BK menutup kegiatan.

Media : Video edukasi yang berjudul *Acquainted with Procrastination, Time Lapse*, dan Nanti Saja.

Evaluasi : Observasi selama bimbingan berlangsung.

C. Pertemuan 5 (Kegiatan Penutup)

Waktu : 1 x 60 menit.

Tujuan : Peserta didik mampu menyimpulkan manfaat dari seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan serta menerapkannya dalam kehidupan.

Topik : Pengakhiran kegiatan.

Langkah-langkah Bimbingan:

1. Guru BK membuka kegiatan pada sesi terakhir.
2. Guru BK meminta peserta didik untuk menyimpulkan mengenai seluruh kegiatan yang telah dilakukan.
3. Guru BK menanyakan pada masing-masing peserta didik berkenaan dengan prokrastinasi akademik setelah diberikan tayangan video edukasi.
4. Guru BK meminta peserta didik untuk mengisi skala pengukuran prokrastinasi akademik peserta didik (*posttest*).
5. Guru BK menutup kegiatan.

Evaluasi : Skala pengukuran prokrastinasi akademik peserta didik dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik setelah penayangan video edukasi

D. Evaluasi

1. Evaluasi Program

Dalam evaluasi program, guru BK/Konselor mengukur keberhasilan dari keterlaksanaan proses pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan media video edukasi. Jika semua langkah-langkah permainan tersebut telah dapat dilaksanakan, maka dapat dikatakan bahwa program layanan bimbingan kelompok menggunakan media video edukasi berhasil dilaksanakan dengan baik.

Penilaian keberhasilan program ini dapat diukur menggunakan pedoman observasi dengan mencari persentase dari hasil bagi skor hasil observasi dengan skor maksimal. Rumus yang dipakai untuk mencari persentase adalah $\frac{\text{skor hasil observasi}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$ (Sudjana, 2011). Terdapat tiga kriteria untuk interpretasi hasil penilaian, yaitu:

- a. Rentang 0%-33%: Tidak Baik.
- b. Rentang 34%-66%: Kurang Baik.
- c. Rentang 67%-100%: Baik.

2. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil merupakan penilaian untuk mengetahui keberhasilan media video edukasi untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Evaluasi hasil ini dapat diukur dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* peserta didik menggunakan skala prokrastinasi akademik peserta didik.

Penilaian melalui hasil *pretest* dan *posttest* peserta didik diperoleh dengan menghitung selisih antara hasil *posttest* dan *pretest* peserta didik (kategorisasi = hasil *posttest* – hasil *pretest*). Penskoran skala prokrastinasi akademik peserta didik ini menggunakan skala likert berupa butir pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, sebagai berikut: baik per aspek/per topik maupun keseluruhan.

Variabel	Kategori	Skor Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Prokrastinasi akademik	Sangat Setuju	5	1
	Setuju	4	2
	Ragu-ragu	3	3
	Tidak Setuju	2	4
	Sangat Tidak Setuju	1	5

Berikut adalah kriteria untuk interpretasi hasil penilaian prokrastinasi akademik peserta didik

$$\text{Skor Max} = 33 \times 5 = 165$$

$$\text{Skor Min} = 33 \times 1 = 33$$

$$\text{Rentang} = 165 - 33 = 132$$

$$\text{Mean} = (165 + 33) : 99$$

$$\text{SD} = 132 : 6$$

$$= 22$$

$$X \leq 22$$

Kategorisasi**Rendah**

$$33 < 99 - (1 \times 22)$$

$$33 < 99 - 22$$

$$33 = 77$$

Sedang

$$99 - (1 \times 22)$$

$$99 - 22$$

$$= 77$$

Tinggi

$$99 + (1 \times 22)$$

$$99 + 22$$

$$= 121$$

Keseluruhan

- a. Rentang kategorisasi 33-76 : Rendah
- b. Rentang kategorisasi 77-120 : Sedang
- c. Rentang kategorisasi 121-132 : Tinggi

3. Instrumen Evaluasi**REFLEKSI DIRI**

1. Bagaimana pendapat anda mengenai video edukasi yang ditayangkan?
2. Adakah perbedaan sebelum ditayangkan video edukasi dan sesudah ditayangkan video edukasi tersebut?
3. Menurut anda apakah video edukasi ini mampu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik?

4. Pengetahuan baru apa yang dapat anda ambil setelah menyaksikan tayangan video edukasi tersebut?
5. Apa yang akan anda lakukan setelah mengetahui pesan yang terkandung didalamnya?

PEDOMAN OBSERVASI

Sekolah/Kelas :
 Komponen Layanan :
 Bidang Bimbingan :
 Strategi :
 Tujuan :Memperoleh informasi mengenai proses bimbingan kelompok menggunakan video edukasi
 Tanggal :
 Pertemuan :
 Waktu :

No.	Aspek yang Diamati	Hasil Pengamatan			Ket.
		1	2	3	
1.	Keruntutan kegiatan bimbingan	Tidak Runtut	Cukup Runtut	Runtut	
2.	Perhatian peserta didik ketika konselor memandu kegiatan bimbingan	Tidak Baik	Cukup Baik	Baik	
3.	Keaktifan peserta didik dalam proses diskusi kelompok	Tidak Aktif	Cukup Aktif	Aktif	
4.	Interaktivitas peserta didik dengan konselor	Tidak Interaktif	Cukup Interaktif	Interaktif	
5.	Penjelasan peserta didik mengenai tingkah laku tokoh di dalam cerita	Tidak Baik	Cukup Baik	Baik	
6.	<i>Sharing</i> antara peserta didik dengan konselor	Tidak Baik	Cukup Baik	Baik	
7.	Penguatan yang diberikan konselor untuk peserta didik	Tidak Baik	Cukup Baik	Baik	

Catatan tambahan:

SKALA PENGUKURAN PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK

Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban yang tersedia dalam kolom pilihan jawaban dengan jujur dan sesuai dengan kondisi Anda. Berilah tanda cek (√) pada pilihan jawaban yang menurut Anda sesuai dengan kondisi Anda. Sebelum mengisi skala, Anda diminta untuk mengisi identitas Anda terlebih dahulu.

Keterangan:

SS = Sangat Sesuai

TS = Tidak Sesuai

S = Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

R = Ragu-ragu

Identitas

Nama :

Usia :

Kelas/Sekolah :

Contoh Pengisian

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu mengerjakan soal-soal ujian matematika.		√		
2.	Saya malas belajar matematika.			√	

Selamat Mengerjakan!

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1	Saya merasa cemas mengerjakan tugas saat mendekati batas waktu pengumpulan.					
2	Walaupun tugas yang diberikan sulit, saya tetap berusaha mengerjakannya agar cepat selesai.					
3	Saya merasa kurang percaya					

	diri untuk menyelesaikan tugas yang diberikan.					
4	Saya membutuhkan waktu yang lebih lama dari rencana untuk mengerjakan tugas.					
5	Saya mulai mengerjakan tugas apabila waktu pengumpulan tugas sudah semakin dekat.					
6	Saya kesulitan untuk mematuhi jadwal belajar yang telah saya buat.					
7	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan sebelum waktu yang diberikan habis.					
8	Saya merasa malu untuk menanyakan tugas yang tidak saya pahami.					
9	Saya mulai mengerjakan tugas ketika sudah diberikan teguran.					
10	Ketika jenuh mengerjakan tugas saya lebih sering bermain gadget untuk menghibur diri.					
11	Saya sudah menentukan waktu untuk mengerjakan tugas tetapi tidak terlaksana dengan baik					
12	Ketika pulang dari sekolah saya segera mengerjakan tugas yang diberikan.					
13	Waktu yang saya butuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas lebih lama dibandingkan dengan teman lainnya.					
14	Bermain dengan teman tidak membuat saya lupa untuk mengerjakan tugas.					

15	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas lainnya, karena tugas sebelumnya selesai sesuai rencana.					
16	Meskipun saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik.					
17	Saya selalu belajar dari jauh-jauh hari untuk menghadapi ujian.					
18	Saya mampu menyelesaikan tugas sesuai rencana yang telah dibuat.					
19	Saya tetap mengerjakan tugas walaupun waktu pengumpulannya masih cukup lama.					
20	Saya tetap mengerjakan tugas sesuai rencana walaupun dibujuk untuk bermain oleh teman-teman.					
21	Saya menunda untuk mulai belajar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.					
22	Saya banyak membuang waktu untuk mempersiapkan hal-hal secara berlebihan dalam mengerjakan tugas.					
23	Saya mampu mengerjakan tugas bahkan yang sulit sekalipun.					
24	Waktu pengumpulan tugas yang cukup lama membuat saya merasa malas untuk segera menyelesaikan tugas tersebut.					

25	Saya lebih memilih untuk bermain terlebih dahulu baru kemudian mengerjakan tugas sekolah.					
26	Saya selalu mematuhi jadwal yang telah saya buat untuk mengerjakan tugas.					
27	Saya sangat bersemangat untuk segera menyelesaikan tugas yang diberikan.					
28	Menyelesaikan tugas secara tepat waktu merupakan kebiasaan bagi saya.					
29	Saya enggan mengerjakan tugas yang diberikan, karena tugas yang diberikan terlalu sulit.					
30	Saya terlambat mengumpulkan tugas tepat pada waktunya.					
31	Saat mengerjakan tugas, saya selalu tergoda untuk bermain game selama beberapa jam.					
32	Saya lebih senang jalan-jalan dari pada belajar.					
33	Saya mengumpulkan tugas yang telah selesai dikerjakan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.					

BAB V

PENUTUP

Harapan penulis dari adanya media video edukasi adalah agar media ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi media BK untuk menunjang kualitas proses pelaksanaan bimbingan. Media video edukasi ini juga dapat digunakan sebagai media layanan dasar, bidang bimbingan belajar dengan menggunakan strategi pelayanan berupa bimbingan kelompok untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Disusunnya panduan penggunaan media video edukasi dalam bimbingan kelompok diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan pendidikan khususnya bimbingan dan konseling. Dikatakan demikian karena dengan adanya panduan penggunaan media video edukasi ini akan lebih mempermudah guru BK dalam memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menayangkan video edukasi untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Setiap proses pemberian layanan bimbingan tidak dapat lepas dari peran guru BK.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, J. L., & Nabati, L. (2008). Beyond Reason: Using Emotions as You Negotiate. *Journal of Palliative Medicine*, 11(2).
<https://doi.org/10.1089/jpm.2007.9970>
- Adewale Ojo, A. (2019). THE IMPACT OF PROCRASTINATION ON STUDENTS ACADEMIC PERFORMANCE IN SECONDARY SCHOOLS. *International Journal of Sociology and Anthropology Research*, 5(1), 17–22.
- Amin, G. (2019). Academic Procrastination of College Students. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, 3(2), 431.
<https://doi.org/10.24912/jmieb.v3i2.7346>
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of " active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264.
- Corey, G. (2016). Groups: Process and Practice, 10th Edition. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Dale, E. (1946). Audiovisual Methods in Teaching. Third Edition. In *NY: Dryden Press*.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance. In *Procrastination and Task Avoidance*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Gafni, R., & Geri, N. (2010). Time management: Procrastination tendency in individual and collaborative tasks. *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management*, 5, 115–125. <https://doi.org/10.28945/1127>
- Hadiana ; Hidayat, Syarif ; Abdullah, I. (2013). The Development for School Program in order to Encourage Students ' Spiritual Intelligence. *Atikan Journal*, 3(2).
- Istikomah, & TBSA. (2014). *Pengaruh Locus of Control dan*

Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan. 12(2007), 703–712.

<https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf>

Jones, I. S., Blankenship, D. C., Irma, S., & Dianna, C. (2020). Year two : Effect of procrastination on academic performance of undergraduate online students. *Research in Higher Education Journal*, 39, 1–11.

<https://eric.ed.gov/?id=EJ1293903%0Ahttps://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1293903.pdf>

Khan, M.J.; Arif, H.; Noor, S..S; Muneer, S. (2014). Academic Procrastination among Male and Female University and College Students - ProQuest. *FWU Journal of Social Sciences* 8.2, 8(2), 65–70.

<http://search.proquest.com/libraryproxy.griffith.edu.au/docview/1676108321/CC20773EC19D4D74PQ/4?accountid=14543>

Motie, H., Heidari, M., & Sadeghi, M. A. (2013). Development of A Self – Regulation Package For Academic Procrastination and Evaluation of Its Effectiveness. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 4(1), 189–198.

<https://doi.org/10.15405/ejsbs.2013.1.21>

Rusman, D. K., & Riyana, C. (2011). Pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi. *Bandung: Rajawali Pers*.

San, Y. L., Roslan, S. B., & Sabouripour, F. (2016). Relationship between self-regulated learning and academic procrastination. *American Journal of Applied Sciences*, 13(4), 459–466.

<https://doi.org/10.3844/ajassp.2016.459.466>

Santrock, W. (2011). Educational Psychology (Educational Psychology). *Jakarta: PT. Salemba Humanika*.

Sukiman. (2012). *Pengembangan media pembelajaran*. Pedagogia.

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of

Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8(6).
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>

Uno, H. B. (2011). *Teknologi komunikasi dan informasi pembelajaran*.

Widisenso, F. P., Purwanti, & Wicaksono, L. (2018). Studi Deskriptif Perilaku. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–17.
<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/27324>