

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhenika Cipta
- Nurihsan Juntika Achmad. 2007. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang*. Refika Adiatama, Bandung.
- Amti, Prayitno Erman. *Dasar- Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008.
- Abdullah, Muh. Mansyur Thalib, Munifah. *Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management*. Jurnal Konseling & Psikoedukasi, Vol. 1, No. 2, 2016.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press
- Burka, Jane B, & Yuen, Lenora M, 2008, *Procrastination, why you Do it, What to Do About it Now, USA*: Da Capo Press
- Darmadi, Hamid, 2011, *Metode Penelitian pendidikan*, Bandung; Alfabeta
- Dana R. Reinecke, Ashley Krokowskib, Bobby Newmanc. “*Self-Management for Building Independence: Research and Future Directions.*” *International Journal of Educational Research*, 2016, h.119. tersedia
di:<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2016.08.006>.
- Ermida, and florentina yuni Apsari. “*Pelatihan SAT Dan Prokrastinasi Pada Siswa SMA, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*” h.40, tersedia
di:<http://jurnal.wima.ac.id/index.php/experientia/article/download/51/49/> &pre vsearch.
- Ferrari , J. R. dkk. 1995. *Prpcrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Gunarsa, Singgih.2004 “*Konseling Dan Psikoterapi.*” *In Konseling Dan Psikoterapi*, Gunung Mulia, Jakarta.
- Ghufron. M.N., & Risnawita, R 2010. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Az-Ruzz Media.

- Hartono dan Soedarmadji. 2012. *Teori-teori Konseling*. Jakarta: Esensi
- Hartono, dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Isworo, A. 2020. *Literatur Review: Transmisi Covid-19 dari manusia ke manusia*. nursing, 101-112
- Ivan Sebastian. “*Hubungan Antara Fear of Failure Dan Prokrastinasi Akademik*,” tersedia: Jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search. [Diakses pada tanggal 20 juni 2019, pukul 07.30].
- Khairat, U., Maputra, Y. & Rahmi, F. 2014. *Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Perilaku Menyontek pada Siswi SMA di Pesantren X*. Jurnal RAP UNP, Vol. 5 No. 2, November 2014, hal 192-203
- Kartadinata, I. & Tjundijing, S. 2008. *I LOVE YOU TOMORROW: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Indonesian Psychology Journal* 2008, Vol 23, No. 109-119
- Masri Singaribun. 2006. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES
- Nursalim, M. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nugroho, W.D., Indah, W.C., Alansih, S.T., Istiqomah, N., Cahyasari, I., Indrasuti, M.
- Nurdjana Alamri. 2015. “Kata Kunci:” *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog)*.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Fakultas Universitas Negeri Padang.
- Suryabrata, Sumadi. 2014. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Suwarno, Wiji. 2013. *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta

- Saifudin Azwar. 2008. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Sholichatun, Farida. “*Penerapan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012- 2013,*” tersedia di:<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bkunesa/article/view/2751>, diakses pada tanggal 7 februai 2018, 19.00.
- Sari. M. Galeh 2017. *Kefektifan teknik Self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI Nautika A Smk Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018*. Artikel Simki-Pedagogik Vol. 02 No. 06 Tahun 2018 ISSN: 2599-073X. <http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file/artikel/2018/a14a70dba32faaffbfc4761d6098355c.pdf> diunduh tanggal November 2020.
- Schraw, Wadkins & Olafson. 2007. *Doing the things we do : a grounded theory of academic procrastination*. *Jurnal of Education Psychology*. 99 (1). 12-25. Diunduh tanggal 12 November 2018 pukul 09.23.
- U., Wibowo, ME., dan Setyowani, N. 2014. *Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung*. *Indonesian Journal of Educandum: Volume 5 Nomor 1 Juni 2019*.
- Winkel,W.S. 2005. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi belajar*.Jakarta:PT.Gramedia Pustaka Utama

Lampiran 1 Format Revisi Skripsi



FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127. 5041097 Fax. (031) 5662804
Surabaya 60234

Kampus III: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281183 Surabaya 60234

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Maria Imelda Bii Padha
 NIM : 17-5000-014
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian Skripsi : 11 Februari 2021
 Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Teknik *Self-Management*
 Dalam Konseling Kelompok Melalui *Google Meet*
 Berpengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa
 Dalam Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19 di
 SMA Dr. Soetomo Surabaya
 Penguji I : Dr . H. Sutijono, M.M.

No	Materi Revisi	Penguji I
1	Halaman	
2	BAB 1	
3	Rumusan Masalah	
4	Tujuan Penelitian	
5	DOV	
6	BAB II Hipotesis	
7	BAB IV Tabel	
8	BAB V Kesimpulan	
9	Dokumentasi	

Batas waktu skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

Drs. H. Sutijono, M.M.
NIDN. 8807020016



**FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127. 5041097 Fax. (031) 5662804
Surabaya 60234

Kampus III: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281183 Surabaya 60234

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Maria Imelda Bii Padha
 NIM : 17-5000-014
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian Skripsi : 11 Februari 2021
 Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Teknik *Self-Management*
 Dalam Konseling Kelompok Melalui *Google Meet*
 Berpengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa
 Dalam Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19 di
 SMA Dr. Soetomo Surabaya
 Penguji II : Dimas Ardika, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji II
1	Halaman	<i>MA</i>
2	Salah Kata	<i>MA</i>
3	Abstrak Penelitian	<i>MA</i>
4	Pemberian Treatment	<i>MA</i>
5	BAB IV	<i>MA</i>

Batas waktu skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi. Dosen

Penguji II,

. Dimas Ardika M.S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0701079003



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

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Maria Imelda Bii Padha
 NIM : 17-5000-014
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian Skripsi : 11 Februari 2021
 Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Teknik *Self-Management*
 Dalam Konseling Kelompok Melalui *Google Meet*
 Berpengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa
 Dalam Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19 di
 SMA Dr. Soetomo Surabaya
 Penguji III : Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji III
1	Self Monitoring	
2	Self Reward	
3	Self Control	
4	Self Contracting	

Batas waktu skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Penguji III,



Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd.

NIP; 194812311988032001

Lampiran 2

Surat Ijin 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 : 298/Ak.1/FPP/I/2021
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.Bapak/Ibu Kepala/Ketua
 SMA Dr. Soetomo Surabaya
 Jl.Manyar Rejo 1 No. 39 Surabaya
 di Surabaya, Jawa Timur

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 SMA Dr. Soetomo Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Maria Imelda Bii Padha
 NIM : 175000014
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
 Judul Penelitian : Pengaruh Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Melalui Google Meet Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid 19

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

Surabaya, 12 Januari 2021



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

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 3

Surat Balasan



YAYASAN PENDIDIKAN CENDEKIA UTAMA SURABAYA

SMA Dr. SOETOMO

STATUS : TERAKREDITASI A. NSS. 304056013140

JL. SEMOLOWARU NO. 9 / MANYAR REJO 1 - 39, SURABAYA

TELP. (031) 5991783, 5944422, 5944474. FAX. (031) 5944422

HOME PAGE : <http://www.smadsrsoetomo.sch.id> E-MAIL : info@smadsrsoetomo.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 141/YPCU/SMA/II/LL/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Dr. Soetomo Surabaya menerangkan dengan sebenarnya, bahwa ;

- Nama : MARIA IMELDA BIII PADHA
- NIM : 175000014
- Program Studi : Bimbingan Konseling
Universitas PGRI Adi Buana - Surabaya

Telah melakukan penelitian di SMA Dr. Soetomo Surabaya pada tanggal 12 Januari 2021, dengan judul penelitian " Pengaruh Penggunaan Teknik Self-Management dalam Konseling Kelompok melalui Google Meet terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa dalam Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 18 Januari 2021

Kepala Sekolah,



[Signature]
Drs. Mengah Sudiana, SE, MM

Lampiran 4

Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
			F	UF	
1.	Perceived time (gagal menepati deadline)	-Tidak mampu menyelesaikan tugas - Tidak mampu memprediksi waktu	2, 3, 4, 6, 7	1, 5	7
2.	Intention-action (kesenjangan antara rencana dan kinerja)	Tidak konsisten dalam menyelesaikan tugas	8,11,12,13, 14,15,17, 18,19	9, 10, 16, 20	13
3.	Emotional distress (rasa tertekan saat menunda tugas)	Perasaan tidak senang, dan tidak nyaman	23 ,25, 26, 27	21, 22, 24	7
4.	Perceived ability (persepsi terhadap kemampuan)	-Merasa takut gagal - Merasa ragu-ragu	28,30,31,32, 34,35,36,37,38,40	29,33,39	13
Jumlah			28	12	40

Lampiran 5

Kisi-kisi Perilaku Prokrastinasi Akademik sebelum Validasi

Nama Siswa :

Jenis Kelamin :

Isilah angket dibawah ini dengan menggunakan tanda (√) pada kolom jawaban yang sesuai dengan pilihan Anda!

Keterangan :

SS= Sangat Setuju, S= Setuju, TS= Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak menunda-nunda pengumpulan tugas				
2.	Walaupun kegiatan saya padat, tugas-tugas sekolah saya tidak pernah terbengkalai				
3.	Saya pandai mengatur waktu antara mengerjakan tugas dan kumpul bersama teman				
4.	Saya memilih mencari bahan referensi di perpustakaan untuk mengerjakan tugas sebelum pulang ke rumah				
5.	Saya kesulitan dalam memulai mengerjakan tugas meskipun saya mengetahui betapa pentingnya untuk mengerjakan tugas tersebut				
6.	Saya mengumpulkan tugas-tugas sekolah sesuai jadwal yang ditetapkan guru				
7.	Saya tidak kesulitan dalam memenuhi deadline menyelesaikan tugas sekolah				
8.	Saya menyalin soal-soal yang ada di papan tulis sehingga banyak soal yang bisa saya kerjakan				
9.	Saya lebih suka menerima tawaran teman untuk berjalan-jalan daripada mengerjakan tugas sekolah				
10.	Saya menunda memulai pekerjaan yang harus saya lakukan				
11.	Saya memerlukan waktu tambahan untuk menyelesaikan tugas yang				

	diberikan guru				
12.	Saya bersemangat untuk mengerjakan tugas sekolah sampai selesai tepat waktu				
13.	Saya segera menyelesaikan tugas yang diberi oleh guru				
14.	Waktu yang saya butuhkan untuk menyelesaikan tugas sekolah lebih lama dari yang sudah saya rencanakan				
15.	Saya selalu mengerjakan tugas tepat waktu sesuai rencana				
16.	Saya tidak memilih untuk belajar tetapi lebih memilih lebih menonton acara televisi				
17.	Saya rajin mengulang materi yang diajarkan guru di sekolah				
18.	Saya mengerjakan tugas tepat waktu yang sudah ditentukan				
19.	Saya mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru sebelum tugas tersebut diminta untuk dikumpulkan				
20.	Saya tidak mengerjakan tugas-tugas sekolah tepat waktu				
21.	Saya gelisah saat tidak mengerjakan tugas				
22.	Saya tidak takut dimarahi guru karena terlambat mengumpulkan tugas				
23.	Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan guru setelah dibagikan				
24.	Saya berpikir tidak masalah jika terlambat mengumpulkan tugas, yang penting bagi saya tugasnya saya kumpulkan				
25.	Saya selalu menepati waktu yang sudah saya rencanakan untuk mengerjakan tugas				
	Saya melaksanakan jadwal kegiatan yang telah saya buat tepat waktu				
26.	Saya senang menyelesaikan tugas dengan waktu yang sudah ditentukan				

27.	Saya bisa mengerjakan tugas jauh hari sebelum waktu pengumpulan				
28.	Saya sering membolos tidak masuk sekolah				
29.	Saya memilih belajar daripada bermain <i>game</i>				
30.	Saya tidak merasa bersalah menolak ajakan teman untuk jalan-jalan pada saat saya harus belajar				
31.	Saya merasa tenang jika pergi dengan teman teman ketika tugas sekolah saya sudah selesai dikerjakan				
32.	Saya belajar untuk menghadapi ujian dengan sistem SKS (Sistem Kebut Semalam)				
33.	Saya suka menyelesaikan tugas, karena tugas tersebut penting				
34.	Menunda tugas sampai besok adalah bukan cara yang biasa saya lakukan				
35.	Saya mampu mengerjakan tugas walaupun tanpa bantuan teman				
36.	Saya selalu mengumpulkan tugas tepat waktu dibandingkan teman-teman yang lain				
37.	Saya merasa bersalah ketika terlambat mengumpulkan tugas				
38.	Saya tidak bisa mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan guru				
39.	Saya menyelesaikan tugas sekolah lebih cepat dari waktu yang telah ditentukan guru				

Kisi-kisi instrumen Perilaku prokrastinasi akademik sesudah Validasi

Nama Siswa :

Jenis Kelamin :

Isilah angket dibawah ini dengan menggunakan tanda (√) pada kolom jawaban yang sesuai dengan pilihan Anda!

Keterangan :

SS= Sangat Setuju, S= Setuju, TS= Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak menunda-nunda pengumpulan tugas				
2.	Walaupun kegiatan saya padat, tugas-tugas sekolah saya tidak pernah terbengkalai				
3.	Saya pandai mengatur waktu antara mengerjakan tugas dan kumpul bersama teman				
4.	Saya memilih mencari bahan referensi di perpustakaan untuk mengerjakan tugas sebelum pulang ke rumah				
5.	Saya kesulitan dalam memulai mengerjakan tugas meskipun saya mengetahui betapa pentingnya untuk mengerjakan tugas tersebut				
6.	Saya mengumpulkan tugas-tugas sekolah sesuai jadwal yang ditetapkan guru				
7.	Saya tidak kesulitan dalam memenuhi deadline menyelesaikan tugas sekolah				
8.	Saya menyalin soal-soal yang ada di papan tulis sehingga banyak soal yang bisa saya kerjakan				
9.	Saya bersemangat untuk mengerjakan tugas sekolah sampai selesai tepat waktu				
10.	Saya segera menyelesaikan tugas yang diberi oleh guru				
11.	Saya selalu mengerjakan tugas tepat waktu sesuai rencana				

12.	Saya rajin mengulang materi yang diajarkan guru di sekolah				
13.	Saya mengerjakan tugas tepat waktu yang sudah ditentukan				
14.	Saya mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru sebelum tugas tersebut diminta untuk dikumpulkan				
15.	Saya gelisah saat tidak mengerjakan tugas				
16.	Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan guru setelah dibagikan				
17.	Saya selalu menepati waktu yang sudah saya rencanakan untuk mengerjakan tugas				
18.	Saya senang menyelesaikan tugas dengan waktu yang sudah ditentukan				
19.	Saya bisa mengerjakan tugas jauh hari sebelum waktu pengumpulan				
20.	Saya memilih belajar daripada bermain <i>game</i>				
21.	Saya merasa tenang jika pergi dengan teman teman ketika tugas sekolah saya sudah selesai dikerjakan				
22.	Saya suka menyelesaikan tugas, karena tugas tersebut penting				
23.	Menunda tugas sampai besok adalah bukan cara yang biasa saya lakukan				
24.	Saya mampu mengerjakan tugas walaupun tanpa bantuan teman				
25.	Saya selalu mengumpulkan tugas tepat waktu dibandingkan teman-teman yang lain				
26.	Saya menyelesaikan tugas sekolah lebih cepat dari waktu yang telah ditentukan guru				

Lampiran 6

Verbatim Konseling Kelompok

KO/KI	DIALOG	KETERANGAN
KO	Assalamuallaikum perkenalkan saya Maria Imelda bisa dipanggil kak Mell, saya disini sebagai konselor kalian sebagai klien atau konseli. Kalian disini saya kumpulkan tau tujuannya apa?	Attending
Ki1	Apa ya kak?	
Ki2	Saya kurang tau kak!	
Ki3	Iya apa kak?	
Ki4	Iya apa y kak?	
Ki5	Saya kurang tau kak?	
Ko	Kita akan melakukan konseling kelompok yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan dari skripsi yang saya buat, topiknya ialah tentang perilaku prokrastinasi dan dari data yang saya ambil dari angket yang sudah saya sebar kalian termasuk siswa yang paling suka menunda mengerjakan tugas dikelas XI IPS 1. Sebelum proses konseling kelompok berlanjut kita perkenalan dulu biar lebih akrab. Silahkan perkenalan dulu.	Structuring
Ki 1	Nama saya Maya Alvidar dari XI IPS 1	
Ki 2	Nama saya Nadya Firlu A. dari XI IPS 1	
Ki 3	Nama saya Ricka osa dari XI IPS 1	
Ki 4	Nama saya Davina septy XI IPS 1	
Ki 5	Nama saya Erina Aprilia XI IPS 1	
Ko	Baik kalian disini sudah kenal satu sama lain?	
Ki 1	Cuma sekedar tau saja	
Ki 2	Tidak dekat banget gitu sih	
Ki 3	Iya saya hanya sebatas tau	
Ki 4	Dekat sih ka, tapi gak terlalu akrab	
Ki 5	Iya aku juga kak.	
Ko	Sebelum kita melakukan proses konseling lebih lanjut kita lakukan ice breaking dahulu biar kita saling	Pemberian ice breaking

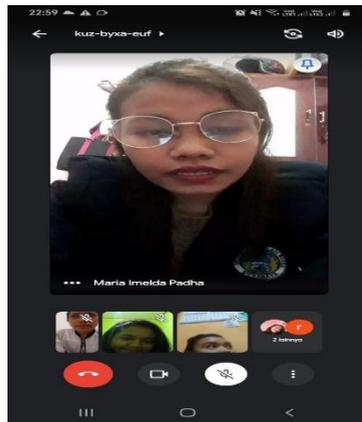
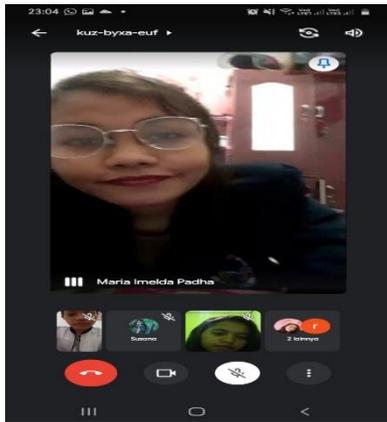
	mengenal dan lebih dekat satu sama lain biar kalian nanti tidak canggung. Saya bagikan kertas lalu kalian tulis nama, alamat, dan cita-cita kalian.	
Ki1	Ya kak.	
Ki2	Baik kak.	
Ki3	Iya kak	
Ki4	Iya kak.	
Ki5	Iya kak.	
Ko	Baik kalau sudah kalian tutup lalu tukarkan satu sama lain, dan dibaca lalu ditutup lagi, sekarang sebutkan satu-satu nama, alamat, dan cita-cita teman kalian.	
Ki 1	Saya memegang kertas punya Erlina Aprilia Rosadi, rumahnya di Krukah Selatan, cita-citanya menjadi guru.	
Ki 2	Saya ya kak, saya memegang Nadya Firli Anggraini, rumahnya di ngagel dadi, cita-citanya menjadi guru.	
Ki 3	Saya memegang punya Davina Septi Roszaki, rumahnya di Semolowaru, cita-citanya menjadi guru.	
Ki 4	Saya memegang punya Ricka Osa, rumahnya di Semampir, cita-citanya menjadi guru.	
Ki 5	Saya memegang punya Maya Alvidar, rumahnya di Pumpungan, cita-citanya menjadi guru.	
Ko	Baik kalian kan sudah akrab satu sama lain kan berarti tidak canggung lagi ya?	
Ki 1	Iya tidak canggung kak	
Ki 2	Tidak kak	
Ki 3	Tidak juga kak	
Ki 4	Tidak canggung kak	
Ki 5	Sama kak, tidak canggung	
Ko	Ohiya saya lupa menanyakan kabar bagaimana kabar kalian hari ini?	
Ki 1	Alhamdulillah baik kak	
Ki 2	Sangat baik kak	
Ki 3	Baik kak	

Ki 4	Iya baik kak	
Ki 5	Baik kak	
Ko	Oke. Apakah disini ada yang tau konseling kelompok itu apa, lalu tujuan konseling kelompok itu seperti apa?	Lead
Ki 2	Tau tetapi kurang jelas	
Ko	Coba jelaskan sedikit!	
Ki 1	Kita selesaikan bersama-sama	
Ki 3	Diselesaikan secara berdiskusi	
Ki 5	Permasalahan berbeda tetapi hamper sama	
Ko	Baik. Jadi konseling kelompok itu adalah konseling yang diselenggarakan dalam bentuk kelompok dan diselesaikan secara bersama-sama. Permasalahan Dalam kelompok berbeda-beda namun diambil yang paling mendesak, tetpi disini ialah permasalahan tentang perilaku prokrastinasi. Lalu kontrak pertemuan kita adakan di out door atau in door?	Tahap Awal
Ki 1	Seenaknya dan senyamannya	
Ki 2	In door tidak apa-apa, out door juga tidak apa-apa	
Ki 3	Manut saja	
Ki 4	Tidalk apa kak	
Ki 5	Iya kak nggak apa-apa	
Ko	Baik berarti kondisional saja ya, sifat konseling kita ini tertutup atau terbuka jadi kalau terbuka nanti ditengah-tengah konseling ada yang nambah ada yang keluar atau tertutup tetap lima orang ini?	Kontrak konseling kelompok
Ki 1	Iya tetap lima ini aja kak	
Ki 2	Takutnya nanti ada yang tahu kalau keluar	
Ki 4	Ini saja kak	
Ko	Berarti tempatnya kondisional, di in door dan tertutup ya. Lalu jamnya bagaimana?	Lead
Ki 3	Menyesuaikan saja	
Ki 5	Iya menyesuaikan saja	
Ko	Oke baik, di konseling kelompok ini ada	Penjelasan

	<p>asas-asasnya seperti asas kerahasiaan jadi kalian tidak perlu takut rahasia atau masalah kalian bocor diluar karena yang tau hanya kita berenam disini saja.</p> <p>Kemudian asas keterbukaan jadi kalian tidak perlu takut bercerita kalian terbuka saja, lalu asas kesukarelaan kalian bercerita saja apa yang kalian rasakan partisipasi juga, nah itu beberapa asasnya. Kalian sudah mengerti?</p>	
Ki 1- Ki 5	Iya mengerti	
Ko	Kalian mengalami perilaku prokrastinasi ini sejak kapan? Kalian sudah mengertikan perilaku prokrastinasi ini? Silahkan satu persatu jawabnya	
Ki 1	Sejak saya kelas X	
Ko	Apa yang kamu alami?	
Ki 1	Di SMA kelas X, saya merasa cenderung kurang memahami diri sendiri, sulit mengatur waktu atau jadwal dalam belajar dan mengerjakan tugas.	
Ko	Oh begitu, terus mbak nadya bagaimana?	
Ki 2	Sama kak, masuk awal SMA. Saya lebih suka menerima tawaran teman untuk berekreasi daripada mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.	
Ko	Kalau kamu?	
Ki 3	Semester genap kelas X kak. Saya mengalami disorganisasi lingkungan sehingga membuat saya enggan untuk melakukan pekerjaan dan terus menunda.	
Ko	Kalau mbak Davina?	
Ki 4	Sama kak, semester genap kelas X. saya tidak konsentrasi dan lebih suka membuat hal-hal yang menurut saya itu sangat menyenangkan (kurang fokus).	
Ko	Terus mbak Erina?	
Ki 5	Kelas IX kak. Saya mengalami masalah dalam pergaulan remaja (pacaran).	

Ko	Oh begitu... berhubung waktu konseling kita sudah habis kita akhiri konseling hari ini	
Ki 1	Iya kak	
Ki 1-Ki 5	Iya kak baik	

Lampiran 7 Dokumentasi



Lampiran 8

Panduan Pemberian Treatment

A. Rasional

Prokrastinasi adalah suatu kebiasaan menunda sebuah kegiatan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat meskipun mengetahui perilaku tersebut dapat berpengaruh buruk. Ferrari (dalam Ghufron & Risnawita, 2012: 154) prokrastinasi dibagi menjadi dua jenis, yaitu: *Functional Procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang dilakukan untuk memperoleh informasi atau data yang lebih lengkap dan akurat. Sehingga penundaan mengerjakan tugas memiliki alasan yang kuat, mempunyai tujuan yang pasti, dan tidak merugikan serta tugas dapat diselesaikan dengan baik. Prokrastinasi jenis ini biasanya terjadi dalam tugas-tugas yang berhubungan dengan penelitian. *Disfunctional Procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas tanpa ada tujuan yang jelas, dapat berakibat buruk bahkan menimbulkan masalah. Ghufron (dalam Ghufron & Risnawita, 2012: 153) menyatakan, “suatu penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh seorang prokrastinator”.

Fenomena prokrastinasi akademik terjadi pada siswa kelas XI IPS 1 di SMA Dr. Soetomo Surabaya yang sangat tinggi. Data ini diperoleh dari hasil wawancara awal dengan guru mata pelajaran di sekolah dan didukung dengan data hasil penyebaran skala prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peneliti di kelas XII. Berdasarkan wawancara awal dengan guru mata pelajaran, gejala ini ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut: (1) gagal menepati deadline, bahwa siswa ini tidak mampu memprediksi waktu dan tidak tepat waktu dalam menyelesaikan tugas, karena gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas. (2) kesenjangan antara rencana dan kineja, jadi siswa ini sudah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas-tugasnya pada waktu yang sudah ia tentukan sendiri. Tetapi saat waktunya sudah tiba dia juga tidak melakukan sesuai

apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas yang memadai. (3) rasa tertekan saat menunda tugas/tekanan emosional, yaitu muncul perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Dalam perilaku menunda ini akan membawa perasaan tidak nyaman, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri siswa. Karena mereka berpikir waktu yang dikerjakan atau tersedia masih banyak, tanpa mereka sadar waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum selesai menyelesaikan tugas. (4) persepsi terhadap kemampuan yang dirasakan yaitu merasa takut gagal menyebabkan bahwa siswa ini menyalahkan dirinya bahwa ia tidak mampu

Layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *self-management* ini untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS 1 SMA Dr. Soetomo Surabaya dalam mengurangi prokrastinasi peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan membantu peserta didik mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih yang baik yaitu peserta didik dapat bertanggung jawab melalui teori *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self-management* dalam mengurangi prokrastinasi peserta didik. tingkat keberhasilan teknik ini tergantung pada diri peserta didik sendiri, karena disini peneliti sebagai mediator untuk membantu peserta didik dapat mengelola dirinya dengan baik.

Panduan ini disajikan sebagai salah panduan konselor dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Panduan ini juga dilengkapi dengan langkah-langkah bagi para konselor yang hendak menerapkan teknik *self-management*. Oleh karena itu rasional, tujuan, sasaran, tempat dan karakteristik peserta, dan prosedur pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dikemukakan dalam panduan ini.

B. Tujuan

Tujuan dilaksanakannya konseling kelompok dengan teknik *self-management* yaitu

1. Pengolaan diri agar siswa SMA Dr. Soetomo secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki.
2. Diharapkan dapat menjalankan konsep layanan bimbingan dan konseling di sekolah, dalam mendukung pencapaian tujuan dari kegiatan konseling kelompok yaitu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dalam pembelajaran daring.
3. Membantu siswa dalam mengurangi melakukan prokrastinasi akademik , sehingga siswa dapat lebih bertanggung jawab terhadap tugas akademiknya.
4. Meningkatkan kemampuan siswa dalam melaksanakan tugas akademik tanpa menunda-nunda.

C. Sasaran

Sasaran dari kegiatan layanan konseling kelompok adalah siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya kelas XI IPS-1 yang mempunyai prokrastinasi akademik yang tinggi.

D. Tempat dan Karakteristik Peserta

- a. Tempat dan sarana prasarana
Tempat untuk melaksanakan proses konseling kelompok ini adalah di masing-masing siswa dengan menggunakan aplikasi *google meet* dengan 5 orang siswa
- b. Karakteristik peserta.
Siswa kelas XI IPS-1 SMA Dr. Soetomo berjumlah 5 yang teridentifikasi prokrastinasi akademik yang tinggi dalam pembelajaran secara daring.

E. Prosedur Pelaksanaan Teknik *Self-Management*

No .	Pertemuan	Topik	Tujuan	Inti Kegiatan	Waktu
1.	Pertemuan 1	Perkenalan antar konselor dan siswa	a. Membangun keakraban dari masing-masing siswa b. Menciptakan keakraban antara konselor dan siswa c. Konselor memberikan penjelasan pada siswa tentang konseling kelompok d. Konselor memberikan penjelasan kepada siswa tentang prokrastinasi akademik e. Konselor memberikan gambaran kepada siswa tentang langkah-langkah yang akan dilakukan konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i>	a. Perkenalan antara konselor dengan siswa b. Konselor menjelaskan tujuan terbentuknya kelompok c. Konselor menjelaskan tentang prosedur pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> d. Konselor menjelaskan prokrastinasi akademik e. Konselor meminta konseli untuk mengisi lembar kesediaan	45 menit

				f. Konselor menutup pertemuan dengan doa dan salam	
2.	Pertemuan II	Prokrastinasi Akademik siswa	<p>a. Peserta didik atau konseli dapat memahami apa itu prokrastinasi akademik</p> <p>b. Peserta didik atau konseli dapat mengetahui ciri-ciri prokrastinasi akademik</p> <p>c. Peserta didik dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi</p>	<p>a. Konselor membuka salam dan menanyakan kabar kepada anggota kelompok atau konseli</p> <p>b. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan kegiatan</p> <p>c. Konselor meminta kepada ketua kelompok untuk memimpin doa sebelum kegiatan dimulai</p> <p>d. Konselor melakukan <i>ice breaking</i> sebelum</p>	45 menit

			prokras tinasi akadem ik	pemberian materi untuk menghang atkan suasana agar saling terbuka, percaya dan saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok e. Konselor menjelask an tentang prokrastin asi akademik siswa dan memperha tikan konseli f. Konseli berdiskusi tugas yang diberikan oleh konselor g. Konselor melakuka n evaluasi dan kesimpula n h. Konselor menutup kegiatan dengan	
--	--	--	-----------------------------------	---	--

				doa dan membuat perjanjian dengan konseli untuk pertemuan selanjutnya	
3.	Pertemuan III	Teknik <i>self-management</i>	<p>a. Konseli dapat memahami tentang teknik <i>self-management</i></p> <p>b. Konseli dapat mengetahui tujuan teknik <i>self-management</i></p> <p>c. Konseli dapat mengetahui manfaat teknik <i>self-management</i></p>	<p>a. Konselor membuka salam dan menanyakan kabar ke anggota kelompok atau konseli</p> <p>b. Konselor menanyakan kesiapan untuk melakukan kegiatan</p> <p>c. Konselor meminta ketua kelompok untuk memimpin doa sebelum melakukan kegiatan</p> <p>d. Konselor melakukan <i>ice breaking</i></p>	45 menit

				sebelum pemberian materi untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka percaya dan saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok	
4.	Pertemuan IV	Konseling Kelompok	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengetahui adanya perubahan setiap konseli b. Konseli dapat memahami layanan konseling kelompok menggunakan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa c. Konseli pada akhirnya memahami prokrastinasi akademik 	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor membuka dengan salam dan menanyakan kabar konseli b. Konselor menanyakan kesiapan untuk melakukan kegiatan c. Konselor meminta kepada ketua kelompok untuk memimpin doa sebelum kegiatan 	

				<p>dimulai</p> <p>d. Konselor melakukan <i>ice breaking</i> sebelum melakukan kegiatan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, percaya dan menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p> <p>e. Konselor menjelaskan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i></p> <p>f. Konselor menjelaskan kepada konseli pengaruh prokrastinasi akademik yang tinggi</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>pada siswa agar siswa dapat merubah tingkah lakunya kearah yang lebih baik sehingga bisa mendapatkan prestasi belajar yang baik</p> <p>g. Konselor mengevaluasi dan menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>h. Konselor menutup kegiatan dan memberikan penguatan kepada konseli untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswas</p>	
5	Pertemuan	Evaluasi	a. Konselor	a. Konselo	45

n V	tentang pelaksanaan konseling dan juga pemberian angket setelah <i>treatment</i> diberikan	mengevaluasi proses penerapan layanan konseling yang telah dilaksanakan dengan harapan konseling berjalan dengan lancar b. Konselor memberikan skala setelah perlakuan konseling dengan tujuan apakah perilaku prokrastinasi akademik belajar siswa dalam pembelajaran daring sudah menurun atau belum.	r melakukan evaluasi tentang konselor sebelumnya b. Konselor bertanya pada konseli tentang penguat positif pada diri sendiri c. Konselor menanyakan bagaimana keadaan konseli setelah melakukan proses konseling selama ini d. Konselor memberikan skala angket pengukuran kepada konseli melalui <i>google</i>	Menit
--------	--	--	---	-------

				<p><i>form</i> untuk mengetahui apakah pengaruh prokrasti nasi akademik belajar siswa secara daring sudah menurun atau belum.</p> <p>e. Kone selor r mengak hiri konselin g yang telah di laksana kan</p>	
--	--	--	--	---	--

BAB II PEMBENTUKAN KELOMPOK

PERTEMUAN 1

- a. Tujuan
1. Membangun keakraban dari masing-masing peserta pelatihan konseling kelompok
 2. Menciptakan keakraban antara konselor dengan peserta pelatihan.

3. Konselor memberikan penjelasan kepada peserta pelatihan tentang konseling kelompok.
4. Konselor memberikan penjelasan kepada peserta pelatihan tentang prokrastinasi akademik siswa secara daring.
5. Konselor memberikan gambaran kepada peserta pelatihan langkah-langkah yang akan dilakakukan dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* secara garis besar.

b. Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu
1	Pembukaan	
	<ol style="list-style-type: none"> a. Konselor mengumpulkan 5 siswa yang memiliki prokrastinasi akademik secara daring yang tinggi b. Konselor membuka kelas secara online menggunakan aplikasi <i>google meet</i> c. Konselor memberikan link agar peserta didik mengikuti konseling kelompok dapat memasuki room yang sudah dibuat. d. Konselor membuka pertemuan dengan salam dan bertanya kabar. e. Konselor memperkenalkan diri. f. Perkenalan antar peserta pelatihan dengan menggunakan <i>ice breaking</i> "Siapa Dia?". g. Konselor membentuk kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 5 siswa. 	
2	Kegiatan Inti	
	<ol style="list-style-type: none"> a. Konselor menjelaskan seputar kegiatan konseling b. Konselor menjelaskan tujuan dibentuk kelompok melalui <i>google meet</i>. c. Konselor menjelaskan tentang prokrastinasi akademik siswa secara daring d. Konselor menjelaskan tentang teknik <i>self-management</i> secara umum. 	
3	Penutup	10
	<ol style="list-style-type: none"> a. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari ini. b. Konselor mengisi kontak lembar kesediaan dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik <i>self-management</i> melakukan 	Menit

	<p>aplikasi <i>google meet</i> dari awal hingga akhir</p> <p>c. Konseli mengisi kontrak lembar kesediaan dalam pelaksanaan pelatihan <i>self-management</i>.</p> <p>d. Konselor dan konseli menjadwalkan pertemuan selanjutnya.</p> <p>e. Konselor menutup dengan doa dan salam.</p>	
--	--	--

BAB III TREATMENT

PERTEMUAN II

Teknik konseling *self-management*

Self-monitoring (Pemantauan Diri)

Self-monitoring yaitu suatu proses konseli atau siswa mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan.

- a. Konselor meminta konseli untuk melakukan pengamatan dan mencatat perilakunya sendiri mengenai kepribadian masing-masing siwa baik itu pikiran perasaan dan tindakannya serta interaksinya dengan lingkungan.
- b. Tujuan
 1. Konselor mengenalkan pada konseli tentang *self monitoring*
 2. Konselor menjelaskan tentang tujuan dan manfaat dari *self monitoring*
 3. Konselor membantu konseli untuk mempratikkan *self monitoring*
- c. Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan	
	a. Konselor membuka room di <i>google meet</i> dan membagikan link room <i>google meet</i> kepada konseli	15 menit
	b. Konselor menanyakan kabar kepada semua	

	konseli	
2.	Inti	
	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor bertanya kepada konseli tentang proses konseling yang dilakukan minggu lalu b. Konselor mengenalkan kepada konseli tentang <i>self monitoring</i> c. Konselor mengenalkan tujuan dan manfaat <i>self monitoring</i> 	35 menit
3.	Penutup	
	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor mengakhiri proses konseling hari ini b. Konselor memberikan tugas rumah pada konseli, untuk konseli belajar menerapkan <i>self monitoring</i> c. Konselor mengahri prosese konseling dan konselor membuat kontrak untuk pertemuan selanjutnya 	10 menit

PERTEMUAN III

Self Reward (Penghargaan Kepada Diri

Self-reward dapat membantu siswa atau konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Misalnya harus “percaya diri” jadi siswa selalu percaya diri ketika proses belajar mengajar dilaksanakan, tidak malu atau ragu lagi untuk menjawab soal di depan kelas.

Disini konselor meminta konseli untuk mencatat hal apa saja yang membuat mereka tida percaya diri. Pada tahap terakhir ini menjelaskan tahapan *self reward* yang digunakan untuk membantu siswa mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Tujuan dari *self reward* ini untuk memperkuat atau menambah respon yang diinginkan, setelah dijelaskan tentang *self reward*, anggota kelompok menulis *reward*

yang akan diberikan untuk mengubah perilakunya, pengaturan waktu pemberian dilakukan sesudah tingkah laku dilaksanakan.

a. Tujuan

1. Konselor mengenalkan pada konseli tentang *Self reward*
2. Konselor menjelaskan tentang tujuan dan manfaat dari *self reward*
3. Konselor membantu konseli untuk mempraktikkan *self reward*

b. Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan	
	<ol style="list-style-type: none"> a. Konselor membuka room di <i>google meet</i> dan membagikan link room <i>google meet</i> kepada konseli b. Konselor bertanya kabar kepada semua konseli 	15 menit
2.	Inti	
	<ol style="list-style-type: none"> a. Konselor bertanya kepada konseli tentang proses konseling yang dilakukan minggu lalu b. Konselor mengenalkan kepada konseli tentang <i>self reward</i> c. Konselor mengenalkan tujuan dan manfaat <i>self reward</i> 	35 menit
3.	Penutup	
	<ol style="list-style-type: none"> a. Konselor mengakhiri proses konseling hari ini b. Konselor memberikan tugas rumah pada konseli, untuk konseli belajar menerapkan <i>self reward</i> c. Konselor mengakhiri proses konseling dan konselor membuat kontrak untuk pertemuan selanjutnya 	10 menit

PERTEMUAN IV

Self Control (Kontrol Diri)/Penguasaan Terhadap Rangsangan

Materi tanggung jawab.

Dalam teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau respon tertentu dan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri serta kemampuan untuk menekan atau merintangangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsive.

a. Tujuan

1. Konselor mengenalkan pada konseli tentang *Self control*
2. Konselor menjelaskan tentang tujuan dan manfaat dari *self control*
3. Konselor membantu konseli untuk mempraktikkan *self control*

b. Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan	
	a. Konselor membuka room di google meet dan membagikan link room google meet kepada konseli	15 menit
	b. Konselor bertanya kabar kepada semua konseli	
2.	Inti	
	a. Konselor bertanya kepada konseli tentang proses konseling yang dilakukan minggu lalu	35 menit
	b. Konselor mengenalkan kepada konseli tentang <i>self control</i>	
	c. Konselor mengenalkan tujuan dan manfaat <i>self control</i>	
3.	Penutup	
	a. Konselor mengakhiri proses konseling hari ini	10 menit
	b. Konselor memberikan tugas rumah pada konseli, untuk konseli belajar menerapkan <i>self control</i>	
	c. Konselor mengakhiri proses konseling dan	

	konselor membuat kontrak untuk pertemuan selanjutnya	
--	--	--

PERTEMUAN V

Self Contracting (Kontrak Atau Perjanjian Dengan Diri Sendiri)

Materi mengenai disiplin/ kedisiplinan.

1. Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkan
2. Pada dasarnya semua semua siswa atau konseli harapan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk siswa itu sendiri.
3. Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*
 - a. Tujuan
 1. Konselor mengenalkan pada konseli tentang *self contracting*
 2. Konselor menjelaskan tentang tujuan dan manfaat dari *self contracting*
 3. Konselor membantu konseli untuk mempratikkan *self contracting*
 - a. Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan	
	a. Konselor membuka room di <i>google meet</i> dan membagikan link room <i>google meet</i> kepada konseli	15 menit
	b. Konselor menanyakan kabar kepada semua konseli	
2.	Inti	
	a. Konselor bertanya kepada konseli tentang proses konseling yang dilakukan minggu lalu	35 menit
	b. Konselor mengenalkan kepada konseli tentang <i>self contracting</i>	
	c. Konselor mengenalkan tujuan dan manfaat <i>self contracting</i>	

	d.	
3.	Penutup	
	a. Konselor mengakhiri proses konseling hari ini b. Konselor memberikan tugas rumah pada konseli, untuk konseli belajar menerapkan <i>self contracting</i> c. Konselor mengahri prosese konseling dan konselor membuat kontrak untuk pertemuan selanjutnya	10 menit

PERTEMUAN VI

EVALUASI

- a. Tujuan
1. Mengetahui adanya perubahan setiap peserta didik/konseli.
 2. Konseli dapat memahami layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.
 3. Konseli pada akhirnya dapat memahami prokrastinasi akademik.
- b. Kegiatan

Pembukaan		Waktu
a.	Konselor membuka room di <i>google meet</i> dan membagikan link room <i>google meet</i> kepada konseli.	10 Menit
b.	Konselor bertanya kabar kepada semua konseli.	
Inti		
a.	Konselor memberikan tugas kepada konseli untuk membuat evaluasi dari pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.	35 Menit
b.	Konselor memberikan waktu untuk peserta dapat menyampaikan hasil evaluasi dari pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> untuk mengurangi	

prokrastinasi akademik siswa.	
Penutup	
a. Konselor menyimpulkan kegiatan hari ini. b. Konselor menutup kegiatan dengan doa. c. Konselor memberikan penguatan kepada konseli untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. d. Konselor mengajak konseli untuk melakukan sesi foto bersama melalui <i>google meet</i> .	15 Menit