

## DAFTAR PUSTAKA

- Diaz, R. N. (2020). Effectiveness of Extinction Technique Through Group Counseling Services in Reducing Academic Procrastination Behavior in Class Xi Students of SMA Negeri 3 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling, Vol. 3 No.2 April 2020*, 148-156.
- Erlangga. 2017. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung.
- Erfantinni. (2016). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling 5 (2) (2016)*.
- Erlangga. 2017. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung.
- Ghufron, M. N. (2011). *Teori Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar RuzZ Media.
- Kadafi. (2018). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 4, No. 2, Juli 2018*.
- Kurnanto, M. E. (2014). *Konseeling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Kurniawan, E. D. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG Vol. 3 No. 1 (Januari-Juni 2017)*, 97-103.
- Munawaroh. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Vol.2, no.1 , 2017*, 26, 26.
- Nafeesa. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya, vol. 4 (1)*, 53-67.

- Nursalim. (2018). Layanan Konseling Kelompok Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Kontrol Diri Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA, Vol. 1, no 1.*
- Puswanti. (2014). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK. *Jurnal PSIKOPEDAGOGIA 2014. Vol. 3, No.1.*
- Ramadhan. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran Vol. 1 No. 1, Agustus 2016, Hal. 154-159.*
- Saputra. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling, vol.6 (1) (2017).*
- Sepehrian, F. and Lotf, J.J. (2011). The Effects of Coping Styles and Gender on Academic Procrastination among University Students. *Journal Basic Applied Science Research, 1(12)2987-2993.*
- Sholikhah. (2017). Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling, Vol.6 (1) (2017), 62-67.*
- Triyono, A. M. (2018). *PROKRASINASI AKADEMIK SISWA SMA: Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam. Psikologi Pendidikan Islam.*
- Yospina. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo, 1(1) 2019, 1-7, 1-7.*

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran 1: *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 : 42/Ak.1/FPP/XI/2020  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
SMAN 15 SURABAYA  
Jalan Menanggal Selatan 103, Kelurahan Menanggal, Kecamatan Gayungan, Surabaya, Jawa  
Timur, Indonesia  
di SURABAYA

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 SMAN 15 SURABAYA berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : APOLINARIUS DARI SAKA  
NIM : 175000036  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X di SMAN 15 Surabaya

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

Surabaya, 30 November 2020



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

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## Lampiran 2: Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN  
**SEKOLAH MENENGGAH ATAS NEGERI 15 SURABAYA**  
Jl. Menanggal Selatan No. 103 Telp. 031-8290473 Fax. 031-8299001  
Email : sman15sby@yahoo.co.id Website : sman15-sby.sch.id  
**SURABAYA 60234**

### SURAT KETERANGAN

Nomor: 421.3/93/101.6.1.15/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :

**N a m a** : Johannes Mardijono, S.Pd, MM  
**Nip.** : 19660331 199001 1 004  
**Pangkat / Golongan** : Pembina Tk.I / IV B  
**Jabatan** : Kepala Sekolah

**Menerangkan bahwa** :

**Nama** : Apolinarius Dari Saka  
**NIM** : 175000036  
**Fakultas** : Pedagogik dan Psikologi  
**Perguruan Tinggi** : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
**Judul Penelitian** : Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X-7 SMAN 15 Surabaya.

Benar nama yang tersebut diatas telah melakukan penelitian di SMAN 15 Surabaya pada tanggal 16 Desember 2020- 28 Desember 2020.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 8 Februari 2021



**JOHANNES MARDIJONO, S.Pd, MM**  
Pembina Tk.I  
Nip. 19660331 199001 1 004

**Lampiran 3: Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Validitas dan Realibilitas**

**SKALA PENGUKURAN PROKRASTINASI AKADEMIK**

Nama :

Kelas :

Keterangan: pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi saat ini dengan cara memberikan tanda (✓) pada kolom yang tersedia.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya tetap mengerjakan PR meskipun belum sepenuhnya memahami materi yang diberikan guru mata pelajaran.				
2	Saya tetap mengerjakan PR meskipun sedang mengalami kelelahan.				
3	Saya menyelesaikan semua tugas sesuai dengan jadwal yang telah dibuat.				
4	Saya optimis mampu mengerjakan semua tugas sekolah dengan baik				
5	Saya menunda menyelesaikan PR karena takut salah dikerjakan.				
6	Saya merasa takut tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan tepat waktu.				
7	Saya mengerjakan PR minimal H-1 dari batas waktu yang ditentukan oleh guru mata pelajaran.				
8	Saya belum paham dengan materi yang diberikan guru menunda menyelesaikan PR.				
9	Saya menunda menyelesaikan tugas, karena sudah mengerjakan sebagiannya.				
10	Saya menunda menyelesaikan PR karena terdapat beberapa soal yang sulit untuk diselesaikan.				
11	Saya menunda menyelesaikan PR apabila karena tenggang waktu pengumpulan tugas masih lama.				
12	Saya tetap menyelesaikan PR meskipun belum memahami materi yang diberikan guru mata pelajaran.				

13	Saya enggan mengerjakan PR yang diberikan oleh guru karena tidak memahami materi yang diajarkan.				
14	Saya merasa khawatir apabila terlambat mengerjakan tugas dari guru.				
15	Saya merasa malas mengerjakan PR saat sudah memegang <i>gadget</i> /HP.				
16	Saya merasa malas mengerjakan PR dari mata pelajaran yang tidak menyenangkan.				
17	Saya merasa semangat jika mengerjakan PR yang di berikan oleh guru.				
18	Saya lebih memilih tidur dari pada mengerjakan tugas yang tidak dipahami.				
19	Waktu luang yang saya miliki digunakan untuk menyelesaikan tugas sekolah.				
20	Saya sering melamunkan berbagai hal diluar dari topik tugas sekolah yang sedang dikerjakan.				
21	Saya mengeluh dan banyak menggerutu ketika sedang mengerjakan PR, sehingga waktu untuk mengerjakan PR menjadi terbuang sia-sia.				
22	Saya menghabiskan waktu dengan kegiatan yang tidak penting sebelum memulai mengerjakan PR.				
23	Saya tetap mengerjakan PR meskipun <i>mood</i> belajar sedang tidak dalam kondisi yang baik.				
24	Saya tetap fokus mengerjakan PR hingga selesai, meskipun mengalami kebosanan dalam belajar.				
25	Target mengerjakan PR untuk besok tidak tercapai karena saya masih harus mempelajari beberapa materi yang besok diujikan dalam ulangan harian.				
26	Saya terlalu sibuk memikirkan banyaknya tugas sehingga tidak dapat menyelesaikan tepat waktu				
27	Saya mengalihkan waktu untuk mengerjakan PR agar dapat bertemu dengan teman secara mendadak.				

28	Saya asyik bercerita dengan teman meskipun awalnya berencana mengerjakan tugas bersama-sama.				
29	Saya memilih mengerjakan PR terlebih dahulu sebelum menonton video di <i>youtube</i> .				
30	Saya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan PR satu per satu, sehingga terlambat untuk mengumpulkan PR				
31	Saya cenderung malas mengerjakan PR apabila <i>deadline</i> pengumpulan tugas yang diberikan oleh guru sangat sedikit.				
32	Saya tetap fokus dan semangat mengerjakan PR sehingga waktu tidak terbuang sia-sia.				
33	Saya lebih memilih bermain <i>tik-tok</i> daripada mengerjakan PR.				
34	Saya sering menorehkan tulisan yang tidak penting saat sedang mengerjakan PR.				
35	Saya menonton <i>youtube</i> sambil makan sebelum mengerjakan PR.				
36	Saya meningkatkan <i>mood</i> sebelum mengerjakan PR dengan bermain <i>game</i> .				
37	Saya tetap mengutamakan mengerjakan PR meskipun postingan di <i>instagram</i> lebih menarik untuk dilihat.				
38	Tugas sekolah yang saya sudah mulai kerjakan, mampu dituntaskan sampai selesai				
39	Walaupun memiliki kegiatan yang padat, tugas sekolah saya tidak pernah terbengkalai.				
40	Saya lebih suka mengerjakan tugas sekolah daripada menerima tawaran teman untuk berjalan-jalan				
41	Saya menunda memulai pekerjaan yang seharusnya segera dibuat.				
42	Saya tidak bersemangat untuk mengerjakan tugas sekolah sampai selesai tepat waktu.				
43	Saya mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru sebelum tugas tersebut diminta untuk dikumpulkan.				
44	Saya suka menumpuk-numpuk tugas sekolah.				

45	Meskipun terlambat menyelesaikan tugas, saya merasa tidak masalah selama tetap dikumpulkan.				
46	Saya belajar untuk menghadapi ujian dengan cara SKS (Sistem Kebut Semalam).				
47	Saya merasa nyaman bila tugas sekolah diselesaikan tepat pada waktunya.				
48	Saya menunda-nunda tugas sekolah yang tidak menyenangkan.				
49	Meskipun menonton bioskop bersama teman lebih menggoda, saya lebih mengutamakan menyelesaikan tugas sekolah.				
50	Saya sulit membagi waktu antara mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan waktu bermain bersama teman.				



**Lampiran 6: Angket Prokrastinasi Akademik Sesudah Uji Validitas dan Realibilitas**

**SKALA PENGUKURAN PROKRASTINASI AKADEMIK**

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Keterangan: pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi saat ini dengan cara memberikan tanda (✓) pada kolom yang tersedia.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya tetap mengerjakan PR meskipun belum sepenuhnya memahami materi yang diberikan guru mata pelajaran.				
3	Saya menyelesaikan semua tugas sesuai dengan jadwal yang telah dibuat.				
5	Saya menunda menyelesaikan PR karena takut salah dikerjakan.				
7	Saya mengerjakan PR minimal H-1 dari batas waktu yang ditentukan oleh guru mata pelajaran.				
8	Saya belum paham dengan materi yang diberikan guru menunda menyelesaikan PR.				
9	Saya menunda menyelesaikan tugas, karena sudah mengerjakan sebagiannya.				
11	Saya menunda menyelesaikan PR apabila karena tenggang waktu pengumpulan tugas masih lama.				
13	Saya enggan mengerjakan PR yang diberikan oleh guru karena tidak memahami materi yang diajarkan.				
14	Saya merasa khawatir apabila terlambat mengerjakan tugas dari guru.				
15	Saya merasa malas mengerjakan PR saat sudah memegang <i>gadget</i> /HP.				
16	Saya merasa malas mengerjakan PR dari mata pelajaran yang tidak menyenangkan.				
18	Saya lebih memilih tidur dari pada mengerjakan tugas yang tidak dipahami.				
21	Saya mengeluh dan banyak menggerutu ketika sedang mengerjakan PR, sehingga				

	waktu untuk mengerjakan PR menjadi terbuang sia-sia.				
22	Saya menghabiskan waktu dengan kegiatan yang tidak penting sebelum memulai mengerjakan PR.				
25	Target mengerjakan PR untuk besok tidak tercapai karena saya masih harus mempelajari beberapa materi yang besok diujikan dalam ulangan harian.				
26	Saya terlalu sibuk memikirkan banyaknya tugas sehingga tidak dapat menyelesaikan tepat waktu				
28	Saya asyik bercerita dengan teman meskipun awalnya berencana mengerjakan tugas bersama-sama.				
29	Saya memilih mengerjakan PR terlebih dahulu sebelum menonton video di <i>youtube</i> .				
30	Saya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan PR satu per satu, sehingga terlambat untuk mengumpulkan PR				
31	Saya cenderung malas mengerjakan PR apabila <i>deadline</i> pengumpulan tugas yang diberikan oleh guru sangat sedikit.				
32	Saya tetap fokus dan semangat mengerjakan PR sehingga waktu tidak terbuang sia-sia.				
33	Saya lebih memilih bermain <i>tik-tok</i> daripada mengerjakan PR.				
34	Saya sering menorehkan tulisan yang tidak penting saat sedang mengerjakan PR.				
35	Saya menonton <i>youtube</i> sambil makan sebelum mengerjakan PR.				
38	Tugas sekolah yang saya sudah mulai kerjakan, mampu dituntaskan sampai selesai				
39	Walaupun memiliki kegiatan yang padat, tugas sekolah saya tidak pernah terbengkalai.				
40	Saya lebih suka mengerjakan tugas sekolah daripada menerima tawaran teman untuk berjalan-jalan				
41	Saya menunda memulai pekerjaan yang seharusnya segera dibuat.				

42	Saya tidak bersemangat untuk mengerjakan tugas sekolah sampai selesai tepat waktu.				
43	Saya mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru sebelum tugas tersebut diminta untuk dikumpulkan.				
44	Saya suka menumpuk-numpuk tugas sekolah.				
46	Saya belajar untuk menghadapi ujian dengan cara SKS (Sistem Kebut Semalam).				
47	Saya merasa nyaman bila tugas sekolah diselesaikan tepat pada waktunya.				
48	Saya menunda-nunda tugas sekolah yang tidak menyenangkan.				

**Lampiran 7: Uji Validitas dan Reliabilitas**  
**Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas**  
**Validitas**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	35	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,804	50

### Lampiran 8: Data pre-test

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
1	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	130	
3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	128	
4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	35	
5	2	4	3	2	4	3	2	2	2	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	1	2	4	4	102		
6	3	4	2	4	2	2	1	2	2	1	1	3	2	2	1	4	4	2	3	4	3	4	1	1	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	87	
7	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	94		
8	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	79		
9	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	1	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	100			
10	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	106		
11	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	88		
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	113		
13	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	91		
14	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	1	4	2	105			
15	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	89		
16	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	120		
17	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	116	
18	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	1	2	3	3	98		
19	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	4	4	2	3	4	3	4	3	4	1	3	3	4	2	3	3	1	3	2	87		
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4	104		
21	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80	
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	1	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	110	
23	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	102	
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	98	
25	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	107	
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	101		
27	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	1	4	2	101	
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97	
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	109	
30	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	92	
31	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	106	
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	98	
33	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	81

## Lampiran 9: *Form Treatment*

### **LEMBAR KESEDIAAN MELAKSANAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK**

Dengan hormat, saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :  
Kelas :  
NIS :  
No. HP :  
Email :

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti proses konseling dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini saya buat dengan sungguh-sungguh.

Surabaya, 04 Januari 2021

Siswa

( \_\_\_\_\_ )

## Form SELF-MONITORING 1

**Apa yang membuat saya.....?**

Hari Tanggal Layanan :  
 Nama siswa :  
 Pertemuan ke :  
 Ketua Kelompok : Apolinarius Dari Saka

### **Perihal: PROKRASTINASI AKADEMIK**

Setelah anda mengetahui pengertian dari prokrastinasi, dan memahami konsep kepribadianmu. Silakah tuliskan apa saja yang menjadi faktor-faktor (alasan) sehingga anda sering melakukan prokrastinasi akademik, kemudian jelaskan dampak yang terjadi pada dirimu setelah itu.

### **Penyebab Terjadinya Perilaku:**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

### **Dampak yang dirasakan:**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

## Form SELF-MONITORING 2

**Hari/tanggal** :  
**Nama** :  
**Perihal** : **Prokrastinasi Akademik**

### SIAPA AKU?

Halo teman-teman, ayo semangat mengenali kekurangmu dan menjadi lebih unggul. Disini telah disediakan beberapa kolom bentuk-bentuk prokrastinasi akademik. Silakan teman-teman menuliskan apa saja bentuk perilaku prokrastinasi yang sudah sering dilakukan berdasarkan ke empat kategori dibawah ini, mulai dari masalah dengan waktu, masalah dengan keinginan tapi tanpa tindakan, perasaan cemas dalam melakukan prokrastinasi, ataupun rasa kurang percaya diri dengan kemampuanmu sendiri. Kenali dirimu sendiri dan tulislah dengan jujur agar kamu bisa memperbaiki dirimu sendiri. Yakin dan percaya pada dirimu adalah kunci kamu menjadi menjadi lebih maju.

No	Perceived time	Intention-action	Emotional distress	Perceived Ability
1				
2				
3				
4				



**BAGAN JADWAL KEGIATAN HARIAN****Nama** :**Hari/tanggal** :

Pada lembaran ini, silakan anda tuliskan jadwalkan kegiatan harian dengan rinci mulai dari waktu bangun tidur hingga kembali tidur. Hal ini bertujuan agar anda dapat terbiasa untuk hidup dengan lebih teratur.

<b>No</b>	<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan (aktifitas)</b>	<b>Keterangan</b>
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>			
<b>4</b>			
<b>5</b>			

## Form SELF-CONTRACTING

Saya atas nama.....berjanji:

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa
2. Kepada orang tua
3. Kepada diri Sendiri

Bahwa mulai saat ini akan selalu mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas dengan tepat waktu, berusaha semaksimal mungkin untuk tidak menunda-nunda tugas dari sekolah, mengatur waktu belajar saya dengan sebaik-baiknya, meminta bantuan pada (guru bk, guru mapel, wali kelas), jika mengalami kesulitan dalam belajar. Apabila di kemudian hari saya melanggar pernyataan ini saya siap menerima dan memberi sanksi pada diri saya sendiri.

Siswa

Surabaya Januari 2021

orang tua

(.....)

(.....)

Mengetahui:  
Guru BK

(.....)

**Form STIMULUS-CONTROL**

Hari/tanggal :  
Nama :  
Pertemuan :

Ciptakan dan rancang lingkungan sekitarmu menjadi lingkungan yang menyenangkan untukmu dalam belajar dan mengerjakan tugas. Tulislah bentuk lingkungan yang kamu ingin dan rancang bagaimana lingkungan tersebut dapat terwujud.

**Contoh:** Saya ingin suasana tenang saat belajar. Caranya adalah dengan menghindari belajar di tempat umum, memilih kamar sebagai tempat belajar dan menentukan berapa lama waktu belajar. Menentukan waktu yang tepat untuk belajar.

**1. Lingkungan kelas**

---

---

---

**2. Lingkungan sekolah**

---

---

---

**3. Lingkungan rumah**

---

---

---

### Form SELF-REWARD

Hari/tanggal :  
 Nama :  
 Pertemuan ke :

Berilah bentuk penghargaan kepada dirimu sendiri sebagai perwujudan akan keberhasilan kamu dalam belajar terutama dalam mengerjakan tugas sehingga memacu kamu untuk selalu semangat dalam mengerjakan tugas. Tulislah bentuk-bentuk penghargaan yang akan kamu berikan pada dirimu jika berhasil mencapai suatu tujuan dalam belajar.

**Contoh:** Saya bermain game selama 2 jam jika dapat menyelesaikan pr matematika tepat waktu.

No	Bentuk kegiatan	Reward

**PENILAIAN**  
**HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK**  
*LAISEG*

Hari, Tanggal Layanan :  
 Nama siswa :  
 Pertemuan ke- :  
 Pemberi Layanan : Apolinarius D. Saka

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah dibahas pada layanan konseling hari ini?  
 \_\_\_\_\_
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan \_\_\_\_\_ hari ini?  
 \_\_\_\_\_
3. Bagaimanakah perasaan anda setelah mengikuti layanan hari ini?  
 \_\_\_\_\_
4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan \_\_\_\_\_ hari ini?  
 \_\_\_\_\_
5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?
  - a. apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?  
 \_\_\_\_\_
  - b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?  
 \_\_\_\_\_
6. Tanggapan-tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**PENILAIAN KESELURUHAN HASIL  
LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
(Pertemuan 1-6)**

*LAIJAPEN*

Hari Tanggal Layanan :  
 Nama siswa :  
 Pertemuan ke :  
 Ketua Kelompok : Apolinarius Dari Saka

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Apa masalah yang telah dibahas melalui layanan konseling kelompok selama ini?  
 .....
2. Bagaimanakah kondisi masalah tersebut sekarang?
  - a. Hal-hal apa yang telah anda lakukan secara nyata untuk mengatasi masalah tersebut?  
 .....
  - Perbaikan apa sajakah yang telah terjadi?  
 .....
  - Bagaimanakah anda menyikapi masalah tersebut sekarang?  
 .....
3. Berdasarkan pernyataanmu diatas, berapa persentase masalah yang anda alami tersebut yang telah teratasi sampai sekarang?
 

a. 90 % - 100 %	b. 30 % - 49 %	g. Semakin berat
b. 75 % - 89 %	c. 10 % - 29 %	h. ....
c. 50 % - 74 %	d. Kurang dari 10%	
4. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?  
 .....  
 .....

## Lampiran 6: Foto Kegiatan Treatment Konseling Kelompok

