

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK MODEL *COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY* DENGAN *SELF MANAGEMENT*
TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI
AKADEMIK**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang, Temanggung)

SKRIPSI



Oleh :
SISKA MUFLIKHA SARI
NPM: 13.0301.0005

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK MODEL *COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY* DENGAN *SELF MANAGEMENT*
TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI
AKADEMIK**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang, Temanggung)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :

**SISKA MUFLIKHA SARI
NPM: 13.0301.0005**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

PERSETUJUAN

SKRIPSI BERJUDUL

PENGARUH KONSELING KELOMPOK MODEL *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* DENGAN *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK

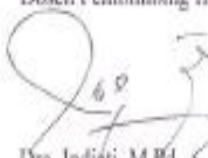
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang, Temanggung)



Dosen Pembimbing I


Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Koes
NIDN. 0012096606

Magelang, 12 Agustus 2017
Dosen Pembimbing II


Dra. Indati, M.Pd
NIDN. 0028036001

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi S-1 BK FKIP UMMagelang

Diajukan oleh :

Nama : **Siska Muflikha Sari**
NPM : 13.0301.0005

Diterima dan disahkan oleh Penguji :

Hari : Sabtu
Tanggal : 12 Agustus 2017

Tim Penguji Skripsi :

1. Prof.Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons. (Ketua/Anggota)

2. Dra. Indiati, M.Pd. (Sekretaris/Anggota)

3. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons. (Penguji 1)

4. Drs. Arie Supriyatna, M.Si. (Penguji 2)

Mengesahkan,

Dekan FKIP



(Drs.H. Subiyanto, M.Pd
NIP. 19570807 198303 1 002

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Siska Muflikha Sari**
NPM : 13.0301.0005
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Model *Cognitive Behavioral Therapy* dengan *Self Management* terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil jiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan dan menerima sanksi berdasarkan aturan di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Magelang, 12 Agustus 2017


Siska Muflikha Sari
NPM. 13.0301.0005

MOTTO

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ، وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَاهُ، زَوْجَهُ
إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا
وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ



“Maka Kami memperkenankan doanya, dan Kami anugerahkan kepada nya Yahya dan Kami jadikan isterinya dapat mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada Kami”.

(Q.S. Al-Anbiya 21:90)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Ayah dan Almh. Ibu tercinta (Taksis dan Umanah yang selalu menjadi semangat dalam setiap langkah perjalananku.
2. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Model *Cognitive Behavioral Therapy* dengan *Self Management* terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik”.

Penyelesaian penyusunan skripsi ini berkat bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar,
2. Drs.H. Subiyanto, M.Pd., Dekan FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons., Kaprodi BK FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
4. Prof.Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. dan Dra. Indiati, M.Pd., sebagai dosen pembimbing I yang selalu sabar dan bijaksana memberikan bimbingan nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi,
5. Eka, Gunadi S.Pd., Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Selopampang, yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMP Negeri 1 Selopampang,

6. Drs. Harun Miftakul M., sebagai guru pembimbing kelas VIII SMP Negeri 1 Selopampang, yang telah berkenan membantu memberikan izin, bimbingan dan keleluasaan waktu kepada penulis selama penulis menyelesaikan penelitian skripsi sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar,
7. Berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua, Amin.

Magelang, 12 Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAKSI	xv
 BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Prokrastinasi Akademik	10
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	10
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	12

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi.....	16
B. Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan <i>Self Management</i>	21
1. Pengertian Koseling Kelompok Model <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	21
a. Pengertian Koseling Kelompok Model <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	21
b. Tujuan Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	23
c. Teknik-teknik Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	22
d. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	26
e. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	33
2. Strategi <i>Self Management</i>	35
a. Pengertian Strategi <i>Self Management</i>	35
b. Problem yang diselesaikan dengan Pengelolaan Diri (<i>Self Management</i>)	37
c. Prinsip-Prinsip Strategi <i>Self Management</i>	38
d. Tujuan dan Manfaat Teknik <i>Self Management</i>	39
e. Implementasi Strategi <i>Self Management</i>	40

	3. Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dengan <i>Self Management</i>	45
	a. Pengertian Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dengan <i>Self Management</i>	45
	b. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dengan <i>Self Management</i> dengan	46
	C. Pengaruh Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan Strategi <i>Self Management</i> terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik.....	48
	D. Kerangka Berpikir	50
	E. Hipotesis	52
BAB III	METODE PENELITIAN	53
	A. Identifikasi Variabel Penelitian	53
	B. Definisi Operasional Variabel	53
	C. Subjek Penelitian	54
	D. Desain Penelitian	55
	E. Metode Pengumpulan Data	58
	F. Teknik Analisis Data	62
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
	A. Hasil Penelitian	64
	B. Pembahasan	75
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	79

A. SIMPULAN	79
B. SARAN	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 <i>Pre test Post test control group design</i> dengan satu perlakuan.....	56
2 Kisi-kisi Modul Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan Strategi <i>Self Management</i>	57
3 Penilaian skor skala prokrastinasi akademik.....	59
4 Kisi-kisi skala Prokrastinasi Akademik	60
5 Daftar Item Valid Skala Prokrastinasi Akademik	57
6 Kategori Skor <i>Pre test</i> Prokrastinasi Akademik	65
7 Daftar Sampel Penelitian.....	65
8 Hasil Skor <i>Post test</i> Prokrastinasi akademik.....	68
9 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	68
10 Hasil Uji Normalitas.....	70
11 Hasil Uji Anova.....	72
12 Penurunan Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Eksperimen	73
13 Penurunan Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Kontrol	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Berpikir	50
2 Rumus Kategori	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian	85
2 Hasil <i>Try Out</i> Skala Prokrastinasi akademik	88
3 Hasil Uji Validitas dan reliabilitas Instrumen	91
4 Skala Prokrastinasi akademik.....	100
5 Data <i>Pre Test</i> Skala Prokrastinasi akademik.....	104
6 RPL, Panduan Pelaksanaan, Laporan Pelaksanaan dan Hasil Kegiatan Konseling Kelompok.....	106
7 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan Strategi <i>Self management</i>	168
8 Data <i>Post Test</i> Skala Prokrastinasi akademik	171
9 Hasil Uji Normalitas.....	173
10 Hasil Uji Homogenitas	177
11 Hasil Uji Anova.....	179
12 Daftar Hadir Pelaksanaan Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan Strategi <i>Self management</i>	185
13 Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan Strategi <i>Self management</i>	191

PENGARUH KONSELING KELOMPOK MODEL *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* DENGAN *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang, Temanggung)

Siska Muflikha Sari

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* dengan strategi *self management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang T.A. 2016/2017.

Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design* dengan satu perlakuan. Sampel yang diambil sebanyak 20 siswa, 10 siswa masuk dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan perlakuan (konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* dengan strategi *self management*) dan 10 siswa masuk dalam kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis parametrik *One Way Anova*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* dengan strategi *self management* berpengaruh terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan dengan adanya pengaruh penurunan skor skala prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana penurunan pemahaman kelompok eksperimen lebih tinggi (13%) dibandingkan kelompok kontrol (5%). Selain itu penurunan prokrastinasi akademik siswa ditandai dengan perbedaan aspek dan indikator dari prokrastinasi akademik.

Kata kunci : *konseling kelompok, strategi self management, prokrastinasi akademik*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan faktor terpenting dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkompeten. Pendidikan adalah suatu wadah untuk mengembangkan potensi manusia menjadi anggota masyarakat yang cerdas dan kreatif untuk membangun bangsa. UU RI No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, menyatakan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Melalui pendidikan siswa dipersiapkan untuk memiliki kemampuan, pengetahuan, dan pemahaman untuk menjadi pribadi yang cerdas akan pengetahuan, yang terampil akan kemampuan, serta memiliki budi pekerti yang baik. Untuk mewujudkan harapan dari tujuan pendidikan tidak terlepas dari kemauan dan manajemen diri siswa itu sendiri.

Sekolah merupakan lembaga yang melakukan kegiatan pendidikan yang melibatkan siswa dan guru sebagai komponen terpenting dalam pendidikan. Siswa berkewajiban sebagai pelajar yang memiliki tugas dan tanggung jawab studi untuk mengembangkan sumber daya manusia yang

inovatif. Kegiatan pendidikan guru dan siswa saling berkolaboratif untuk menjalankan kegiatan belajar mengajar. Upaya untuk mewujudkan kegiatan belajar mengajar yang kondusif, diharapkan siswa dapat melaksanakan kegiatan akademik yang baik untuk mendapatkan hasil prestasi akademik yang maksimal.

Fenomena yang terjadi dalam pendidikan atau akademik saat ini adalah masalah yang berhubungan dengan prokastinasi. Prokastinasi di dalam akademik ditandai siswa antara lain: (1) siswa sering datang ke kelas tidak tepat waktu, (2) membolos pada jam-jam belajar yang sedang berlangsung, (3) menunda-nunda belajar atau mengerjakan tugas yang diberikan, dan (4) tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugas.

Menurut Ackerm dan Gross (dalam Jiao,dkk. 2011:120) prokrastinasi akademik adalah:

“Academic procrastination is a special form of procrastination that occurs in the academic settings. It involves knowing that one needs to carry out an academic task or undertake an academic activity, such as writing a term paper, studying for examinations, finishing a school-related project, or undertaking the weekly reading assignments, but, for one reason or another, failing to motivate oneself to do so within the expected time frame.”

Berdasarkan pengertian di atas, maka prokrastinasi akademik adalah bentuk khusus yang terjadi dalam pengaturan akademik yang diwajibkan. Mengetahui bahwa salah satu kebutuhan untuk melaksanakan tugas akademis atau melakukan kegiatan akademik, seperti menulis makalah, belajar untuk ujian, menyelesaikan proyek yang berhubungan dengan sekolah, atau melakukan tugas membaca mingguan, tapi dengan satu alasan

atau yang lain, gagal untuk memotivasi diri sendiri untuk melakukannya dalam jangka waktu yang diharapkan. Memahami pengertian prokrastinasi akademik dari Ackerman dan Gross tersebut, prokrastinasi akademik adalah bentuk penundaan terhadap tugas akademik dengan alasan takut gagal dan kurangnya memotivasi diri sendiri untuk menyelesaikannya tepat waktu.

Prokrastinasi merupakan perilaku negatif dan merugikan karena membuang-buang waktu, menurunkan kinerja, dan meningkatkan stress. Ferrari dan Tice (dalam Aziz, 2015:270) sering menggambarkan pelaku prokrastinator sebagai orang yang malas, manja, dan tidak mampu mengatur dirinya sendiri. Sebaliknya, orang yang bukan prokrastinator (*nonprocrastinator*) dianggap sebagai orang yang mempunyai efisiensi dan produktivitas tinggi serta kinerja yang unggul. Individu yang bukan prokrastinator juga sering digambarkan sebagai individu yang teratur dan bermotivasi tinggi. Berdasarkan pengertian Menurut Ferrari dan Tice pelaku prokrastinasi merupakan orang yang malas yang tidak mampu mengatur dirinya sendiri sehingga akan merugikan dirinya sendiri. Sedangkan pelaku bukan prokrastinasi merupakan individu yang mampu mengelola dirinya sendiri untuk meningkatkan kinerja yang unggul dan memiliki motivasi yang tinggi.

Ellis dan Knaus (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010:152) berpendapat bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan

bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Memahami pengertian Ellis dan Knaus bahwa prokastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan hal ini terjadi disebabkan individu merasa takut apabila gagal karena sesuatu harus dilakukan dengan benar.

Menurut Solomon dan Routhblum (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010:157) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar adalah (1) tugas mengarang, (2) belajar menghadapi ujian, (3) membaca, (4) kerja administrative, (5) menghadiri pertemuan, dan (6) kinerja akademik secara keseluruhan. Tugas mengarang meliputi penundaan mengerjakan tugas-tugas menulis. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian. Tugas membaca meliputi penundaan membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kerja tugas administrative, seperti menyalin catatan dan mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran. Penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik. Siswa yang memiliki indikator prokastinasi akademik yang disebutkan oleh Solomon dan Routhblum, terjadi pada beberapa siswa SMP Negeri 1 Selopampang. Berdasarkan pengalaman yang peneliti peroleh ketika melakukan survei 27 Februari 2017 di SMP Negeri 1 Selopampang, bahwa masih ada siswa yang memiliki prokastinasi akademik. Terbukti dari adanya siswa yang datang

terlambat masuk kelas sedangkan siswa itu sendiri mengetahui jika gurunya sudah masuk kelas akan tetapi para siswa masih mengobrol diluar kelas dengan teman-temannya, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak mengerjakan tugas karena takut salah dan disebabkan menunggu contekan dari temannya, tidak belajar dalam menghadapi ulangan dan tes semester, siswa yang tidur didalam kelas ketika proses kegiatan belajar mengajar berlangsung, dan siswa membolos jam pelajaran dengan pergi kekantin. Guru BK menjelaskan bahwa kondisi ini terjadi disebabkan siswa yang kurang mampu mengatur dirinya sendiri dan mengatur waktu akibat siswa yang kurang motivasi dari keluarga, kehidupan siswa yang mayoritas hidup di daerah desa yang menganggap bahwa tugas itu tidak terlalu penting, dan siswa lebih mementingkan hobi keseniannya akibat di desa itu berfikir bahwa kesenian itu lebih penting dari pada mengerjakan tugas dari sekolah.

Guru Pembimbing telah melakukan usaha untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dengan memberikan bimbingan klasikal dengan tema Manajemen Waktu dan memberikan *phunishment* (hukuman), namun usaha tersebut belum berhasil secara optimal. Siswa akan menyelesaikan tugas apabila siswa diberi hukuman dengan mengerjakan tugas tersebut 2x lipatnya, contoh apabila diberi tugas 10 soal maka tugas yang dikerjakan menjadi 20 soal. Peristiwa tersebut memberikan gambaran bagi peneliti untuk memberikan layanan konseling kepada siswa yang mengalami prokrastinasi agar siswa mampu mengelola dirinya.

Layanan konseling dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan yang dialami dengan menggunakan salah satu layanan yaitu layanan konseling kelompok. Penelitian yang terkait dengan konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik yang berbeda yaitu dari penelitian tentang penerapan konseling kelompok model Behavioristik yang pernah dilakukan oleh Puswanti dengan judul penelitian “Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan konseling kelompok model Behavioristik untuk menurunkan prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa SMK. Hasil dari penelitian ini bahwa konseling kelompok model Behavioristik sangat berpengaruh dalam menurunkan prokrastinasi akademik dari sebelum diberi treatment dengan sesudah diberi treatment.

Perilaku prokrastinasi akademik dapat direduksi dengan memberikan konseling kelompok. Konseling Kelompok merupakan suatu layanan bimbingan dan konseling yang membahas masalah yang dialami anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok untuk membantu mengentaskan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok. Permasalahan yang dialami oleh siswa adalah prokrastinasi akademik yang disebabkan kurangnya pengelolaan diri (*self management*). Penerapan konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) akan membantu siswa merubah pola pikir yang irasional menjadi rasional

mengenai tugas akademik yang menurut siswa tidak terlalu penting dan membuat siswa stress dengan tugas akademik

Konseling Kelompok menggunakan teknik pengelolaan diri (*self management*) diharapkan dapat membantu siswa mengatur dirinya dengan memanagemen waktu sebaik mungkin dalam mengerjakan tugas akademik, sehingga dengan dilakukannya pengurangan prokrastinasi maka prestasi akademik siswa menjadi meningkat. Berdasarkan skripsi, mengenai penelitian yang menggunakan strategi pengelolaan diri (*self management*) yang dilakukan oleh Rahayu dengan judul penelitian “Keefektifan Strategi *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Muhammadiyah Jatoroto-Lumajang”. Penelitian ini menerapkan model *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah perlakuan atau *treatment*. Artinya penerapan strategi *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi siswa dan strategi *self management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Puswanti dan Putri Rahayu, dengan demikian peneliti bermaksud untuk meneliti pengaruh konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan *self management*. Konseling kelompok digunakan untuk membantu mengetaskan permasalahan yang menjadi penyebab dari prokrastinasi, selain itu dengan menerapkan teknik *self management* akan membantu siswa

merencanakan jadwal belajar sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan mengatur diri atau manajemen diri untuk menjadi pribadi yang lebih kreatif dan inovatif.

Berdasarkan uraian di atas, hal yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Konseling Kelompok Model *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan *Self Management* Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan *self management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang dilakukan adalah untuk menguji pengaruh konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan *self management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk menambah khazanah keilmuan tentang prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

Manfaat yang diharapkan secara praktis dari hasil penelitian ini adalah sebagai pedoman guru pembimbing dalam mengurangi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok model CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dengan *self management*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi dalam bahasa latin adalah procrastination awalnya “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Sehingga jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai berikutnya.

Pendapat mengenai prokrastinasi berdasarkan pendapat Silver (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010:152) seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Memahami pendapat Silver bahwa prokrastinasi merupakan kegiatan yang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang dihadapinya sehingga menyita banyak waktu dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Menurut Stell (dalam Praptiana & Rozikan, 2014:95) menyatakan bahwa prokrastinasi itu sendiri merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun tahu dampak negative yang akan terjadi. Pengertian menurut Stell dapat dipahami bahwa prokrastinasi

merupakan perilaku yang menunda-nunda suatu kegiatan yang dilakukan secara sengaja meskipun individu itu sendiri mengetahui kerugian yang akan terjadi.

Berdasarkan pendapat Silver dan Stell maka dapat disimpulkan bahwa prokastinasi merupakan perilaku individu yang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang dilakukan dengan sengaja serta mengetahui kerugian yang akan diperoleh dari perilakunya.

Pengertian prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk (dalam Puswanti, 2014:14) yaitu suatu perilaku menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Memahami pengertian Ferrari, dkk bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku individu yang menunda-nunda atau mengulur gulur waktu dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas pelajaran.

Pendapat dari Green (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010:157) jenis tugas yang menjadi objek prokastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik. Berdasarkan pengertian dari Green, dapat dipahami pengertian prokrastinasi akademik adalah perilaku yang menunda-nunda dalam kinerja akademik seperti tugas akademik dan perilaku tersebut mencirikan unsur prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa pengertian prokrastinasi akademik adalah perilaku yang menunda-nunda atau mengulur-ngulur waktu yang dilakukan secara sengaja dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga pengerjaan tugas tersebut tidak selesai tepat waktu, sedangkan siswa itu sendiri mengetahui akan kerugian yang dilakukan.

2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Teori psikologi menyatakan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa. Pengalaman yang membentuk pemikiran dan perilaku manusia. Menurut Freud dalam teori psikoanalitik yang berkaitan dengan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam *ego* pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Selanjutnya, jika kita lihat dalam teori *Cognitive Behavioral* yang disebutkan oleh Ellis dan Knaus memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang, mereka mempersepsikan bahwa tugas sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Selanjutnya, Ferrari, dkk (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010:158) menyebutkan sebagai suatu perilaku prokrastinasi akademik memiliki beberapa indikator yang dapat diukur dan diamati. Sebagai ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas yang diselesaikan dari waktu yang telah ditentukan. Seorang prokrastinasi menghabiskan waktu yang dimiliki untuk mempersiapkan diri dan melakukan hal-hal yang tidak diperlukan dalam menyelesaikan tugas yang diperoleh tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang telah dimilikinya. Kadang-kadang tindakan ini akan mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam mengerjakan kerja dan tugas merupakan ciri utama dalam prokrastinasi.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator memiliki kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa

yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seorang prokratinator dengan sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya, namun menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah atau buku cerita), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapinya.

Berdasarkan pendapat Ferrari mengenai ciri-ciri prokrastinasi akademik dapat dikemukakan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah siswa yang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas, lamban dalam mengerjakan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas sampai batas waktu yang telah ditentukan sehingga mengalami kegagalan untuk menyelesaikan tugas atau tidak mengerjakan tugas samapi tuntas, dan penundaan dalam menyelesaikan tugas dengan menggunakan waktu yang ia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang mendatangkan kesenangan dan hiburan seperti nonton, bermain game,

tongkrong, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga tugas yang diperoleh terbengkalai atau tidak dikerjakan.

Schowenburg (1992: 225) menjelaskan mengenai ciri-ciri tertentu dalam prokrastinasi akademik, antara lain:

- a. Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi

Individu yang melakukan penundaan tugas tahu bahwa tugas yang dihadapi bermanfaat dan harus diselesaikan, akan tetapi individu menunda untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang dihadapi.

- b. Kelambatan dalam mengerjakan tugas

Individu yang melakukan penundaan tugas memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Individu yang menunda tugas akan kesulitan mengerjakan tugasnya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan

Individu yang menunda tugas dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugas atau pekerjaannya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Berdasarkan pendapat Ferrari dan Schowenburg dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik diantaranya penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron & Risnawati, 2010:163-166) adalah sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang terdapat didalam individu itu sendiri yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah

1) Kondisi Fisik Individu

Faktor didalam diri individu itu sendiri yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dibandingkan yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya pemikiran irasional yang dimiliki seseorang.

2) Kondisi Psikologis Individu

Menurut Wilgram, *Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki oleh seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika akan mengerjakan tugas, akan semakin rendah individu akan melakukan prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang akan melakukan prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient* adalah sebagai berikut:

1) Gaya Pengasuhan Orang Tua

Hasil penelitian Ferrari dan Olivante menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan pengasuhan otoritatif

ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

2) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan.

Berdasarkan pendapat Ghufroon & Risnawati tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik memberikan pandangan bagi peneliti bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor-faktor yang dipengaruhi dari dalam diri individu (faktor instrinsik) seperti kondisi fisik yang sedang tidak sehat dan tingkat kecemasan seseorang menjadi pemicu timbulnya prokrastinasi dan faktor-faktor yang dipengaruhi oleh orang lain atau kondisi lingkungan.

Steele (dalam Fitriah, 2015:29) menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi adalah sebagai berikut:

1) Ketidaksukaan terhadap tugas

Individu cenderung untuk menghindari tugas yang dirasa sulit, tidak menyenangkan, dan membosankan untuk waktu selama yang dimungkinkan.

2) Depresi atau masalah *mood*

Rendahnya semangat atau motivasi terhadap tugas, atau hanya merasa tidak *mood* dengan tugas yang diberikan, Atau meningkatnya tekanan yang disebabkan oleh tugas yang menyebabkan individu menghindari tugas dan akhirnya melakukan prokrastinasi.

3) Pemberontakan

Prokrastinasi bisa jadi sebagai respon terhadap situasi ketika individu mendapatkan tugas yang dirasa tidak wajar, tidak berguna, atau dirasa sangat berat untuk diselesaikan dalam satu waktu tertentu yang sudah ditentukan. Menunda untuk memulai mengerjakan tugas karena kebencian terhadap tugasnya, atau terhadap orang yang memberikan tugas tersebut.

4) Takut gagal

Perasaan takut akan kegagalan, lebih suka bila orang lain melihat dan menilai kekurangan karyanya, lebih dari kemampuannya.

5) Masalah manajemen waktu

Masalah dalam manajemen waktu dan kesalahan dalam memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas menjadikan individu melakukan prokrastinasi.

6) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan seperti misalnya tempat belajar memiliki pengaruh yang kuat terhadap motivasi untuk memulai tugas.

7) Menikmati bekerja dibawah tekanan

Menyukai bekerja dibawah tekanan mendekati waktu akhir penyelesaian tugas yang telah ditentukan.

8) Selalu menuruti keinginan hati mengerjakan hal lain yang lebih menyenangkan

Individu yang selalu mengikuti keinginan hatinya ini sering kali dengan mudahnya berpindah-pindah dari satu tugas ke tugas yang lain dalam rangka mengejar kesenangan sesaat yang diberikan, dan masalah adalah urusan belakangan.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dari pendapat Steele, dapat dipahami bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah dimana individu itu sendiri tidak menyukai terhadap tugas yang diberikan, menunda dalam menyelesaikan tugas karena tidak mood dan benci terhadap tugas yang diberikan, takut gagal, kurangnya memenejemen waktu, dan kurangnya motivasi dari faktor lingkung (seperti fasilitas yang dimiliki untuk belajar).

Pendapat dari dua tokoh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang telah disebutkan, bahwa adanya faktor intrinsik yang merupakan faktor dari dalam diri individu dan faktor ekstrinsik yang merupakan faktor dari luar individu seperti keluarga dan lingkungan masyarakat.

B. Konseling Kelompok model CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan *Self Management*

1. Pengertian Konseling Kelompok Model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

a. Pengertian Konseling Kelompok Model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang membahas masalah yang dialami oleh anggota kelompok melalui dinamika kelompok untuk membantu mengetaskan permasalahan anggota kelompok.

Menurut Gazda (dalam Latipun, 2010: 118) Konseling kelompok merupakan hubungan antara konselor dengan beberapa klien, konseling kelompok berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari, dalam konseling kelompok terdapat faktor-faktor yang merupakan aspek terapi bagi klien, konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada klien, untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien. Memahami pendapat Gazda bahwa, konseling kelompok merupakan suatu proses yang dilakukan beberapa orang dalam situasi kelompok untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok, sehingga permasalahan yang

dihadapi oleh anggota kelompok dapat terselesaikan dengan baik sesuai dengan tahap perkembangannya.

Kegiatan konseling kelompok terdapat faktor-faktor yang merupakan aspek terapi bagi klien, konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada klien, untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien. Aspek-aspek terapi dalam kegiatan konseling kelompok menggunakan beberapa pendekatan konseling yaitu konseling *Cognitive Behavioral Therapy*, Behavioristik, Realitas, dan sebagainya. Kegiatan konseling kelompok yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan kegiatan konseling kelompok dengan model *cognitive behavioral therapy* untuk membantu mengentaskan permasalahan siswa.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah salah satu bentuk terapi psikososial yang merubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga perilaku maladaptif yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku yang adaptif. Sehingga pada akhirnya diharapkan individu memiliki kemampuan untuk bereaksi secara adaptif dalam menghadapi masalah atau situasi sulit dalam setiap fase hidupnya (Erwina, 2010:37).

Berdasarkan pendapat Gazda dan Erwina bahwa konseling kelompok model *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah suatu proses yang dilakukan beberapa orang dalam situasi

kelompok untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok dengan merubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga perilaku maladaptif yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku yang adaptif, sehingga permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dapat terselesaikan dengan baik sesuai dengan tahap perkembangannya

b. Tujuan Konseling Kelompok model *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Menurut Prayitno (dalam Tohirin, 2014: 173), secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa secara optimal. Layanan konseling kelompok juga dapat dientaskan masalah klien (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Kegiatan konseling kelompok dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), dengan pusat tujuan kegiatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah memeriksa dan mengubah pikiran yang belum teramati dan negatif. Bersama-sama konselor bekerja

dengan klien untuk mengatasi kurangnya motivasi yang sering kali berhubungan dengan kecenderungan, bahwa klien memandang permasalahannya sebagai sesuatu yang terlalu besar untuk dipecahkan (Gladding, 2015:273).

Berdasarkan tujuan yang dikemukakan oleh Prayitno dan Gladding dapat dipahami bahwa tujuan konseling kelompok model *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah untuk membantu individu bersosialisasi dalam kelompok sebagai suatu proses belajar dalam mengentaskan masalah yang dialami oleh anggota kelompok dengan mengubah pola pemikiran negatif menjadi positif, sehingga dapat mencapai proses perkembangan individu yang lebih baik.

c. Teknik-teknik Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Teknik-teknik konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berdasarkan pendapat Gladding (2015:273) mengungkapkan beberapa teknik yang berhubungan dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) antara lain:

- 1) Menentang cara individu memproses informasi.
- 2) Memukul balik sistem keyakinan yang salah (misalnya, alasan kemampuan).

Memukul balik keyakinan dengan memberikan pengarahan kepada konseli untuk selalu optimis dan yakin akan kemampuan yang ia miliki.

- 3) Melakukan latihan memonitor diri sendiri yang bertujuan untuk menghentikan “pikiran otomatis” yang negatif.

Memonitor diri sendiri yang memberikan pemahaman untuk memberikan pelatihan kepada konseli untuk mengubah pemikiran negatif mengenai dirinya sendiri untuk selalu berfikir positif akan pandangan kepada dirinya sendiri.

- 4) Memperbaiki kemampuan komunikasi.

Kegiatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan kegiatan yang aktif dimana konselor dan konseli saling berpartisipasi, sehingga dalam kegiatan konseling ini konseli dapat memperbaiki kemampuannya dalam berkomunikasi.

- 5) Meningkatkan kepercayaan diri yang positif dan latihan.
- 6) Melakukan pekerjaan rumah, termasuk menghilangkan pikiran tak rasional.

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai teknik-teknik yang ada dalam kegiatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan pemahaman kepada peneliti untuk menggunakan teknik-teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam kegiatan konseling sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang dialami oleh klien.

d. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok model *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Tahapan pelaksanaan konseling kelompok terdiri dari berbagai tahap kegiatan yang dapat dilaksanakan. Berdasarkan pendapat Prayitno (dalam Kurnanto, 2014: 150) membagi tahap kegiatan konseling kelompok menjadi empat tahap, yaitu:

1) Tahap I : Pembentukan Kelompok

Tahap pembentukan kelompok sering disebut dengan tahap awal dalam konseling kelompok. Tahap awal adalah saat-saat orientasi dan penggalian yang meliputi penentuan struktur kelompok, pengenalan dan penggalian harapan dan keinginan anggotanya. Dalam tahap ini anggota mempelajari fungsi kelompok, memperjelas harapan-harapan mereka, mempertegas tujuan-tujuan mereka dan mencari posisinya dalam kelompok.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal adalah: mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas kegiatan konseling kelompok, saling memperkenalkan diri, dan dilanjutkan permainan untuk pengakraban dari masing-masing anggota kelompok.

2) Tahap II : Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah : menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga), membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, dan kalau perlu kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).

3) Tahap III : Kegiatan

Tahap kegiatan bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Dalam tahap ini konseli belajar materi-materi baru, diskusi dengan baik tentang berbagai topik personal dan kerja terapeutik.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah : masing-masing anggota secara bebas mengemukakan

masalah, menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas, dan kegiatan selingan.

4) Tahap IV : Penutup

Tahap penutup merupakan penilaian dan tindak lanjut adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah: pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, mengemukakan pesan dan harapan.

Pendapat Prayitno yang menjelaskan mengenai tahapan pelaksanaan konseling kelompok banyak digunakan oleh para peneliti, sehingga penulis akan menggunakan tahapan pelaksanaan konseling kelompok yang dikutip dari Prayitno dalam melakukan penelitian.

Pelaksanaan konseling kelompok menurut Prayitno yang berbeda dengan tahapan dari kutipan buku karangan Tohirin (2014: 173) yang menempuh tahapan-tahapan sebagai berikut:

1) Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan mencakup kegiatan sebagai berikut :

- a) Membentuk kelompok. Ketentuan membentuk kelompok sama dengan bimbingan kelompok. Jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok antara 8-15 orang.
- b) Mengidentifikasi dan meyakinkan klien (siswa) tentang perlunya masalah dibawa ke dalam layanan konseling kelompok.
- c) Menempatkan klien (siswa) dalam kelompok.
- d) Menyusun jadwal kegiatan.
- e) Menetapkan prosedur layanan.
- f) Menetapkan fasilitas layanan.
- g) Menyiapkan kelengkapan administrasi.

Berdasarkan tahapan dari point a yaitu membentuk kelompok sampai point g yaitu menyiapkan kelengkapan administrasi merupakan tahapan yang pertama dalam proses kegiatan konseling kelompok. Kegiatan tersebut mencakup hal-hal yang dipersiapkan pemimpin kelompok sebelum memulai tahap kegiatan konseling kelompok.

2) Pelaksanaan

Pelaksanaan mencakup kegiatan sebagai berikut:

- a) Mengkomunikasikan rencana layanan konseling kelompok.
- b) Mengorganisasikan kegiatan layanan konseling kelompok.
- c) Menyelenggarakan layanan konseling kelompok melalui tahap-tahap yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

Pada tahap pelaksanaan yang mencakup tiga tahap merupakan proses memasuki tahap kegiatan dalam konseling kelompok diantaranya dimulai dari tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan tahap penutup. Pelaksanaan konseling kelompok dapat diselingi dengan kegiatan game yang sederhana agar anggota kelompok tidak jenuh.

3) Evaluasi

Dalam kegiatan evaluasi mencakup kegiatan sebagai berikut :

- a) Menetapkan materi evaluasi
- b) Menetapkan prosedur evaluasi
- c) Menyusun instrumen evaluasi
- d) Mengoptimalkan instrumen evaluasi
- e) Mengolah hasil aplikasi instrumen.

Kegiatan evaluasi yang dijelaskan di atas dapat dipahami bahwa tujuan kegiatan evaluasi adalah untuk mengevaluasi jalannya konseling kelompok yang telah dilakukan. Konseling

kelompok yang telah dilakukan dievaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada anggota konseling kelompok. Jawaban dari anggota kelompok dapat memberikan gambaran kepada pemimpin konseling kelompok sebagai bahan koreksi untuk melaksanakan konseling kelompok lebih baik.

4) Analisis hasil evaluasi

Analisis hasil evaluasi mencakup kegiatan sebagai berikut :

- a) Menetapkan standar norma atau standar analisis.
- b) Melakukan analisis
- c) Menafsirkan hasil analisis

Analisis hasil evaluasi merupakan proses kegiatan dimana evaluasi yang telah dilakukan ditetapkan standar norma atau standar analisisnya sesuai dengan standar analisis yang dikehendaki sehingga proses kegiatan konseling kelompok dapat memberikan manfaat baik bagi pemimpin kelompok maupun anggota konseling kelompok.

5) Tindak lanjut

Tindak lanjut mencakup kegiatan sebagai berikut :

- a) Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut.
- b) Mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait.
- c) Melaksanakan rencana tindak lanjut.

Kegiatan tindak lanjut merupakan langkah yang dilakukan untuk memberikan tindak lanjut yang tepat bagi anggota konseling kelompok. Dilakukan dimulai dari menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, mengkomunikasikan rencana tindak lanjut dan melaksanakan kegiatan tindak lanjut. Kegiatan tindak lanjut ini sebagai langkah lanjutan dari kegiatan konseling kelompok apabila diperlukan.

6) Laporan

Dalam kegiatan laporan mencakup kegiatan sebagai berikut:

- a) Menyusun laporan layanan konseling kelompok
- b) Menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan kepada pihak-pihak lain yang terkait.
- c) Mengkomunikasikan laporan layanan.

Tahapan dalam konseling kelompok yang dikutip oleh Tohirin dijelaskan secara rinci dari mulai tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, analisis hasil evaluasi, tindak lanjut, dan yang terakhir tahap laporan. Tahap pelaksanaan terdapat kegiatan yang dilakukan yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan penutup, sehingga dapat dipahami bahwa tahapan konseling kelompok menurut Tohirin menjelaskan secara utuh gambaran tahapan kegiatan dalam konseling kelompok. Mencermati pendapat Tohirin dan Prayitno mengenai tahapan konseling kelompok di atas, bahwa terdapat persamaan pada tahapan kegiatan. Tahap kegiatan yang

sama dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan tahap penutup. Tahapan konseling kelompok merupakan tahapan yang menjadi satu kesatuan antara kegiatan yang satu dengan kegiatan yang lainnya tidak dibatasi jeda waktu.

e. Kelebihan dan Kelemahan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

1) Kelebihan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Kelebihan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berdasarkan pendapat Gladding (2015:274) adalah sebagai berikut:

- a) CBT telah diadaptasikan pada berbagai macam penyimpangan, termasuk depresi dan ansietas.
- b) CBT telah menularkan, dalam hubungan dengan terapi tingkah laku-kognitif, terapi tingkah laku dialektikal, suatu perawatan psikososial untuk individu yang beresiko menyakiti diri sendiri.
- c) CBT dapat diterapkan pada berbagai lingkungan budaya.
- d) CBT adalah terapi yang berdasarkan pada bukti, telah diteliti dengan baik, terbukti efektif bagi klien dari berbagai latar belakang.

2) Kelemahan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Kelebihan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berdasarkan pendapat Gladding (2015:274) adalah sebagai berikut:

- a) CBT adalah pendekatan yang terstruktur dan menuntut klien untuk aktif, yang sering kali artinya klien harus menyelesaikan pekerjaan rumah yang diberikan konselor.
- b) CBT bukanlah terapi yang tepat untuk orang yang mencari pendekatan yang tidak terstruktur, berorientasi pencerahan, yang tidak membutuhkan partisipasi penuh dari klien.
- c) CBT pada dasarnya bersifat kognitif dan biasanya bukanlah pendekatan yang tepat bagi orang yang kurang cerdas, atau tidak mempunyai motivasi untuk berubah.
- d) CBT menuntut konselor dan klien, aktif dan inovatif.

Pendekatan ini lebih kompleks dari pada yang tampak dari luar.

Memahami kelebihan dan kelemahan pendekatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan pemahaman kepada peneliti untuk menghindari kelemahan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam melakukan kegiatan konseling, sehingga kegiatan konseling dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan kebutuhan klien dalam mengentaskan permasalahan klien. Kelebihan pendekatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy*

(CBT) menjadi keunggulan dan penguat dalam kegiatan konseling untuk berhasil.

2. Pengelolaan Diri (*Self Management*)

a. Pengertian Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Menurut Sukadji (dalam Komalasari,dkk.2011:180) Pengelolaan Diri (*Self Management*) adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Dari pengertian di atas dapat dipahami Pengelolaan Diri (*Self Management*) merupakan suatu cara individu mengatur perilakunya sendiri, dimana individu sebagai penentuan perilakunya sendiri, memonitor perilaku yang akan dilakukan, memilih rencanan yang akan diterapkan, merupakan pelaksanaan dari perencanaan yang telah dibuat, dan menilai efektivitas perencanaan yang telah dibuat.

Self management adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif (Suwaedani, dkk. 2014:4). Dapat dipahami bahwa self management merupakan strategi untuk menata perilaku individu

yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengatur dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih produktif.

Strategi pengelolaan diri dapat digunakan dalam rangka mengubah perilaku, dalam hal ini klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi, dengan demikian melalui strategi ini, disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola dirinya (dalam Agista, 2011:37). Memahami pendapat Agista bahwa strategi pengelolaan diri digunakan untuk mengubah perilaku individu atau klien dan memberikan pengarahannya perubahan perilaku dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan. Disamping itu, klien mengalami perubahan perilaku, klien juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola dirinya sendiri.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri (*self management*) merupakan suatu strategi *cognitive behavioral therapy*. Teknik pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri dengan menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku, mengevaluasi perilaku, dan melaksanakan rencana perilaku yang akan diubah bertujuan untuk menjadi pribadi yang lebih produktif.

b. Problem yang diselesaikan dengan Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Beberapa problem dalam kehidupan sehari-hari yang dapat diselesaikan dengan menggunakan teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*) yang disebutkan oleh Soekadji dan Walker (dalam Purwanta, 2012:178) adalah sebagai berikut:

- 1) Perilaku tidak menyangkut orang lain secara meluas, tetapi mengganggu dalam kehidupan diri.
- 2) Perilaku yang sering timbul dan timbulnya tidak menentu saatnya, sehingga pengontrolan diri orang lain kurang ekonomis.
- 3) Perilaku sasaran berbentuk verbal, yang berkaitan dengan evaluasi diri, reaksi diri, atau kontrol diri.
- 4) Perilaku yang berhubungan dengan tanggung jawab perubahan atau pemeliharaan perilaku harus dipegang sendiri.

Berdasarkan pendapat Soekadji dan Walker dapat dilihat dalam point keempat yaitu, bahwa perilaku yang berhubungan dengan tanggung jawab perubahan atau pemeliharaan perilaku harus dipegang sendiri teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*) sangat efektif dilakukan untuk mereduksi atau mengurangi prokrastinasi akademik. Sebab, prokrastinasi merupakan sifat kurangnya rasa tanggung jawab akan tugas sehingga dengan diberikan teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*) siswa akan

menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab terhadap tugas yang diperoleh dengan siswa tidak akan menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

c. Prinsip-Prinsip Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Beberapa persyaratan yang perlu diperhatikan dalam menggunakan teknik pengelolaan diri, yaitu perilaku yang berhubungan dengan perilaku subjek itu sendiri dan lingkungan subjek. Perilaku subjek yang akan memprakarsai pengelolaan diri harus memenuhi lima hal menurut Walker (dalam Hadi, 2005:208) adalah sebagai berikut:

- 1) Sasaran perilaku harus dinyatakan dengan jelas. Misalnya: mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
- 2) Perilaku alternatif sebagai treatment perlu diidentifikasi kemungkinan keterlaksanaannya dalam jangkauan si subjek.
- 3) Perilaku pilihan harus ditawarkan kepada subjek, lebih diutamakan perilaku yang diusulkan oleh subjek. Dalam bagian ini Prinsip Premac dapat diterapkan sebagai pengukuhan.
- 4) Tujuan treatment harus dapat diamati dengan jelas dan dapat diukur.
- 5) Subjek harus diberi kemudahan dalam berkonsultasi manakala memerlukan bantuan dalam mengevaluasi atau melaksanakan treatment.

Berdasarkan pendapat Walker dapat dipahami bahwa sebelum menerapkan teknik pengelolaan diri perlu memperhatikan prinsip-prinsip penerapan pengelolaan diri (*Self Management*) yaitu *pertama*, perilaku bermasalah harus dinyatakan dengan jelas. *Kedua*, perlu menentukan perilaku alternatif sebagai treatment. *Ketiga*, memberikan pengukuhan kepada subjek agar subjek tidak merasa bosan dengan proses pelaksanaan teknik. *Keempat*, tujuan treatment harus dapat diamati dengan jelas dan dapat diukur. *Kelima*, subjek diberikan keluasaan dan kemudahan dalam berkonsultasi ketika melakukan treatment atau mengevaluasi.

d. Tujuan dan Manfaat Teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Tujuan teknik *Self Management* agar individu dapat menempatkan diri atau mengatur diri dalam situasi-situasi yang dapat menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan untuk mencegah perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Artinya individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga dapat memahami mana yang baik dan buruk. Manfaat teknik *Self Management* menurut Lutfi (dalam Suharyanti, 2013:22) adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.

- 2) Melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- 3) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka ia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
- 4) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

Berdasarkan pendapat Lutfi dapat dipahami bahwa tujuan teknik *Self Management* untuk membantu individu mengatur dan mengontrol perilakunya dalam situasi yang dapat menimbulkan masalah bagi dirinya sendiri. Manfaat teknik *Self Management* untuk membantu individu mengelola dirinya, menjadikan pribadi individu yang bebas dari kontrol orang lain, perubahan tingkah laku yang akan tahan lama karena perubahan terjadi atas usahanya sendiri, dan individu menjadi pribadi yang mandiri tidak bergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

e. Implementasi Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Penerapan teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*) memiliki beberapa langkah. Adapun langkah yang dilakukan dalam penerapan teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*) dijelaskan oleh Komalasari,dkk (2011:182) yang dijelaskan sebagai berikut:

1) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahapan ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

2) Tahap evaluasi diri

Dalam tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

3) Tahap pemberian penguatan, penghabusan atau hukuman

Tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Langkah-langkah penerapan teknik pengelolaan diri dari pendapat komalasari, dkk. dapat dipahami melakukan tahap monitor diri atau observasi diri dengan cara konseli mencatat tingkah lakunya sendiri, tahap evaluasi diri yaitu menilai catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang dibuat, dan tahap pemberian penguatan, penghadupan atau hukuman.

Menurut pendapat Soekadji (dalam Purwanta. 2012:181-183) lain langkah-langkah penerapan teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*) adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap Monitor atau Observasi

Tahap ini subjek dengan sengaja dan cermat mengamati perilaku sendiri dan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada diri subjek yang akan dimodifikasi. Pencatatan data ini penting sekali untuk melihat perubahan dengan cermat, sehingga tidak menimbulkan kekeliruan kesan bahwa ada perubahan perilaku yang sebenarnya hanya harapan saja.

- 2) Mengatur Lingkungan

Lingkungan perlu diatur sehingga dapat mengurangi atau bahkan meniadakan perilaku-perilaku yang memungkinkan mendapatkan pengukuhan segera. Pengaturan lingkungan juga bertujuan untuk memilih perilaku aversi

yang mungkin dapat ditimbulkan. Pengeturan lingkungan dapat berupa:

- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit atau tidak mungkin dilaksanakan.
- b) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja. (Komalasari, dkk.2011:181)

3) Tahap Evaluasi Diri

Tahap ini subjek membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan data observasi perilaku yang teratur sangat penting untuk mengevaluasi efisiensi dan efektivitas program. Letak kegagalan mungkin pada tidak cocoknya perilaku sasaran, penguji, atau prosedurnya yang harus ditinjau kembali.

4) Tahap Pemberian Pengukuhan, Penghapusan, atau Hukuman

Tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih pengukuhan apa yang perlu segera dihadirkan, atau perilaku mana yang segera harus dihapus, dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus segera diterapkan. orang dewasa biasanya lebih konsekuen terhadap

program yang telah ditetapkan dirinya. Bagi anak-anak sering diperlukan pengawasan agar komitmen dirinya dapat terjaga.

Berdasarkan dua pendapat dapat dipahami bahwa implementasi penerapan pengelolaan diri atau *self management* adalah memonitor diri, melakukan pengaturan lingkungan, melakukan evaluasi diri, dan memberikan pengukuhan, penghapusan, atau hukuman.

Peneliti melakukan kegiatan pelaksanaan pengelolaan diri atau *self management* menggunakan strategi yang telah disebutkan diatas sebagai dasar pelaksanaan penelitian yang dilakukan, meliputi memonitor diri atau observasi diri dengan mencatat perilaku yang diteliti dimana prokrastinasi akademik diubah untuk menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab, mengatur lingkungan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan agar tidak mendapatkan pengukuhan segera yaitu berupa hukuman dengan mengurangi kegiatan yang memicu prokrastinasi akademik, tahap evaluasi diri dimana subjek membandingkan apa yang dicatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan siswa diminta untuk menilai atau membandingkan perubahan perilaku yang muncul saat ini sudah sesuai dengan target menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab, dan memberikan pengukuhan, penghapusan, atau hukuman dengan memberikan pengukuhan kepada siswa yang mengalami prokrastinasi berupa pujian atau nilai prestasi yang bagus akan

menumbuhkan semangat siswa dalam menerapkan perilaku yang telah direncanakan. Agar tidak terjadi ketergantungan terhadap pemberian *reward* maka penghapusan dilakukan dan apabila siswa mengalami kesalahan atau memulai prokrastinasi siswa akan diberikan hukuman. Demikian, siswa mampu belajar untuk menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab sehingga hasil prestasi akademik siswa akan meningkat.

3. Konseling Kelompok model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Management*

a. Pengertian Konseling Kelompok model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Management*

Berdasarkan pengertian Konseling Kelompok model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Management* yang telah dibahas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian Konseling Kelompok model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Management* adalah suatu layanan konseling kelompok untuk membantu memecahkan masalah masing-masing anggota kelompok dengan menerapkan proses memonitor dan mengatur metakognisi serta perilaku untuk menetapkan tujuan belajarnya agar tercapai perkembangan pribadi yang optimal.

b. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Management*

Pelaksanaan Konseling Kelompok model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Management* dengan mengkombinasikan tahapan pelaksanaan konseling kelompok yang dikemukakan oleh Prayitno dengan melalui tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup. Berikut tahapan pelaksanaan Konseling Kelompok model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Management* antara lain:

1) Tahapan Pembentukan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam tahap awal atau pembentukan adalah: menjelaskan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas kegiatan yang harus ditaati, saling memperkenalkan diri, dan permainan untuk pengakraban.

2) Tahapan Peralihan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam tahap peralihan adalah: menjelaskan lagi secara ringkas pelaksanaan layanan, mengamati kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan berikutnya, membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, dan kalau perlu kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan) jika keakraban belum timbul dalam kelompok.

3) Tahapan Kegiatan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam tahap kegiatan adalah: setiap anggota kelompok mengemukakan masalahnya, menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas. Tahapan kegiatan dalam membahas masalah akan dilakukan dengan *Self Management*, antara lain: tahap monitor atau observasi, mengatur lingkungan, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman. Setiap pertemuan peneliti akan memberikan lembar penugasan yang dikerjakan oleh anggota konseling kelompok. Lembar penugasan yang ditujukan bagi anggota kelompok untuk mengevaluasi perubahan perilaku yang adaptif.

4) Tahapan Penutup

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam tahap penutup adalah: pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan pesan, dan menyepakati kegiatan selanjutnya.

C. Pengaruh Konseling Kelompok model CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan *Self Management* terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan problem klasik dalam pendidikan dan prokrastinasi merupakan perilaku negatif. Perilaku prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik, sedangkan individu itu sendiri mengetahui kerugian yang akan diperoleh. Perilaku prokrastinasi akademik akan mempengaruhi hasil prestasi belajar siswa.

Penyebab siswa yang melakukan prokrastinasi akademik disebabkan siswa merasa malas dalam mengerjakan tugas, memandang tugas sebagai tekanan, kurangnya siswa dalam memenejemen waktu, kurangnya motivasi, takut akan kegagalan, serta sering mencari aktivitas lain untuk mendatangkan kesenangan sendiri sehingga tugas akademik terbengkalai.

Indikator siswa yang mengalami prokrastinasi akademik yang ditandai dengan, menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual atau tidak tepat waktu, dan melakukan akativitas yang lebih menyenangkan. Beberapa siswa yang memiliki indikator prokrastinasi akademik ada di SMP Negeri 1 Selopampang terbukti dari hasil observasi dan dicocokkan dengan wawancara terhadap guru pembimbing dan ternyata memang benar.

Usaha yang dilakukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peneliti menggunakan konseling kelompok model CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan *Self Management*. Konseling kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok yang membicarakan masalah yang dialami oleh anggota kelompok menggunakan dinamika kelompok untuk membantu mengentaskan masalah yang dialami oleh anggota kelompok. Sedangkan *self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri dengan menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku, mengevaluasi perilaku, dan melaksanakan rencana perilaku yang akan diubah bertujuan untuk menjadi pribadi yang lebih produktif. Sehingga dalam mengentaskan masalah prokrastinasi akademik juga menggunakan strategi *self management*, karena strategi *self management* ada komponen yang mencakup proses-proses yang berdasar pada metakognitif dan diikuti oleh perubahan perilakunya antara lain penetapan tujuan, memonitor diri atau observasi diri, mengatur lingkungan, mengevaluasi diri, dan pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman.

Berdasarkan penjelasan mengenai prokrastinasi akademik yang dapat menghambat prestasi belajar siswa, dan layanan yang digunakan serta strategi yang akan digunakan dalam penelitian, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh konseling kelompok model *cognitive behavioral* dengan *self management* untuk meningkatkan rasa tanggung jawab. Penerapan konseling kelompok ini diharapkan siswa mampu mengatur dirinya sendiri dengan target yang ditetapkan untuk menjadi pribadi

yang lebih bertanggung jawab terhadap tugas sehingga akan membantu konseli dalam meningkatkan kualitas kinerja siswa dengan kata lain hasil prestasi akademik siswa menjadi meningkat. Hasil dari kegiatan yang telah dilalui akan memberikan dampak perubahan yang positif bagi siswa, selain dapat mengentaskan permasalahan yang dialami oleh siswa juga dapat menerapkan strategi belajar yang diatur sendiri sehingga siswa dapat melalui tahap perkembangan diri yang lebih baik dan bertanggung jawab.

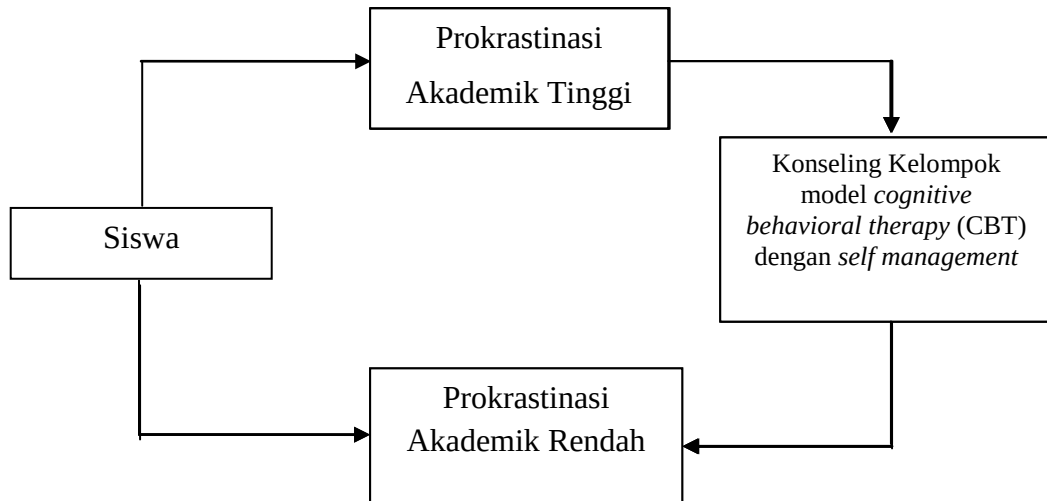
D. Kerangka Berpikir

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi adalah siswa yang sering menunda-nunda dalam menyelesaikan dan mengerjakan tugas, sering mengobrol di kelas ketika guru sedang menerangkan, tidak mengerjakan tugas karena takut salah atau menunggu jawaban dari teman, tidur di dalam kelas ketika disuruh mengerjakan tugas, terlambat masuk kelas, dan sebagainya yang merupakan sifat penundaan dalam mengerjakan tugas.

Siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi akan menghadapi masalah dalam akademiknya. Siswa yang sering menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akan mendapatkan hukuman dari guru atau mendapatkan hasil prestasi belajar yang rendah.

Individu yang memiliki prokrastinasi akademik mendapatkan bantuan untuk mengubahnya dengan konseling kelompok model kognitif behavioral dengan *self management*. Kegiatan konseling kelompok akan membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan yang menjadi faktor pendorong prokrastinasi akademik. Penerapan *self management* untuk mengatur diri siswa itu sendiri dalam berperilaku agar perilaku yang dimunculkan tidak merugikan bagi dirinya sendiri melalui kegiatan kelompok. *Self management* menekankan pada diri siswa untuk dapat mengatur dirinya secara sadar untuk melakukan kegiatan belajar. Siswa yang diberi *self management* secara bertahap dan terus menerus, maka siswa tersebut akan dapat mengatur dirinya secara sadar, sehingga siswa akan memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran. Kegiatan yang dilakukan secara sadar dan tumbuh dalam keinginan diri siswa ini dilakukan berulang-ulang maka akan merubah kebiasaan buruk siswa, sehingga siswa yang memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi akan berpengaruh terhadap hasil belajar maupun prestasi belajarnya. Layanan yang diberikan diharapkan dapat membantu siswa agar tidak mengalami permasalahan dengan akademiknya dan prestasi akademiknya meningkat.

Lebih jelasnya, maka kerangka pemikiran digambarkan pada bagan berikut ini:



Gambar 1
Bagan Kerangka Berpikir

E. Hipotesis

Hipotesis (Sugiyono, 2010:96) merupakan suatu jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Penelitian ini, merujuk pada teori, deskripsi dan hasil penelitian, sehingga hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan teknik *self management* dapat menurunkan prokrastinasi akademik.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian memiliki peranan penting dalam penelitian. Metode penelitian merupakan suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara sistematis dalam mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan. Metode penelitian menggunakan beberapa langkah-langkah sebagai berikut:

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Terikat:

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

2. Variabel Bebas :

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan konseling kelompok model CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dengan strategi *self management*.

B. Definisi Operasional Variabel

1. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik yang didasari oleh dorongan internal dan eksternal untuk mengadakan perubahan perilaku,

yang akan menimbulkan perilaku yang bertanggung jawab. Indikator siswa yang mengalami prokrastinasi akademik yang ditandai dengan: (1) menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual atau tidak tepat waktu, (4) dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

1. Konseling kelompok model CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dengan teknik *self management* adalah suatu proses layanan bimbingan dan konseling yang menggunakan dinamika kelompok untuk mengentaskan suatu masalah dengan menerapkan strategi *self management* atau pengelolaan diri.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi (Sugiyono, 2010:117) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek/obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang yaitu 25 orang.

2. Sampel

Sampel (Sugiyono, 2010:118) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini

adalah siswa anggota populasi yang memiliki prokrastinasi akademik.

Sampel yang ditentukan sebanyak 20 siswa.

3. Sampling

Penentuan sampel penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi berdasarkan tujuan atau karakteristik yang telah ditentukan. Karakteristik siswa yang memiliki prokrastinasi akademik (Ghufron & Risnawati, 2010:158): (1) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

D. Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen murni (*true eksperimental*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest posttest control group design* dengan satu perlakuan. Tujuan dari penelitian eksperimen (Nazir, 2014: 52) adalah untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besarnya hubungan sebab akibat dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada beberapa kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol untuk perbandingan. Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Pretest posttest control group design dengan satu perlakuan

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Kelompok Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kelompok Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan:

O₁ dan O₃ : *Pretest*

X : KKp dengan Treatment (Perlakuan)

- : KKp tidak diberi Treatment (Perlakuan)

O₂ dan O₄ : *Posttest*

Langkah awal penelitian ini dengan langkah sebagai berikut: pertama, memberikan tes awal (*pretest*) kepada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen (O₁) dan kelompok kontrol (O₃), bertujuan untuk mengukur kondisi awal sebelum diberikan perlakuan. Kedua, kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) yaitu berupa konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan strategi *self management* sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun modul konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan strategi *self management*. Kisi-kisi modul konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan strategi *self management* dijelaskan dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel 2
Kisi-kisi Modul Konseling Kelompok model *Cognitive Behavioral Therapy*
dengan Strategi *Self Management*

No	Tema	Tujuan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	Mengurangi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas dengan Strategi <i>Self Management</i>	a. Siswa mampu memahami pentingnya akan tugas akademik. b. Siswa mampu mengetahui cara manajemen waktu. c. Siswa mampu mengentaskan masalah yang menjadi pendukung dalam prokrastinasi akademik. d. Siswa memiliki pengalaman melalui konseling kelompok dengan strategi <i>self management</i> yang digunakan untuk menurunkan prokrastinasi akademik.	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	80 meni
2	Mengurangi keterlambatan dalam mengerjakan tugas dengan Strategi <i>Self Management</i>	a. Siswa dapat memahami pentingnya management waktu. b. Siswa dapat memiliki jadwal dalam mengerjakan tugas. c. Siswa mampu mengentaskan masalah yang menjadi pendukung prokrastinasi akademik dengan mengatur dirinya dalam belajar d. Siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok sebelumnya	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	80 menit
3	Mengurangi kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dengan Strategi <i>Self</i>	a. Agar siswa memahami disiplin dalam belajar. b. Siswa dapat menentukan rencana kinerja dalam menyelesaikan tugas. c. Siswa mampu mengentaskan masalah	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan	80 menit

	<i>Management</i>	yang menjadi pendukung prokrastinasi akademik dengan mengatur diri dalam belajar	Tahap IV: Penutup	
		d. Agar siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok sebelumnya.		
4	Mengurangi aktivitas yang lebih menyenangkan dengan Strategi <i>Self Management</i>	a. Agar siswa memahami pentingnya tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. b. Agar siswa mengurangi kebiasaan yang mendukung prokrastinasi akademik. c. Agar siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok sebelumnya d. Siswa mampu mengentaskan masalah yang mendukung prokrastinasi akademik dengan mengatur diri dalam belajar	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	80 menit

Ketiga, kelompok penelitian diberikan test akhir ((*post-test*) setelah perlakuan selesai dilakukan, tujuannya untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen.

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian. Dengan adanya data akan dapat ditarik suatu kesimpulan, untuk menyimpulkan suatu data digunakan suatu cara atau alat yang tepat. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis angket tertutup (*close form*

questioner) yaitu kuesioner yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden hanya memberi tanda pada jawaban yang dipilih sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel 3
Penilaian Skor Skala Prokrastinasi Akademik

Jawaban	Item Favourabel	Item Unfavourabel
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Skala dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang prokrastinasi akademik, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item favourabel dan item unfavourabel. Kisi-kisi skala dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4
Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
			+	-	
Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Belum memiliki kesiapan untuk mengerjakan tugas.	1,2,3,4,5	11,12,13,14,	9
		Malas untuk menyelesaikan tugas secara tuntas.	6,7,8,9,10	15,16,17,18	9
	Keterlambatan dalam mengerjakan Tugas	Tidak memiliki komitmen terhadap jadwal yang dibuat sendiri.	19,20,21,22,23,24	30,31,32	9
		Menuntut kesempurnaan.	25,26,27,28,29	33,34,35,36	9
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Kurangnya disiplin dalam belajar.	37,38,39,40	46,47,48,49	8
		Sering gagal dalam mengerjakan tugas yang sengaja dikerjakan mendekati deadline.	41,42,43,44,45	50,51	7
		Kurangnya rasa tanggung jawab terhadap tugas.	52,53,54,55	61,62,63,64	8
	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Melakukan hal lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.	56,57,58,59,60	65,66,67	8
	TOTAL		39	28	67

Sebelum skala digunakan untuk *pretest* dan *posttest*, terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan melaksanakan *try out*. *Try out* (Azwar, 2012:92) adalah kegiatan uji coba yang dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrumen yang digunakan dengan memberikan instrumen kepada responden. Kegiatan *try out* dilakukan pada hari Kamis, tanggal 12 Mei 2017 pada pukul 08.00 WIB. Skala yang digunakan berisi 67 butir item

pertanyaan. Hasil dari *tryout* dianalisis untuk di uji validitas dan reabilitasnya, berikut penjelasan dari uji validitas dan reabilitas :

a. Uji Validitas Instrumen

Data analisis butir item pertanyaan menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*. Jumlah item pada angket adalah 67 item pertanyaan dengan N jumlah 25 (jumlah sampel *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Sehingga berdasarkan hasil *tryout* skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 67 item pertanyaan, diperoleh 47 item pertanyaan valid dan 20 item pertanyaan gugur. Hasil dari uji validitas instrumen disajikan dalam lampiran 3.

Berdasarkan hasil *tryout* tersebut, diperoleh daftar item valid skala prokrastinasi akademik dalam tabel berikut ini :

Tabel 5
Daftar Item Valid Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
Prokrastinasi Akademik	Penundaan dan menyelesaikan tugas	Belum memiliki kesiapan untuk mengerjakan tugas.	1,2,5,11,12,14,	6
		Malas untuk menyelesaikan tugas secara tuntas.	6,8,10,16,17,18	6
	Keterlambatan dalam mengerjakan Tugas	Tidak memiliki komitmen terhadap jadwal yang dibuat sendiri.	19,22,23,24,31,32	6
		Menuntut kesempurnaan.	26,27,28,29,33,34,35	7
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Kurangnya disiplin dalam belajar.	37,39,40,46,47,48,49	7
		Sering gagal dalam mengerjakan tugas yang sengaja dikerjakan	42,44,50,51	4

	mendekati deadline.		
	Kurangnya rasa tanggung jawab terhadap tugas.	52,55,61,6	5
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Melakukan hal lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.	2,64	
		57,58,59,6	6
		0,	
		66,67	
TOTAL			47

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbrach* dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows*. Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N sebanyak 25 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for windows*, diperoleh koefisien *alpha* pada variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,956, sehingga koefisien *alpha* pada variabel prokrastinasi akademik lebih besar dari r_{tabel} atau yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Hasil dari uji reabilitas instrumen disajikan dalam lampiran 3.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic parametric* digunakan untuk menguji parameter populasi melalui statistik, atau menguji ukuran populasi melalui data sampel. Teknik yang digunakan uji Anova (*Analysis of Variance*) uji ini

digunakan untuk melihat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian yang relatif kecil yaitu 10 siswa pada masing-masing kelompok eksperimen maupun kontrol. Sehingga diharapkan dapat diketahui ada pengaruh konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan *self management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16.0 for windows*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (signifikansi), jika probabilitas $> 0,05$, maka H_0 diterima sedangkan jika probabilitas $< 0,05$, maka H_0 ditolak

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan *Pre test*

Pelaksanaan *pre test* dilakukan pada tanggal 16 Mei 2017 dengan menyebarkan skala prokrastinasi akademik kepada responden yang berjumlah 20 siswa kelas VIII B yang terdiri dari 10 siswa sebagai kelompok kontrol dan 10 siswa sebagai kelompok eksperimen. Sampel penelitian berjumlah 20 yang memiliki prokrastinasi akademik dan sedang. Rumus kategori (Azwar, 2012 : 146) yang digunakan adalah :

Rumus kategori :

Nilai indeks maksimal ($N_{\max}$) : skor tertinggi skala x jumlah soal

Nilai indeks minimal ($N_{\min}$) : skor terendah skala x jumlah soal

Jarak interval (I) : $(N_{\max} - N_{\min}) : 4$

Persentase skor : $(\text{skor} : \text{jumlah sampel}) \times 100\%$

Kategori : Tinggi : $\geq (N_{\max} - I)$

Sedang : $((N_{\max} - I) - I) - (N_{\max} - I)$

Rendah : $((N_{\max} - I) - I) - ((N_{\max} - I) - I)$

Sangat Rendah : $\leq (((N_{\max} - I) - I) - I)$

Gambar 2
Rumus kategori

Hal-hal yang dilakukan dalam menganalisis hasil *pre test* salah satunya dengan menyusun kategori skor skala prokrastinasi akademik sebagai berikut :

Tabel : 6
Kategori Skor *Pre test* Prokrastinasi akademik

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
≥ 127	Tinggi	1	5%
91– 126	Sedang	19	95%
55 – 90	Rendah	-	-
≤ 56	Sangat Rendah	-	-
Jumlah		20	100%

Berdasarkan kategori tersebut maka sampel pada penelitian ini adalah subyek yang memiliki prokrastinasi akademik sedang 19 siswa dan 1 siswa dengan kategori tinggi. Sehingga sampel dalam penelitian berjumlah 20 siswa dengan pembagian 10 siswa sebagai kelompok kontrol dan 10 siswa sebagai kelompok eksperimen.

Tabel : 7
Daftar Sampel Penelitian

Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
Nama	Skor <i>Pre test</i>	Nama	Skor <i>Pre test</i>
AF	107	LW	127
LS	107	ADA	116
L	97	MS	99
FSZ	105	IDR	114
Y	106	NA	111
NAL	106	YRP	97
S	111	AK	108
DP	105	MFBHA	107
MIY	104	EM	107
NC	114	AEF	107

b. Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Strategi *Self management*

Kegiatan konseling kelompok dilaksanakan selama 6 hari yaitu tanggal 19, 20, 23 Mei 5, 6, 12 Juni 2017. Pertemuan pertama dilakukan dengan menanyakan masalah yang dialami anggota kelompok, kemudian membentuk kesepakatan untuk pertemuan kedepannya membahas permasalahan secara merata yang dilakukan dibeda hari karena keterbatasan waktu yang ada, selanjutnya sesuai kesepakatan membahas masalah penundaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas, kemudian pemimpin kelompok memberikan lembar penugasan 1, langkah ketiga pemimpin kelompok memberikan strategi *self management* yaitu memonitor diri (pencatatan perilaku yang akan diubah dengan menetapkan tujuan), terakhir dengan melaksanakan evaluasi diri.

Pertemuan ketiga berlangsung selama 80 menit di ruang ruang kelas VIII B, tahap kegiatan dilakukan dengan membahas masalah keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kemudian pemimpin kelompok memberikan lembar penugasan 2, pemimpin kelompok memberikan strategi *self management* yaitu mengatur lingkungan dengan penggunaan strategi belajar yang fleksibel, terakhir dengan melaksanakan evaluasi diri.

Pertemuan keempat tahap kegiatan dilakukan dengan membahas masalah kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, kemudian pemimpin kelompok memberikan lembar penugasan

3, kemudian pemimpin kelompok memberikan strategi *self management* yaitu pemberian pengukuhan dan hukuman dan terakhir evaluasi diri.

Pertemuan kelima pada tahap kegiatan dilakukan dengan membahas masalah aktivitas yang lebih menyenangkan, kemudian pemimpin kelompok memberikan lembar penugasan 4, selanjutnya kegiatan terakhir evaluasi diri. Pertemuan keenam diikuti 10 siswa. Tahap kegiatan dilakukan dengan membahas masalah yang sama dengan pertemuan kelima untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang tingkah laku siswa, selanjutnya memberikan strategi *self management* yaitu strategi penghapusan kepada anggota kelompok agar perubahan perilaku siswa tidak tergantung oleh reward dan terakhir kegiatan evaluasi diri.

c. Pelaksanaan *Post Test*

Kegiatan penelitian diakhiri dengan pengukuran akhir (*post test*). *Post test* dilakukan dengan memberikan lembar skala prokrastinasi akademik yang telah disusun sebelumnya dan telah digunakan pada pengukuran awal (*pre test*). *Post test* dilakukan pada hari rabu tanggal 14 Juni 2017, pada semua sampel penelitian yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Tabel : 8
Hasil Skor *Post test*

Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
Nama	Skor <i>Pre test</i>	Nama	Skor <i>Pre test</i>
AF	82	LW	90
LS	101	ADA	98
L	92	MS	96
FSZ	104	IDR	98
Y	103	NA	95
NAL	98	YRP	82
S	108	AK	91
DP	105	MFBHA	103
MIY	103	EM	100
NC	108	AEF	90

Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data terhadap hasil skor *post test* dari sampel penelitian baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen termasuk uji hipotesis dan menyusun laporan hasil penelitian.

2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis deskriptif variabel penelitian ini berdasarkan hasil tabulasi jawaban responden dari sampel penelitian baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Analisis ini diolah dengan menggunakan bantuan program *SPSS versi 16.0 for windows*. Analisis data tersebut menghasilkan *statistic descriptive variable* penelitian sebagai berikut:

Tabel : 9
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Subyek Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Dev
<i>Pre test</i> Kontrol	10	97	114	106,20	4.442
<i>Post test</i> Kontrol	10	82	108	100,40	8.017
<i>Pre test</i> Eksperimen	10	97	127	109,30	8,551
<i>Post test</i> Eksperimen	10	82	103	94,30	6,129
Total	40	82	127	102,55	8.869

Berdasarkan tabel 9 di atas diketahui sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa sebagai kelompok kontrol dan 10 siswa sebagai kelompok eksperimen. Nilai minimum kelompok kontrol *pre test* sebesar 97, nilai maksimumnya sebesar 114 dengan rata-rata 106,20 dan standar deviasinya 4.442. Nilai minimum kelompok kontrol *post test* sebesar 82, nilai maksimumnya sebesar 108 dengan rata-rata 100,40 dan standar deviasinya 8.017. Artinya rata-rata skor skala prokrastinasi akademik kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan sedikit mengalami penurunan.

Nilai minimum kelompok eksperimen *pre test* sebesar 97, nilai maksimumnya sebesar 127 dengan rata-rata 109.30 dan standar deviasinya 8,551. Nilai minimum kelompok eksperimen *post test* sebesar 82, nilai maksimumnya sebesar 103 dengan rata-rata 94,30 dan standar deviasinya 6,129. Artinya setelah diberi perlakuan berupa konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management*, skor skala prokrastinasi akademik mengalami kenaikan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Semakin banyak penurunan skor skala prokrastinasi akademik maka prokrastinasi akademik siswa semakin menurun.

3. Pengujian Prasyarat Analisis

a. Uji Normalisasi Data

Uji normalisasi data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16.0 for windows*. Penentuan normal dan tidaknya

distribusi skor yaitu dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Asumsi yang digunakan apabila nilai signifikansi (*Asymp.sign*) > *Alpha* 5% berarti data berdistribusi normal, sebaliknya apabila signifikansi (*Asymp.sign*) < *Alpha* 5%, maka data tersebut berdistribusi tidak normal. Hasil pengujian normalitas menggunakan tes *Kolmogorov Smirnov* disajikan dalam tabel berikut :

Tabel : 10
Hasil Uji Normalitas

Subyek Variabel	Nilai Statistik	Sig.	Keterangan
<i>Pre test</i> Kontrol	0,229	0,148	Normal
<i>Post test</i> Kontrol	0,230	0,143	Normal
<i>Pre test</i> Eksperimen	0,194	0,200	Normal
<i>Post test</i> Eksperimen	0,145	0,200	Normal

Berdasarkan uji normalitas data pada tabel 10, diketahui bahwa signifikansi skor *pre test* dan *post test* baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen adalah lebih dari 0,05. Data penelitian ini memiliki sebaran data normal karena memiliki tingkat probabilitas (*p value*) lebih besar dari 0,05, sehingga data dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16.0 for windows*. Uji homogenitas ini menggunakan uji *levens test of equality of error variances*. Tujuan dilakukan *Test of Homogeneity* untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan mempunyai varians yang sama. Jika sampel tika mempunyai varians

yang sama, maka tidak dapat dilakukan uji *one way anova* (Siregar, 2013: 215). Hipotesisnya sebagai berikut :

H_0 : Kelompok data skor skala prokrastinasi akademik antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki varian yang sama (homogen).

H_a : Kelompok data skor skala prokrastinasi akademik antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki varian yang berbeda (heterogen).

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas ini adalah apabila signifikansi $>0,05$ berarti varian bersifat homogen (H_0 diterima), sebaliknya apabila signifikansi $<0,05$ berarti varian bersifat heterogen (H_a ditolak).

Berdasarkan uji homogenitas yang telah dilakukan menggunakan uji *levens test of equality of error variances* diketahui bahwa signifikansi 0,352 lebih dari 0,05, dengan demikian varian dalam penelitian ini memiliki sifat homogen (H_0 diterima) sehingga data dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

4. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan model analisis *Statistic Parametric One Way Anova*. Model analisis ini digunakan karena penelitian ini menganalisis beberapa kelompok sampel dan resiko kesalahannya paling kecil dibandingkan dengan model analisis yang lain. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

H_0 : Tidak ada perbedaan rata-rata skor skala prokrastinasi akademik antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki varian yang sama

H_a : Ada perbedaan rata-rata skor skala prokrastinasi akademik antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki varian yang sama

Pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis ini menggunakan dua kriteria, yaitu berdasarkan signifikansi dan berdasarkan nilai F . Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima namun jika signifikansi $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak. Serta jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka H_0 diterima namun jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak. Hasil analisis *Anova* adalah sebagai berikut :

Tabel : 11
Hasil Uji *Anova*

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1315.700	3	438.567	9.011	.001
Within Groups	1752.200	36	48.672		
Total	3067.900	39			

Berdasarkan data pada tabel di atas diketahui bahwa signifikansi 0,001 kurang dari 0,05, maka H_0 ditolak. Dengan demikian rata-rata skor skala prokrastinasi akademik antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Nilai F_{hitung} adalah 9.011 dan F_{tabel} adalah 2,87 dengan demikian nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak. Artinya bahwa ada perbedaan rata-rata skor skala prokrastinasi akademik antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Data yang telah diperoleh berdasarkan perbandingan nilai F menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata skor skala prokrastinasi akademik kelompok kontrol dan

kelompok eksperimen. Hal itu membuktikan bahwa hipotesis ada pengaruh konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik dapat diterima. Selain itu, bukti bahwa kelompok eksperimen yang mendapatkan konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik ditandai dengan adanya penurunan skor *post test*. Penurunan skor tersebut disajikan dalam tabel berikut :

Tabel : 12
Penurunan Skor *Pre test* dan *Post test* Kelompok Eksperimen

No	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Penurunan	
			Nilai	%
1	127	90	37	29%
2	116	98	18	16%
3	99	96	3	3%
4	114	98	16	14%
5	111	95	16	14%
6	97	82	15	15%
7	108	91	17	16%
8	107	103	4	4%
9	107	100	7	7%
10	107	90	17	16%
	Rata-rata		15	13%
	Minimum		3	3%
	Maksimum		37	29%

Berdasarkan tabel penurunan skor *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen di atas dapat diketahui bahwa penurunan skor tertinggi sebesar 37 atau 29% dan terendah sebesar 3 atau 3%. Rata-rata penurunan skor sebesar 15 atau 13%. Adanya penurunan skor yang menyimpulkan bahwa

rata-rata penurunan skor prokrastinasi akademik dari kelompok eksperimen mengalami penurunan yang signifikan.

Tabel : 13
Penurunan Skor *Pre test* dan *Post test* Kelompok Kontrol

No	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Penurunan	
			Nilai	%
1	107	82	25	23%
2	107	101	6	6%
3	97	92	5	5%
4	105	104	1	1%
5	106	103	3	3%
6	106	98	8	8%
7	111	108	3	3%
8	105	105	0	0%
9	104	103	1	1%
10	114	108	6	5%
	Rata-rata		5,8	5%
	Minimum		0	0%
	Maksimum		25	23%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa penurunan skor tertinggi sebesar 25 atau 23% dan terendah mengalami penurunan sebanyak 0 atau 0%. Rata-rata penurunan skor sebesar 5,8 atau 5%. Hal ini menggambarkan bahwa tidak ada penurunan yang signifikan karena kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan (konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *strategi self management*).

Keadaan awal pada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dikatakan setara. Terjadi perbedaan skor skala prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

berdasarkan hasil *post test*. Dimana kelompok eksperimen mengalami penurunan skor *post test* jauh lebih rendah dari kelompok kontrol.

B. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan analisis statistik parametrik yaitu uji *anova*. Hasil analisis *one way anova* menunjukkan bahwa konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management* terbukti dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini terbukti berdasarkan perbedaan penurunan skor *post test* yang signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Selain itu, nilai rata-rata *post test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol berbeda, dimana kelompok eksperimen mempunyai nilai rata-rata (13%) yang lebih tinggi dari pada kelompok kontrol (5%).

Bukti bahwa konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management* dapat menurunkan prokrastinasi akademik yaitu adanya perubahan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa sebelum diberikan treatment dengan sesudah diberikan treatment. Diantaranya adalah LW yang memperoleh skor *pre test* 127 setelah diberikan treatment skor *post test* menurun dengan skor 90, ADA yang memperoleh skor *pre test* 116 setelah diberikan treatment skor *post test* menurun dengan skor 98, dan IDR yang memperoleh skor *pre test* 114 setelah diberikan treatment skor *post test* menurun dengan skor 98. Perubahan perilaku siswa yang sebelumnya menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas menjadi

ada keinginan, kemauan, dan semangat dalam memulai mengerjakan tugas, siswa yang sebelumnya terlambat dalam mengerjakan tugas sebab takut salah dan menuntut kesempurnaan dengan memikirkan hal-hal kecil yang tidak penting menjadi lebih menyadari bahwa hal yang dilakukan atau dikhawatirkan itu akan membuat siswa terlambat mengerjakan tugas, siswa yang sebelumnya mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab untuk menjalankan rencana atau jadwal belajar yang telah dibuat, siswa yang sebelumnya melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan menjadi fokus untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru tanpa beralih kekegiatan yang lain (seperti bermain game, nonton tv, dan bermain *hand phone*) sebelum tugas yang dikerjakan selesai, memperhatikan penjelasan guru dikelas saat pembelajaran berlangsung dan tidak menunda-nunda tugas yang diberikan agar nilai yang diperoleh meningkat dan diikuti hasil prestasi belajar siswapun meningkat.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Puswanti dengan judul penelitian “Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa skor *output* perhitungan statistik pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen mengalami penurunan dari sebelum diberi treatment dan sesudah diberikan treatment, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada peningkatan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*.

Sejalan dengan penelitian di atas, penelitian lain oleh Rahayu dengan judul penelitian “Keefektifan Strategi *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Muhammadiyah Jatoroto-Lumajang”. Hasil dari penelitian yang dilakukan dengan penerapan pendekatan model *self management* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa yaitu terdapat perbedaan hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank* antara kelompok siswa yang diberikan dengan kelompok siswa yang tidak diberikan strategi *self management*.

Penelitian di atas didukung oleh pendapat Soekadji dan Walker (dalam Purwanta. 2012:178) mengenai problem yang dapat diselesaikan dengan strategi pengelolaan diri (*self management*) bahwa perilaku yang berhubungan dengan tanggung jawab perubahan atau pemeliharaan perilaku harus dipegang sendiri, teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*) sangat efektif dilakukan untuk mereduksi atau mengurangi prokrastinasi akademik. Sebab, prokrastinasi merupakan sifat kurangnya rasa tanggung jawab akan tugas sehingga dengan diberikan teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*) siswa akan menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab terhadap tugas yang diperoleh dengan siswa tidak akan menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas. Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa strategi *self management* dapat mempengaruhi penurunan prokrastinasi akademik, karena ketika individu mengetahui apa yang dilakukan, mereka akan mengubah pengetahuan dan perilaku mereka.

Berdasarkan hal di atas membuktikan bahwa konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management* dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang.

Proses pelaksanaan penelitian juga terdapat kendala atau hambatan yaitu pelaksanaan konseling kelompok disediakan dengan mengambil jam pelajaran lain dengan waktu yang kurang dari 80 menit sedangkan untuk kegiatan konseling kelompok memerlukan waktu sekitar 80 menit, sehingga kegiatan konseling kelompok dilanjutkan di hari yang lain. Kegiatan konseling kelompok dilanjutkan di hari yang lain dirasa kurang efektif karena siswa terkadang lupa dengan bahan yang didiskusikan sebelumnya, sehingga peneliti harus menjelaskannya kembali.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Prokrastinasi akademik adalah perilaku yang menunda-nunda atau mengulur-ngulur waktu yang dilakukan secara sengaja dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga pengerjaan tugas tersebut tidak selesai tepat waktu, sedangkan siswa itu sendiri mengetahui akan kerugian yang dilakukan. Fenomena yang terjadi dalam pendidikan atau akademik saat ini adalah masalah yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Penanganan dalam mengentaskan permasalahan tersebut salah satunya dengan layanan konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management*.

Konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management* merupakan suatu layanan konseling kelompok untuk membantu memecahkan masalah masing-masing anggota kelompok dengan merubah pola pikir negatif menjadi positif serta menerapkan proses memonitor dan mengatur metakognisi, dan diikuti oleh perubahan perilaku yang lebih bertanggung jawab terhadap tugas sehingga kualitas kinerja siswa meningkatkan dengan kata lain hasil prestasi akademik siswa menjadi meningkat agar tercapai perkembangan pribadi yang optimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini dibuktikan dari adanya perbedaan penurunan skor hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sedangkan pada skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan yang signifikan. Hal ini dapat membuktikan bahwa konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management* dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru Pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan prokrastinasi akademik, maka guru pembimbing dapat menerapkan layanan konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management* sebagai upaya untuk menurunkan prokrastinasi akademik.
2. Bagi Peneliti, dilihat dari waktu mata pelajaran BK dirasa kurang dalam melakukan penelitian agar hasil penelitian lebih efektif maka peneliti dapat menggunakan waktu diluar jam pembelajaran BK atau diluar jam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agista, Isna. 2011. "Penanganan Kasus Stres dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Pengelolaan Diri pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES". *Skripsi* (Tidak diterbitkan). FIP-UNNES.
- Aziz, Rahmat. 2015. "Model Prilaku Prokastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana. *Journal Of Islamic Education*. Volume 1. Nomor 2: 2084-5902
- Azwar, Syaifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Pendidikan, Balitbang.
- Erwina, Ira. 2010. "Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Post-Traumatic Stress Disorder Pada Penduduk Pasca Gempa di Kelurahan Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Propinsi Sumatera Barat". *Tesis* (Tidak diterbitkan). FIK-UI.
- Fitriah, Zahratul. 2015. "Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES Angkatan Tahun 2009". *Skripsi* (Tidak diterbitkan). BK FIP-UNNES.
- Ghufron M. Nur & Risnawita Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gladding, Samuel T. 2015. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks.
- Hadi, Purwaka. 2005. *Modifikasi Perilaku*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Jiao, Qun G; DaRos-Voseles, Denise A.; Collins, Kathleen M. T.; dkk. 2011. "Academic Procrastination and The Performance of Graduate-Level Cooperative Groups in Research Methods Courses". *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*. Volume 1. Nomor 1: 119 –138
- Kurnanto, M.Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.

- Komalasari, Gantina; Wahyuni, Eka; & Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Latipun. 2010. *Psikologi Konseling Edisi Refisi*. Malang: UMM Press.
- Nazir, Moh. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Praptiana, Rahayu & Rozikan, Muhamad. 2014. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Prokastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Perintis Ungaran Tahun Ajaran 2014/2015”. *Jurnal Penelitian*. Volume 1. Nomor 1 : 240-8691.
- Purwanta, Edi. 2012. *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Puswanti. 2014. “Upaya Meredukdi Prokastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK”. *Jurnal Psikopedagogia*. Volume 3. Number 1 : 2301-6167.
- Rahayu. Putri. 2013. “Keefektifan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Muhammadiyah Jatiroto-Lumajang”. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). FIP-UNM.
- Schouwenburg, H. 1992. Procrastination and Fear of Failure: An Explanation of Reason for Procrastination. *European Journal of Personality*. Volume. 6 hal 225-236
- Siregar, Syofian. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif (Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta : Kencana.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Suharyanti, Erna. 2013. “Efektifitas Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kebiasaan Membolos Siswa”. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). BK-UMMGL.
- Suwardani, Ni Pipi, I Ketut Dharsana, & Kadek Suranata. 2014. “Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri Singaraja”. *E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan dan Konseling*. Volume 2. Nomor1.
- Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Program Studi : Bimbingan & Konseling (Strata I)
 (Terakreditasi "B" SK BAN-PT No: 0955/SK/BAN-PT/Akred S-VI 2016)
 Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG - PAUD) /Strata I
 (Terakreditasi "B" SK BAN-PT No: 1114/SK/BAN-PT/Akred S-VII 2016)
 Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) /Strata I
 (Terakreditasi "B" SK BAN-PT No: 3033/SK/BAN-PT/Akred S-XII 2016)
 Jl. Tidar No. 21 Magelang 56126 Telp. (0293) 362082 / 366945 psw 1301 Fax. (0293) 325554

Nomor : 016.FKIP/MHS/II.3.AU/F/2017
 Lampiran : 1 bendel
 Perihal : IJIN PENELITIAN UNTUK SKRIPSI

Kepada

Yth. Kepala SMP Negeri 1 Selopampang Temanggung
 Di

Kab. Temanggung

Assalamu'alaikum wr wb

Disampaikan dengan hormat bahwa, guna penyelesaian studi program strata satu (sarjana) diperlukan penulisan skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon ijin bagi mahasiswa berikut guna melaksanakan penelitian di instansi yang Bapak/ Ibu pimpin.

Nama Mahasiswa	: Siska Muflikha Sari
N P M	: 13.0301.0005
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Pengaruh Konseling Kelompok Model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> dengan <i>Self Management</i> terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik
Lokasi / Obyek	: SMP Negeri 1 Selopampang Temanggung
Waktu Pelaksanaan	: 5 Mei 2017 – 5 Agustus 2017

Sebagai bahan pertimbangan, berikut ini kami lampirkan proposal / rancangan skripsi. Demikian atas ijin dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr wb

Magelang, 28 April 2017
 Dekan,

 Drs. Sublyanto, M.Pd.
 NIP. 19570807 198303 1 002



PEMERINTAH KABUPATEN TEMANGGUNG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 1 SELOPAMPANG

Alamat : Jl. Raya Ngaditirto Kec. Selopampang Kab. Temanggung Telp. () Kode Pos 56262.
email : smpn1selopampang@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No. : 423-6/ 431 /2017

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 1 Selopampang Kec. Selopampang Kab. Temanggung :

Nama : EKA GUNADI, S.Pd
NIP : 19700117 199702 1 002
Pangkat / Gol : Pembina / IV.a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 1 Selopampang

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : SISKI MUFLIKHA SARI
Nomor Mahasiswa : 13.0301.0005
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah melakukan Observasi tentang :

: Pengaruh Konseling Kelompok Model Cognitive Behavioral Therapy dengan Self Management terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik pada SMP Negeri 1 Selopampang Kabupaten Temanggung

Waktu Pelaksanaan : Tanggal 5 Mei – 3 Agustus 2017.

Demikian Surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Selopampang, 3 Agustus 2017

Kepala Sekolah



EKA GUNADI, S.Pd

NIP. 19700117 199702 1 002

Lampiran 2

Hasil *Try Out*

Skala Prokrastinasi Akademik

HASIL TRY OUT

SKALA PROKRASINASI AKADEMIK

No	Nama	Nomor Item																																				
		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	36	
1	DP	2	4	3	3	2	4	2	4	2	3	4	1	2	2	1	2	1	4	3	1	3	2	2	4	3	4	4	2	3	1	1	2	4	2	2	1	
2	MIY	4	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3		
3	MS	4	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	
4	MFBHA	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	2	2	
5	AA	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	3	1	4	4	2	4	3	3	4	1	4	3	3	1	1	4	
6	YRP	3	3	3	2	2	4	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	1	1	
7	SS	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	2	3	4	3	2	2	3		
8	AK	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	2	3	2	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	1	4	3	3	2	3	3		
9	AF	2	2	3	3	2	1	3	1	3	2	2	2	1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	1	1	2	1	1	2	3	3	
10	IDR	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	
11	FM	1	1	2	1	2	1	1	3	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	
12	NA	2	3	2	2	3	4	2	3	2	4	3	2	1	3	2	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2		
13	W	1	2	1	2	2	3	1	3	2	4	3	1	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	3	4	2	3	4	3	4	1	3	3	3	3	3	1	
14	ADA	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	
15	NA	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	
16	EM	2	3	2	3	2	3	2	4	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2		
17	S	3	2	3	3	2	4	3	4	2	4	3	2	2	2	2	3	4	3	4	2	2	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2		
18	L	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	
19	LS	2	2	2	2	2	3	2	4	1	3	1	1	2	2	4	1	1	3	2	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	
20	AD	1	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	3	3	1	2	1	1	2	2	2	1	2	
21	FSZ	2	3	3	3	2	4	3	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	4	3	2	4	3	4	3	2	2		
22	NC	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	1	1	2	1	2	1	3	4	1	2	4	3	2	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	
23	AEF	2	4	2	3	3	4	2	4	2	4	2	3	1	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3		
24	Y	2	4	2	3	3	4	3	4	2	4	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	2		
25	LW	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	4	4	3	2	4	3	1	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	
		0,495	0,43	0,13	0,07	0,48	0,44	0,18	0,4	0,1	0,5	0,42	0,43	0,4	0,47	0,17	0,5	0,55	0,5	0,56	0,05	0,24	0,5	0,41	0,41	0,22	0,44	0,4	0,48	0,45	0,23	0,43	0,55	0,42	0,4	0,46	0,11	
		0,413	Valid	Valid	Gugur	Gugur	Valid	Valid	Gugur	Valid	Gugur	Valid	Valid	Valid	Gugur	Valid	Gugur	Valid	Valid	Valid	Valid	Gugur	Gugur	Valid	Valid	Valid	Gugur	Valid	Valid	Valid	Valid	Gugur	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Gugur

HASIL TRY OUT

SKALA PROKRASINASI AKADEMIK

37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	Jumlah
3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	172
3	1	3	3	2	3	2	4	1	4	3	4	2	2	4	4	2	1	2	1	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	193
2	2	4	2	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	195
3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	185
2	3	1	1	3	2	3	2	3	2	1	3	2	1	3	1	2	2	3	3	4	3	2	1	1	2	3	1	3	3	3	156
2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	2	4	181
1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	182
4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	4	3	2	3	3	201
3	1	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	4	3	3	2	2	1	1	3	3	1	2	2	1	3	3	1	167
3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	4	2	3	4	1	2	2	3	3	2	3	196
2	1	2	2	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	108
3	3	4	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	4	188
2	1	2	1	1	1	2	3	3	2	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	2	1	2	3	2	3	161
3	1	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	2	1	1	1	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	183
1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	1	3	2	3	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	122
3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	173
4	1	3	2	2	2	2	2	1	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	1	3	2	2	2	2	3	3	4	184
2	1	4	2	1	2	2	3	2	2	2	1	3	4	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	169
2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	114
2	1	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	123
3	1	4	3	2	4	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	171
2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	3	2	1	1	3	1	2	2	1	2	2	1	120
3	2	3	4	2	3	4	3	3	2	2	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	185
3	2	4	3	2	4	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	187
1	2	3	3	2	3	1	3	3	4	3	4	3	4	2	2	1	2	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	1	3	4	172
0,45	0,3	0,52	0,43	0,13	0,46	0,17	0,41	0,2	0,45	0,4	0,46	0,48	0,42	0,46	0,45	0,4	0,34	0,49	0,3	0,48	0,41	0,42	0,44	0,52	0,455	0,27	1	0,34	0,5	0,45	
Valid	Gugur	Valid	Valid	Gugur	Valid	Gugur	Valid	Gugur	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Gugur	Gugur	Valid	Gugur	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Gugur	Valid	Gugur	Valid	Valid	

Lampiran 3

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Correlations

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Item_1	25	2.2400	.77889
Item_2	25	2.7600	.83066
Item_3	25	2.4800	.65320
Item_4	25	2.6000	.64550
Item_5	25	2.4000	.50000
Item_6	25	3.0800	.95394
Item_7	25	2.3200	.62716
Item_8	25	3.3600	.81035
Item_9	25	2.0000	.50000
Item_10	25	3.1600	.80000
Item_11	25	2.3600	.70000
Item_12	25	1.9200	.64031
Item_13	25	1.8800	.52599
Item_14	25	2.4400	.65064
Item_15	25	2.0800	.75939
Item_16	25	2.6800	.80208
Item_17	25	2.8400	1.10604
Item_18	25	3.0800	.70238
Item_19	25	2.8000	.95743
Item_20	25	1.8800	.72572
Item_21	25	2.4000	.76376
Item_22	25	2.5200	.96264
Item_23	25	2.8800	.78102
Item_24	25	2.9200	1.07703
Item_25	25	2.7600	.59722
Item_26	25	3.0400	1.05987
Item_27	25	3.0800	.86217
Item_28	25	2.8400	.89815

Item_29	25	2.9200	.99666
Item_30	25	1.8400	.62450
Item_31	25	3.0000	1.08012
Item_32	25	2.6400	1.03602
Item_33	25	2.8000	.86603
Item_34	25	2.4800	.71414
Item_35	25	2.2000	.81650
Item_36	25	2.1200	.72572
Item_37	25	2.4800	.82260
Item_38	25	1.8400	1.06771
Item_39	25	2.8400	.94340
Item_40	25	2.3600	.81035
Item_41	25	2.2000	.70711
Item_42	25	2.4400	.91652
Item_43	25	2.4000	.76376
Item_44	25	2.8800	.78102
Item_45	25	2.3200	.85245
Item_46	25	2.6000	.86603
Item_47	25	2.5200	1.00499
Item_48	25	2.6400	.99499
Item_49	25	2.4800	1.00499
Item_50	25	2.7200	.97980
Item_51	25	2.6400	.86023
Item_52	25	2.6400	.75719
Item_53	25	2.0400	.73485
Item_54	25	1.9200	.64031
Item_55	25	1.8800	.78102
Item_56	25	2.6000	.91287
Item_57	25	2.6400	.95219
Item_58	25	2.1600	.89815

Item_60	25	2.7200	.93630
Item_61	25	1.6000	.64550
Item_62	25	2.2000	.70711
Item_63	25	2.2800	.61373
Item_64	25	1.8800	.72572
Item_65	25	2.6000	.64550
Item_66	25	2.7200	.61373
Item_67	25	2.9200	.86217

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	25	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	25	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.956	.955	67

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item_1	2.2400	.77889	25
Item_2	2.7600	.83066	25
Item_3	2.4800	.65320	25
Item_4	2.6000	.64550	25
Item_5	2.4000	.50000	25
Item_6	3.0800	.95394	25
Item_7	2.3200	.62716	25
Item_8	3.3600	.81035	25
Item_9	2.0000	.50000	25
Item_10	3.1600	.80000	25
Item_11	2.3600	.70000	25
Item_12	1.9200	.64031	25
Item_13	1.8800	.52599	25
Item_14	2.4400	.65064	25
Item_15	2.0800	.75939	25
Item_16	2.6800	.80208	25
Item_17	2.8400	1.10604	25
Item_18	3.0800	.70238	25
Item_19	2.8000	.95743	25
Item_20	1.8800	.72572	25
Item_21	2.4000	.76376	25
Item_22	2.5200	.96264	25
Item_23	2.8800	.78102	25
Item_24	2.9200	1.07703	25
Item_25	2.7600	.59722	25
Item_26	3.0400	1.05987	25
Item_27	3.0800	.86217	25
Item_28	2.8400	.89815	25
Item_29	2.9200	.99666	25
Item_30	1.8400	.62450	25

Item_31	3.0000	1.08012	25
Item_32	2.6400	1.03602	25
Item_33	2.8000	.86603	25
Item_34	2.4800	.71414	25
Item_35	2.2000	.81650	25
Item_36	2.1200	.72572	25
Item_37	2.4800	.82260	25
Item_38	1.8400	1.06771	25
Item_39	2.8400	.94340	25
Item_40	2.3600	.81035	25
Item_41	2.2000	.70711	25
Item_42	2.4400	.91652	25
Item_43	2.4000	.76376	25
Item_44	2.8800	.78102	25
Item_45	2.3200	.85245	25
Item_46	2.6000	.86603	25
Item_47	2.5200	1.00499	25
Item_48	2.6400	.99499	25
Item_49	2.4800	1.00499	25
Item_50	2.7200	.97980	25
Item_51	2.6400	.86023	25
Item_52	2.6400	.75719	25
Item_53	2.0400	.73485	25
Item_54	1.9200	.64031	25
Item_55	1.8800	.78102	25
Item_56	2.6000	.91287	25
Item_57	2.6400	.95219	25
Item_58	2.1600	.89815	25
Item_59	2.5600	.76811	25
Item_60	2.7200	.93630	25
Item_61	1.6000	.64550	25

Item_62	2.2000	.70711	25
Item_63	2.2800	.61373	25
Item_64	1.8800	.72572	25
Item_65	2.6000	.64550	25
Item_66	2.7200	.61373	25
Item_67	2.9200	.86217	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	165.2800	755.793	.462	.955
Item_2	164.7600	753.440	.483	.955
Item_3	165.0400	769.457	.174	.956
Item_4	164.9200	766.827	.250	.956
Item_5	165.1200	761.193	.534	.955
Item_6	164.4400	743.923	.602	.955
Item_7	165.2000	759.417	.473	.955
Item_8	164.1600	757.890	.395	.956
Item_9	165.5200	766.260	.349	.956
Item_10	164.3600	757.323	.414	.956
Item_11	165.1600	757.807	.464	.955
Item_12	165.6000	756.917	.535	.955
Item_13	165.6400	772.407	.119	.956
Item_14	165.0800	753.327	.628	.955
Item_15	165.4400	768.257	.174	.956
Item_16	164.8400	750.057	.580	.955
Item_17	164.6800	733.727	.688	.955
Item_18	164.4400	757.257	.477	.955
Item_19	164.7200	746.793	.544	.955
Item_20	165.6400	766.657	.224	.956
Item_21	165.1200	760.027	.370	.956
Item_22	165.0000	747.250	.532	.955
Item_23	164.6400	755.657	.464	.955
Item_24	164.6000	739.250	.611	.955
Item_25	164.7600	766.773	.274	.956
Item_26	164.4800	738.677	.631	.955
Item_27	164.4400	745.090	.645	.955
Item_28	164.6800	738.310	.759	.954
Item_29	164.6000	744.833	.558	.955

Item_30	165.6800	768.310	.216	.956
Item_31	164.5200	738.343	.625	.955
Item_32	164.8800	734.777	.718	.954
Item_33	164.7200	749.377	.549	.955
Item_34	165.0400	757.040	.474	.955
Item_35	165.3200	752.893	.505	.955
Item_36	165.4000	768.083	.188	.956
Item_37	165.0400	753.207	.494	.955
Item_38	165.6800	746.893	.482	.955
Item_39	164.6800	742.727	.633	.955
Item_40	165.1600	750.973	.553	.955
Item_41	165.3200	758.227	.448	.956
Item_42	165.0800	742.993	.647	.955
Item_43	165.1200	762.193	.318	.956
Item_44	164.6400	751.657	.558	.955
Item_45	165.2000	753.417	.471	.955
Item_46	164.9200	753.827	.454	.956
Item_47	165.0000	749.083	.474	.955
Item_48	164.8800	750.943	.445	.956
Item_49	165.0400	749.707	.463	.956
Item_50	164.8000	752.167	.429	.956
Item_51	164.8800	752.110	.494	.955
Item_52	164.8800	759.360	.389	.956
Item_53	165.4800	758.843	.415	.956
Item_54	165.6000	758.500	.490	.955
Item_55	165.6400	751.490	.562	.955
Item_56	164.9200	751.827	.470	.955
Item_57	164.8800	741.860	.644	.955
Item_58	165.3600	747.490	.568	.955
Item_59	164.9600	750.623	.593	.955
Item_60	164.8000	752.333	.447	.956
Item_61	165.9200	765.077	.299	.956
Item_62	165.3200	758.893	.431	.956

Item_63	165.2400	763.690	.357	.956
Item_64	165.6400	744.907	.776	.954
Item_65	164.9200	758.993	.471	.955
Item_66	164.8000	755.083	.614	.955
Item_67	164.6000	748.167	.578	.955

Lampiran 4

Skala Prokrastinasi Akademik

Nama :

Kelas :

No. Absen :

SKALA PROKRASINASI AKADEMIK

A. PENGANTAR

Skala ini tidak berisi hal-hal yang membenarkan atau menyalahkan suatu perilaku. Skala ini tidak akan menilai benar atau salah atas pilihan jawaban Anda dan tidak akan mempengaruhi nilai akademis anda maupun hubungan anda dengan orang lain. Jawaban Anda adalah rahasia dan tidak akan diinformasikan kepada pihak lain.

B. PETUNJUK MENGERJAKAN

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama. Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi empat pilihan jawaban : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

1. Sangat Setuju (SS)

Berarti pernyataan tersebut sangat sesuai dengan keadaan diri Anda.

2. Setuju (S)

Berarti pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan diri Anda.

3. Tidak Setuju (TS)

Berarti pernyataan tersebut tidak sesuai dengan keadaan diri Anda.

4. Sangat Tidak Setuju (STS)

Berarti pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan keadaan diri Anda.

C. PETUNJUK PENGISIAN

1. Berilah tanda centang (✓) pada kolom pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda.

2. Berusahalah untuk tidak melihat atau bertanya kepada teman Anda karena Anda lah yang paling tahu tentang diri Anda sendiri.

CONTOH:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya belajar didampingi oleh orang tua saya.		✓		

Apabila Anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda silang (X) pada jawaban pertama, kemudian beri tanda centang pada jawaban kedua Anda dengan cara:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya belajar didampingi oleh orang tua saya.		✓ X	✓	

\\ Selamat Mengerjakan \

No	Butir Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak memiliki semangat untuk mengerjakan tugas.				
2.	Saya malas melanjutkan tugas yang sudah dikerjakan.				
3.	Saya tidak akan melanjutkan tugas yang saya anggap tidak dapat mengerjakannya.				
4.	Saya tidak bisa mengerjakan soal yang belum diterangkan materinya.				
5.	Saya menggunakan metode menghitung kancing baju, ketika tidak dapat menjawab soal ulangan.				
6.	Saya tidak memulai mengerjakan praktek sebelum faham betul teori materi praktek.				
7.	Saya selalu mengerjakan tugas meski sedang malas.				
8.	Walaupun tugas yang diberikan oleh guru terlalu sulit, saya akan tetap berusaha untuk menyelesaikan.				
9.	Saya selalu mengerjakan tugas dari guru sebelum teman saya memulai mengerjakan.				
10.	Saya cukup pintar untuk menyelesaikan PR, maka saya akan mendapatkan nilai terbaik di kelas.				
11.	Usaha keras saya untuk mengerjakan laporan memberikan hasil yang memuaskan.				
12.	Saya rajin mencari materi di buku dan internet untuk menyelesaikannya.				
13.	Saya belajar sesuai dengan keinginan saya.				
14.	Saya enggan menyelesaikan tugas tepat waktu.				
15.	Saya tidak bisa memprediksi kapan saya bisa menyelesaikan tugas.				
16.	Untuk menyelesaikan tugas makalah dan karya tulis, saya memerlukan banyak waktu untuk menyelesaikannya.				
17.	Saya merasa melakukan banyak kesalahan bila belum memeriksa tugas laporan saya lebih dari 5 kali.				
18.	Dalam mengerjakan tugas saya memperhatikan kesalahan-kesalahan kecil sehingga kesalahan besar terabaikan.				
19.	Saya tidak mengumpulkan tugas sebelum dirasa sempurna.				
20.	Saya tidak akan mengumpulkan ke guru sebelum yakin tugas betul.				
21.	Saya akan menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang telah dibuat.				
22.	Membuat jadwal dalam belajar membantu saya dalam mengerjakan tugas untuk cepat selesai.				
23.	Bekerja mendekati deadline membuat saya sangat stress dan kacau.				
24.	Saya merasa selalu menyelesaikan tugas apapun dengan sempurna.				
25.	Saya selalu ingin menjadi yang terbaik dalam setiap tugas yang saya kerjakan.				

26.	Saya menunda mengerjakan tugas yang sudah saya rencanakan.				
27.	Saya belajar sesuai dengan keinginan saya.				
28.	Ketika saya membuat jadwal kegiatan biasanya semuanya malah tidak akan saya lakukan.				
29.	Saya akan mengerjakan tugas mendekati waktu pengumpulan.				
30.	Saya merasa cemas bila tugas belum selesai.				
31.	Tugas atau PR yang saya kerjakan pasti akan selesai tepat waktu.				
32.	Apapun yang saya lakukan setiap harinya selalu saya rencanakan sebelumnya.				
33.	Saya mengerjakan tugas jauh hari sebelum waktu pengumpulan.				
34.	Saya merencanakan tugas mana yang harus saya kerjakan terlebih dahulu.				
35.	Mengerjakan tugas mendekati deadline menjadikan saya memiliki banyak ide cemerlang.				
36.	Ketika mendapatkan tugas dari guru, saya langsung mengerjakannya.				
37.	Saya belajar ketika ada ulangan saja.				
38.	Mengerjakan dan menyelesaikan tugas merupakan hal yang bodoh dan tidak penting.				
39.	Karena belum menyelesaikan PR, saya lebih suka bermain handphone.				
40.	Ketika sedang diterangkan oleh guru, saya lebih suka mengobrol sendiri.				
41.	Menonton televisi lebih menyenangkan dari pada belajar.				
42.	Bermain game lebih sering saya lakukan dari pada mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.				
43.	Saya ingin menjadi juara kelas walaupun diperlukan ketekunan yang lebih tinggi.				
44.	Saya akan mengerjakan tugas sesulit apapun dan tidak akan beralih kekegiatan yang lain.				
45.	Saya akan rajin belajar agar berhasil.				
46.	Saya menyelesaikan tugas terlebih dahulu baru bermain.				
47.	Saya tetap berusaha belajar walaupun sedang ada tayangan televisi yang menarik.				

Lampiran 5

Data *Pre Test*

Skala Prokrastinasi Akademik

DATA PRE TEST

SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

NO NAMA		NO. ITEM																																															TOTAL		
		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	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47			
KELOMPOK EKSPERIMEN																																																			
1	LW	4	2	4	2	2	4	3	3	3	2	1	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	2	2	2	127
2	ADA	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	116		
3	MS	1	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	99		
4	IDR	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	3	1	2	3	114				
5	NA	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	111				
6	YRP	1	2	2	3	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	4	3	3	4	3	1	2	3	3	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	2	4	1	2	2	2	3	1	1	1	1	2	97				
7	AK	3	2	2	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	4	1	1	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	4	1	4	2	2	1	2	2	3	2	3	108			
8	MFBHA	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	107					
9	EM	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	107				
10	AEF	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	107				
KELOMPOK KONTROL																																																			
1	AF	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	3	3	2	3	4	4	1	3	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3	4	2	3	3	1	2	3	4	1	4	2	2	2	1	1	1	2	1	107		
2	LS	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	107		
3	L	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	4	4	3	4	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	97			
4	FSZ	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	105			
5	Y	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	106			
6	NA	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	106	
7	S	3	2	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	111			
8	DP	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	105		
9	MIY	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	1	3	2	3	4	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	1	1	3	1	1	2	3	2	1	2	104			
10	NC	2	2	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	2	2	3	2	2	1	4	3	2	3	2	2	1	1	4	2	2	1	3	2	3	2	2	1	2	3	114		

Lampiran 6
RPL, Panduan Pelaksanaan,
Laporan dan Hasil
Konseling Kelompok Model *Cognitive*
Behavioral Therapy* dengan Strategi *Self
Management

PANDUAN PELAKSANAAN

KONSELING KELOMPOK MODEL *COGNITIVE BEHAVIORAL*
THERAPY* (CBT) DENGAN STRATEGI *SELF MANAGEMENT
TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK



Disusun Oleh :
Siska Muflikha Sari

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG

2017

PANDUAN PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK MODEL *COGNITIVE BEHAVIORAL*
THERAPY* (CBT) DENGAN STRATEGI *SELF MANAGEMENT
TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK
(Pertemuan ke-1)

A. Tujuan :

1. Siswa mampu memahami pentingnya akan tugas akademik.
2. Siswa mampu mengetahui cara manajemen waktu.
3. Siswa mampu mengentaskan masalah yang menjadi pendukung dalam prokrastinasi akademik.
4. Siswa memiliki pengalaman melalui konseling kelompok dengan strategi *self management* yang digunakan untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

B. Waktu : 80 menit

C. Metode : Diskusi

D. Penulis : Siska Muflikha Sari

E. Materi : Mengurangi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas dengan Strategi *Self Management*

F. Uraian Kegiatan :

1) Tahap I : Pembentukan Kelompok

a. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok

Konseling kelompok (Tohirin, 2014: 172) adalah suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Menurut Prayitno (dalam Tohirin, 2014: 173), secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan

komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa secara optimal.

b. Menjelaskan asas-asas kegiatan konseling kelompok

Kegiatan konseling kelompok dapat terlaksana dengan mengikuti asas-asas dalam kegiatan konseling kelompok, diantaranya :

1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini merupakan asas yang penting dan utama dalam proses konseling baik untuk konselor maupun konseli, oleh karena itu seluruh anggota kelompok dan pemimpin kelompok berkomitmen untuk melaksanakannya.

2) Asas kesukarelaan

Proses konseling berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak konseli maupun konselor. Konseli diharapkan secara sukarela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa menyampaikan masalah yang dihadapi.

3) Asas keterbukaan

Pelaksanaan kegiatan konseling perlu adanya suasana keterbukaan dari pemimpin kelompok maupun anggota kelompok. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, diharapkan masing-masing anggota kelompok bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah yang dialami masing-masing anggota kelompok.

4) Asas kekinian

Masalah-masalah anggota kelompok yang ditangani adalah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang lampau dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang.

c. Saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri

Kegiatan saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri dilakukan dengan memperkenalkan keseluruhan peserta yang melakukan proses konseling. Proses memperkenalkan diri dapat dimulai dari pemimpin kelompok agar anggota kelompok merasa tidak canggung dan malu-malu untuk memulai perkenalan dan selanjutnya dilanjutkan kepada masing-masing anggota.

d. Permainan penghangatan/ pengakraban

Permainan penghangatan/pengakraban dilakukan untuk menciptakan suasana kelompok yang hangat dan akrab antar pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

Permainannya yaitu bertema perkenalan yaitu **Kisah Angka**

Langkah-langkah dalam Ice Breaker Games ini:

- 1) Minta semua peserta untuk berdiri dan membentuk lingkaran
- 2) Minta peserta untuk berhitung dari nomor 1 dan seterusnya sampai selesai (habis).
- 3) Mintalah setiap peserta mengingat nomor urutnya masing-masing. Jika perlu lakukan pengujian dengan menyebut secara acak beberapa angka.
- 4) Tegaskan sekali lagi apakah mereka benar-benar mengingat nomor urutnya masing-masing.
- 5) Setelah yakin, jelaskan bahwa anda akan menyampaikan sebuah cerita tertentu di mana dalam sepanjang cerita itu akan disebut sejumlah angka-angka. Peserta yang disebut angka atau nomor urutnya diminta segera berdiri dan langsung menerikkan namanya keras-keras kepada seluruh peserta lain. Jika terlambat 3 detik, peserta dikenakan hukuman ramai-ramai oleh peserta lain.
- 6) Tanyakan kepada peserta apakah mereka sudah paham.
- 7) Setelah peserta paham trainer mulai menyampaikam cerita.

2) Tahap II : Peralihan

- a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
Tahapan konseling selanjutnya yaitu kesiapan antar anggota untuk mulai melakukan konseling kelompok pada tahapan berikutnya yaitu tahap kegiatan.
- b. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga)
Pemimpin kelompok berperan untuk menawarkan kepada anggota kelompok telah siap mengikuti tahapan selanjutnya yaitu tahapan kegiatan, dan anggota kelompok dapat menjawab “siap”, yang menandakan bahwa anggota bersedia melanjutkan tahap kegiatan.
- c. Membahas suasana yang terjadi
Pemimpin kelompok dapat menanyakan kepada anggota kelompok mengenai suasana yang terjadi yang dirasakan anggota kelompok,
- d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
Proses konseling kelompok akan terasa kurang nyaman apabila ada anggota yang hanya diam saja, maka dari itu pemimpin kelompok berusaha untuk membuat anggota tersebut merasa nyaman dan mau berpartisipasi dan tidak diam saja.
- e. Kalau perlu kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).

3) Tahap III : Kegiatan

- a. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah
Pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk menyampaikan masalah yang dihadapinya dalam prokrastinasi akademik. Penyampaian masalah dilakukan secara urut maupun acak sesuai dengan kesepakatan bersama. Permasalahan yang menjadi pendukung dalam prokrastinasi akademik yang mencakup diantaranya : penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara

rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

b. Menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu

Penetapan masalah yang akan dibahas dan diselesaikan terlebih dahulu sesuai dengan kesepakatan bersama antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Permasalahan akan dibahas yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

c. Anggota membahas masalah secara mendalam dan tuntas

Pembahasan masalah dalam proses koseling ini yaitu pemimpin kelompok (peneliti) mencoba menerapkan strategi *self management* dalam menyelesaikan masalah yang mendukung prokrastinasi akademik. Pemimpin kelompok menerapkan langkah-langkah dalam strategi *management*. Strategi ini bertujuan untuk membuat konseli atau anggota kelompok dapat secara sadar mengatur dirinya dalam belajar untuk mencapai tujuan belajarnya. Strategi *self management* dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok mengenai permasalahan yang menjadi penyebab penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas kepada anggota yang mengalami hal tersebut.
- 2) Langkah selanjutnya, pemimpin kelompok memberikan lembar penugasan 1 (*Terlampir*) kepada anggota kelompok. Lembar tersebut dikerjakan dan hasil jawaban seluruh anggota dibacakan dan dibahas bersama-sama.
- 3) Langkah ketiga, pemimpin kelompok memberikan strategi *self management* yaitu memonitor diri (pencatatan perilaku yang akan diubah dengan menetapkan tujuan) kepada anggota kelompok. Tahapan kegiatan monitor diri atau observasi diri sebagai berikut :
 - a) Pemimpin kelompok memberikan gambaran seputar siswa yang memiliki perencanaan dalam mencapai prestasi belajar

melalui pengaturan jadwal belajarnya dengan baik. Selain itu, siswa dapat menentukan bagaimana baiknya menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia untuk menyelesaikan tugas belajar.

- b) Mempertegas perilaku yang dimodifikasi.
- c) Konseli diminta untuk mengamati perilaku yang dimodifikasi untuk kesehariannya.
- d) Memberikan kepercayaan dan menyakinkan konseli bahwa konselor benar-benar ingin membantu konseli mencapai tujuan.
- e) Membantu konseli memandang masalahnya dengan memperhatikan hambatan yang dihadapi untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai.
- f) Merinci tujuan menjadi sub tujuan yang berurutan dan operasional.

4) Langkah terakhir dengan melaksanakan *Self Evaluation* (Evaluasi Diri)

Evaluasi diri dilakukan dengan sasaran siswa, tujuannya untuk mengetahui hasil dari treatment atau perlakuan yang diberikan kepada siswa oleh peneliti. Evaluasi diri ini dijadikan bahan pertimbangan oleh peneliti untuk memperoleh kesimpulan ataupun hasil dari pemberian treatment atau perlakuan.

d. Kegiatan selingan.

4) Tahap IV : Penutup

- a. Pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan
Pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok. Penyampaian kesan dapat secara urut maupun acak sesuai dengan kesepakatan bersama.

- c. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan hasil-hasil kegiatan
- d. Membahas kegiatan lanjutan
Kegiatan lanjutan yang dilakukan merupakan kegiatan yang dilakukan dengan melakukan kesepakatan pertemuan selanjutnya.
- e. Mengemukakan pesan dan harapan.

Nama :
No.Absen :

LEMBAR PENUGASAN 1

Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan pendapat saudara :

1. Apa pentingnya belajar menurut saudara?
2. Apa yang menyebabkan anda menunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas?
3. Menurut saudara, bagaimana cara manajemen belajar agar tugas dapat dikerjakan dan diselesaikan tepat waktu?

JAWABAN :

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
Layanan Konseling Kelompok 1

- A. Tema : Mengurangi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas dengan Strategi *Self Management*
- B. Topik bahasan : Konseling kelompok (Tugas)
- C. Bidang bimbingan : Pribadi dan Belajar
- D. Fungsi layanan : Pengentasan, pemahaman dan pencegahan
- E. Sasaran layanan : 10 siswa kelas VIII B
- F. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas VIII B
- G. Tanggal penyelenggaraan : 19 Mei 2017
- H. Waktu penyelenggaraan : 80 menit
- I. Tujuan layanan :
1. *Understanding* (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 2. *Comfortable* (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi diri dampak alternatif penyelesaian masalah.
 3. *Action* (unjuk kerja/rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyelesaian masalah.
- J. Kegiatan layanan :
1. Tahap I : Pembentukan Kelompok
 - a. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok
 - b. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan konseling kelompok

- c. Saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri
- d. Permainan penghangatan/ pengakraban.
- 2. Tahap II : Peralihan
 - a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
 - b. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga)
 - c. Membahas suasana yang terjadi
 - d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
 - e. Kalau perlu kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).
- 3. Tahap III : Kegiatan
 - a. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah
 - b. Menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
 - c. Anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas
 - d. Kegiatan selingan.
- 4. Tahap IV : Penutup
 - a. Pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
 - b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan
 - c. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan hasil-hasil kegiatan
 - d. Membahas kegiatan lanjutan
 - e. Mengemukakan pesan dan harapan.
- K. Sumber / bahan dan alat : alat tulis dan buku catatan
- L. Rencana penilaian :
 - 1. Laiseg

Mengamati tingkah laku anggota serta kesungguhan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok kaitannya dengan prokrastinasi akademik.

2. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok kaitannya dengan prokrastinasi akademik.

3. Laijapan

Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok kaitannya dengan penurunan prokratinasi akademik.

M. Catatan khusus :

Keputusan hasil kegiatan bukan berdasarkan peneliti tetapi tetap ditentukan pada anggota kelompok

Guru BK Kelas VIII

Temanggung, 19 Mei 2017

Peneliti

Drs. Harun Miftakul M.
NIP. 19661026 199802 1 002

Siska Muflikha Sari
NPM.13.0301.0005

LAPORAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 1

- A. Jenis Layanan : Layanan konseling kelompok
- B. Hari/Tanggal : 19 dan 20 Mei 2017
- C. Waktu : 08.30 WIB dan 07.15 WIB
- D. Tempat : Ruang kelas VIII B
- E. Anggota : Kelompok eksperimen
- F. Topik : Prokrastinasi akademik (penundaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas)
- G. Tahap Kegiatan :
1. Pembentukan
 - a. Penerimaan secara terbuka dan ucapan
 - b. Berdoa bersama dipimpin pemimpin kelompok
 - c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok
 - d. Menekankan pentingnya asas-asas kegiatan yang harus ditaati
 - e. Melakukan perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana
 2. Peralihan
 - a. menjelaskan secara ringkas pelaksanaan konseling tahap selanjutnya
 - b. memastikan kesiapan anggota anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
 - c. menegaskan janji rahasia terhadap anggota kelompok
 3. Kegiatan
 - a. Setiap anggota kelompok mengemukakan permasalahan yang dihadapi
 - b. Memilih topik yang akan dibahas sesuai dengan kesepakatan bersama
 - c. Anggota kelompok yang permasalahannya dibahas memberikan gambaran sekilas mengenai topik
 - d. Seluruh anggota kelompok ikut aktif dalam pembahasan topik
 - e. Menyimpulkan topik yang telah dibahas
 4. Penutup
 - a. Menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri

- b. Anggota kelompok mengemukakan pesan dan kesan
- c. Menyepakati kegiatan berikutnya
- d. Mengucapkan terima kasih
- e. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan berdoa bersama dan berjabat tangan

H. Tema yang dibahas : penundaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas karena merasa malas dan suka bermain

I. Suasana Kegiatan : Dinamika kelompok terbangun, santai dan kondusif

J. Komitmen :

Berdasarkan topik yang dibahas anggota kelompok memiliki komitmen :

1. Berusaha semangat dalam mengerjakan tugas, karena anggota mengetahui bahwa belajar itu harus semangat maka tugas akan cepat selesai dan tugas itu lebih penting dari pada bermain
2. Mengurangi bermain game sedikit namun pasti sehingga dapat bermain saat waktu senggang dan tidak melupakan tugas akademik yang diberikan oleh guru.

K. Kesan dan Pesan :

1. Kesan : senang mengikuti konseling kelompok
2. Pesan : kegiatan konseling kelompok selalu diselingi permainan agar tetap menyenangkan

HASIL PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK 1

- A. Hari/Tanggal : Jum'at (19 Mei 2017) dan Sabtu (20 Mei 2017)
- B. Waktu : 08.30 WIB dan 07.15 WIB
- C. Tempat : Ruang Kelas VIII B
- D. Topik Masalah : Prokrastinasi akademik (penundaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas)
- E. Hasil Pelaksanaan :
1. Tahap Pembukaan

PK : Assalamu'alaikum Wr.Wb

AK : Wa'alaikumsalam Wr.Wb

PK : Terima kasih atas kehadiran teman-teman dan kesediannya untuk mengikuti konseling kelompok pada hari ini dan semoga seterusnya tetap terlaksana. Teman-teman sekalian, sebelum memulai kegiatan pada hari ini, marilah kita awali dengan berdoa dengan membaca Basmallah bersama-sama.

Semua : (Berdoa)

PK : Teman-teman, tahukah apa itu kegiatan konseling kelompok itu?

AK : Belum, bu.

PK : (Menjelaskan pengertian, tujuan dan asas-asas konseling kelompok serta menanyakan kontrak waktu dalam konseling kelompok)

PK : (mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan agar tidak merasa jenuh mengikuti konseling kelompok)
 2. Tahap Peralihan

PK : (menjelaskan secara ringkas pelaksanaan konseling tahap selanjutnya)

PK : Bagaimana teman-teman, apakah sudah siap mengikuti kelompok?

AK : siap, bu.

PK : (menegaskan janji rahasia terhadap anggota kelompok)

3. Tahap Kegiatan

PK : Baiklah, silahkan teman-teman secara sukarela mengungkapkan permasalahan yang dialami yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Silahkan dapat secara urut mungkin dari sebelah kanan saya.

AK : (mengungkapkan permasalahan yang dialami terkait dengan prokrastinasi akademik. Permasalahan yang dialami anggota kelompok yaitu penundaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas karena tidak memiliki semangat dalam mengerjakan tugas, merasa malas, belum memiliki kesiapan, sering main game, tidak ada dorongan dan kebutuhan belajar karena tidak bisa fokus saat belajar di sekolah/ rumah, tidak memiliki harapan dan cita-cita masa depan karena mudah menyerah saat mengerjakan tugas yang sukar, kurang memiliki kegiatan belajar yang menarik karena cepat merasa bosan, lingkungan belajar yang kondusif karena sering diganggu teman dan suasana kelas yang ramai)

PK : Pengungkapan permasalahan telah dilakukan, dan berdasarkan kesepakatan maka akan dibahas terlebih dahulu permasalahan yang pertama yaitu permasalahan YRP, MFH, EM dan MS. Baiklah, yang serupa permasalahannya untuk memberikan gambaran sekilas mengenai apa yang dialami.

AK : (YRP, MFH, EM dan MS memberikan gambaran permasalahannya mengenai kurangnya penundaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas karena sering main game dan malas.

Semua : (anggota kelompok ikut aktif dalam pembahasan topik)

PK : Baiklah teman-teman, mari kita simpulkan dari apa yang telah dibahas tadi.

AK : (menyimpulkan permasalahan yang telah dibahas dan alternatif masalah yang dipilih)

4. Tahap Penutup

PK : teman-teman sekalian, kegiatan konseling kelompok pada hari ini akan diakhiri namun, sebelum diakhiri saya ingin bertanya pada teman-teman, apa kesan dan pesan dari kalian mengenai kegiatan konseling kelompok yang telah dilakukan ini?

AK : (mengungkapkan kesan dan pesan)

PK : selanjutnya, untuk pertemuan yang akan datang, mari kita sepakati bersama waktu dan tempatnya?

PK dan AK : (Menyepakati kegiatan berikutnya)

PK : terima kasih teman-teman semua atas partisipasinya dalam kegiatan konseling kelompok ini.

AK : Iya bu, sama-sama. Terima kasih juga.

PK : baiklah, saya akhiri wassalamu'alaikum wr.wb

AK : Wa'alaikumsalam Wr.Wb.

PANDUAN PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK MODEL *COGNITIVE BEHAVIORAL*
THERAPY* (CBT) DENGAN STRATEGI *SELF MANAGEMENT
TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK
(Pertemuan ke-2)

- A. Tujuan :
1. Siswa dapat memahami pentingnya management waktu.
 2. Siswa dapat memiliki jadwal dalam mengerjakan tugas.
 3. Siswa mampu mengentaskan masalah yang menjadi pendukung prokrastinasi akademik dengan mengatur dirinya dalam belajar
 4. Siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok sebelumnya
- B. Waktu : 80 menit
- C. Metode : Diskusi
- D. Penulis : Siska Muflikha Sari
- E. Materi : Mengurangi keterlambatan dalam mengerjakan tugas dengan Strategi *Self Management*

F. Uraian Kegiatan :

1. Tahap I : Pembentukan Kelompok

- a. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok

Konseling kelompok (Tohirin, 2014: 172) adalah suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Menurut Prayitno (dalam Tohirin, 2014: 173), secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai

teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa secara optimal.

b. Menjelaskan asas-asas kegiatan konseling kelompok

Kegiatan konseling kelompok dapat terlaksana dengan mengikuti asas-asas dalam kegiatan konseling kelompok, diantaranya :

1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini merupakan asas yang penting dan utama dalam proses konseling baik untuk konselor maupun konseli, oleh karena itu seluruh anggota kelompok dan pemimpin kelompok berkomitmen untuk melaksanakannya.

2) Asas kesukarelaan

Proses konseling berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak konseli maupun konselor. Konseli diharapkan secara sukarela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa menyampaikan masalah yang dihadapi.

3) Asas keterbukaan

Pelaksanaan kegiatan konseling perlu adanya suasana keterbukaan dari pemimpin kelompok maupun anggota kelompok. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, diharapkan masing-masing anggota kelompok bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah yang dialami masing-masing anggota kelompok.

4) Asas kekinian

Masalah-masalah anggota kelompok yang ditangani adalah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang lampau dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang.

c. Saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri

Kegiatan saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri dilakukan dengan memperkenalkan keseluruhan peserta yang

melakukan proses konseling. Proses memperkenalkan diri dapat dimulai dari pemimpin kelompok agar anggota kelompok merasa tidak canggung dan malu-malu untuk memulai perkenalan dan selanjutnya dilanjutkan kepada masing-masing anggota.

d. Permainan penghangatan/ pengakraban

Permainan penghangatan/pengakraban dilakukan untuk menciptakan suasana kelompok yang hangat dan akrab antar pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

Permainannya yaitu darat laut. Langkah – langkah dalam Ice Breaker Games ini sebagai berikut:

- 1) Minta peserta untuk berdiri membentuk suatu lingkaran.
- 2) Pemandu berada di dalam lingkaran dan berjalan berkeliling menghampiri peserta sambil mengucapkan kata “darat laut”. Satu kata untuk satu peserta. Urutan darat laut diacak untuk mengecoh peserta.
- 3) Pada saat pemandu berhenti didepan salah satu peserta, maka dia harus menyebutkan nama hewan dengan kebalikan dari habitatnya. Misalnya, kata yang diberikan kepada peserta adalah darat peserta tersebut menyebutkan hewan di laut.
- 4) Peserta yang lambat merespon atau salah menjawab akan mendapatkan hukuman

2. Tahap II : Peralihan

a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya

Tahapan konseling selanjutnya yaitu kesiapan antar anggota untuk mulai melakukan konseling kelompok pada tahapan berikutnya yaitu tahap kegiatan.

b. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga)

Pemimpin kelompok berperan untuk menawarkan kepada anggota kelompok telah siap mengikuti tahapan selanjutnya yaitu tahapan

kegiatan, dan anggota kelompok dapat menjawab “siap”, yang menandakan bahwa anggota bersedia melanjutkan tahap kegiatan.

c. Membahas suasana yang terjadi

Pemimpin kelompok dapat menanyakan kepada anggota kelompok mengenai suasana yang terjadi yang dirasakan anggota kelompok,

d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota

Proses konseling kelompok akan terasa kurang nyaman apabila ada anggota yang hanya diam saja, maka dari itu pemimpin kelompok berusaha untuk membuat anggota tersebut merasa nyaman dan mau berpartisipasi dan tidak diam saja.

e. Kalau perlu kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).

3. Tahap III : Kegiatan

a. Anggota membahas masalah secara mendalam dan tuntas

Penetapan masalah yang akan dibahas dan diselesaikan terlebih dahulu sesuai dengan kesepakatan bersama antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Permasalahan akan dibahas yaitu keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Pembahasan masalah dalam proses konseling kelompok ini yaitu pemimpin kelompok (peneliti) mencoba menerapkan strategi *Self Management* dalam menyelesaikan masalah yang mendukung prokrastinasi akademik. Strategi ini bertujuan untuk membuat konseli atau anggota kelompok dapat secara sadar mengatur dirinya dalam belajar dan mengerjakan tugas untuk mencapai tujuan belajarnya sehingga prestasi akademiknya meningkat. Strategi *Self Management* dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok mengenai permasalahan yang menjadi penyebab keterlambatan dalam mengerjakan tugas kepada anggota yang mengalami hal tersebut.

- 2) Langkah selanjutnya, pemimpin kelompok memberikan lembar penugasan 2 (*Terlampir*) kepada anggota kelompok. Lembar tersebut dikerjakan dan hasil jawaban seluruh anggota dibacakan dan dibahas bersama-sama.
- 3) Langkah ketiga, pemimpin kelompok memberikan strategi *self management* yaitu mengatur lingkungan.

Penggunaan strategi mengatur lingkungan merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengatur lingkungan sekitar siswa agar siswa mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.

- a) Mengerjakan tugas tanpa Mood, kerjakanlah tugas karena kesungguhan kita untuk berubah, jangan kerjakan tugas hanya dengan berlandaskan mood saja.
- b) Kerjakanlah tugas di manapun anda suka jangan ditempat yang sedang ada tayanagan yang menarik
Carilah tempat yang nyaman maka semangat kita dalam mengerjakan tugas akan meningkat, disamping jauh dari tayangan yang menarik tidak akan mengganggu kita dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas sehingga tugas dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
- c) Jangan belajar terlalu banyak ketika akan ujian
Sistem KS (kebut semalam) sangat merusak cara berpikir kita, karena hanya akan menimbulkan tekanan bukan pengetahuan.
- d) Belajar sambil diskusi
Belajar secara kelompok memang dimaksudkan agar seseorang yang kurang mampu memahami materi bisa berdiskusi dengan orang yang sudah paham, sehingga siswa dapat saling bertukar ide maupun pendapat.
- e) Jangan malu-malu untuk bertanya, bila kita ada yang belum paham mengenai materi yang diajarkan, cukup dengan

acungkan jari dan bertanyalah kepada bapak/ibu guru, jangan malu bertanya bila kita tidak bias.

f) Coba dan Gagal (Trial and Error)

Gagal adalah teman kita juga, jadi jangan pernah menghindar darinya. Materi yang sesulit apapun, pasti akan bisa kita kerjakan asal tidak ada kata menyerah menyelesaikannya.

g) Cintailah mata pelajaran yang anda suka

Anda tidak bisa dalam fisika (misal), namun anda sangat mencintai pelajaran yang satu ini. Maka dengan kecintaan itu, suatu saat akan menjadikan anda seorang fisikawan hebat, karena sesuatu yang dilakukan sepenuh hati akan menghasilkan hasil yang memuaskan. Sekarang tidak bisa, namun karena kecintaan tersebut anda mempelajarinya setiap waktu, tunggulah hingga mimpi indah tiba.

4) Langkah terakhir melaksanakan *self evaluation* (Evaluasi diri)

Evaluasi diri dilakukan dengan sasaran siswa, tujuannya untuk mengetahui hasil dari treatment atau perlakuan yang diberikan kepada siswa oleh peneliti. Evaluasi diri ini dijadikan bahan pertimbangan oleh peneliti untuk memperoleh kesimpulan ataupun hasil dari pemberian treatment atau perlakuan.

b. Kegiatan selingan.

4. Tahap IV : Penutup

a. Pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri

b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan

Pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok.

c. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan hasil-hasil kegiatan

d. Membahas kegiatan lanjutan

Kegiatan lanjutan yang dilakukan merupakan kegiatan yang dilakukan dengan melakukan kesepakatan pertemuan selanjutnya.

e. Mengemukakan pesan dan harapan.

Lembar Penugasan 2

Nama :
No.Absen :

Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan pendapat saudara :

1. Ceritakan rencana yang kalian lakukan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan Bapak/Ibu Guru!
2. Kesulitan apa yang dialami dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan Bapak/Ibu Guru?
3. Menurut saudara, apa yang membuat saudara melakukan kegiatan belajar?

JAWABAN :

[illegible]

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
Layanan Konseling Kelompok 2

- A. Tema : Menumbuhkan dorongan dan kebutuhan
Mengerjakan tugas dengan strategi *Self management*
- B. Topik bahasan : Konseling kelompok (Tugas)
- C. Bidang bimbingan : Pribadi, belajar dan sosial
- D. Fungsi layanan : Pengentasan, pemahaman dan pencegahan
- E. Sasaran layanan : 10 siswa kelas VIII B
- F. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas VIII B
- G. Tanggal penyelenggaraan : 23 Mei 2017
- H. Waktu penyelenggaraan : 80 menit
- I. Tujuan layanan :
1. *Understanding* (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 2. *Comfortable* (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi diri dampak alternatif penyelesaian masalah.
 3. *Action* (unjuk kerja/rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyelesaian masalah.
- J. Kegiatan layanan :
1. Tahap I : Pembentukan Kelompok
 - a. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok
 - b. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan konseling kelompok

- c. Saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri
- d. Permainan penghangatan/ pengakraban.
- 2. Tahap II : Peralihan
 - a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
 - b. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga)
 - c. Membahas suasana yang terjadi
 - d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
 - e. Kalau perlu kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).
- 3. Tahap III : Kegiatan
 - a. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah
 - b. Menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
 - c. Anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas
 - d. Kegiatan selingan.
- 4. Tahap IV : Penutup
 - a. Pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
 - b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan
 - c. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan hasil-hasil kegiatan
 - d. Membahas kegiatan lanjutan
 - e. Mengemukakan pesan dan harapan.

K. Sumber / bahan dan alat : alat tulis dan buku catatan

L. Rencana penilaian :

1. Laiseg

Mengamati tingkah laku anggota serta kesungguhan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok kaitannya dengan prokrastinasi akademik.

2. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok kaitannya dengan prokrastinasi akademik.

3. Laijapan

Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok kaitannya dengan penurunan prokrastinasi akademik.

M. Catatan khusus :

Keputusan hasil kegiatan bukan berdasarkan peneliti tetapi tetap ditentukan pada anggota kelompok

Guru BK Kelas VIII

Drs. Harun Miftakul M.
NIP. 19661026 199802 1 002

Temanggung, 23 Mei 2017

Peneliti

Siska Muflikha Sari
NPM.13.0301.0005

LAPORAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 2

- A. Jenis Layanan : Layanan konseling kelompok
- B. Hari/Tanggal : 23 Mei 2017
- C. Waktu : 07.15 WIB
- D. Tempat : Ruang kelas VIII B
- E. Anggota : Kelompok eksperimen
- F. Topik : Prokrastinasi Akademik (keterlambatan dalam mengerjakan tugas)
- G. Tahap Kegiatan :
1. Pembentukan
 - a. Penerimaan secara terbuka dan ucapan
 - b. Berdoa bersama dipimpin pemimpin kelompok
 - c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok
 - d. Menekankan pentingnya asas-asas kegiatan yang harus ditaati
 - e. Melakukan perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana
 2. Peralihan
 - a. menjelaskan secara ringkas pelaksanaan konseling tahap selanjutnya
 - b. memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
 - c. menegaskan janji rahasia terhadap anggota kelompok
 3. Kegiatan
 - a. Anggota kelompok yang permasalahannya dibahas memberikan gambaran sekilas mengenai topik
 - b. Seluruh anggota kelompok ikut aktif dalam pembahasan topik
 - c. Menyimpulkan topik yang telah dibahas
 4. Penutup
 - a. Menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
 - b. Anggota kelompok mengemukakan pesan dan kesan
 - c. Menyepakati kegiatan berikutnya

d. Mengucapkan terima kasih

e. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan berdoa bersama dan berjabat tangan

H. Tema yang dibahas : keterlambatan dalam mengerjakan tugas karena
Takut salah dan menuntut kesempurnaan

I. Suasana Kegiatan : Dinamika kelompok terbangun, santai dan kondusif

J. Komitmen :

Berdasarkan topik yang dibahas anggota kelompok memiliki komitmen :

1. Berusaha mengerjakan tugas yang diberikan guru dengan mengajak teman belajar bersama
2. Berusaha untuk tidak takut salah, tidak memikirkan hal-hal kecil seperti menuntut tugas harus sempurna, dan terlalu sibuk mencari referensi yang dapat mengganggu mengerjakan tugas agar tugas tidak terlambat dalam mengerjakan dan menyelesaikan.

K. Kesan dan Pesan :

1. Kesan : merasa senang mengikuti konseling kelompok
2. Pesan : selalu diselingi permainan yang berbeda-beda agar tidak merasa bosan

HASIL PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK 2

- A. Hari/Tanggal : Selasa 23 Mei 2017
- B. Waktu : 07.15 WIB
- C. Tempat : Ruang Kelas VIII B
- D. Topik Masalah : Prokrastinasi Akademik (keterlambatan dalam mengerjakan tugas)
- E. Hasil Pelaksanaan :
1. Tahap Pembukaan

PK : Assalamu'alaikum Wr.Wb

AK : Wa'alaikumsalam Wr.Wb

PK : Terima kasih atas kehadiran teman-teman dan kesediannya untuk mengikuti konseling kelompok pada hari ini dan semoga seterusnya tetap terlaksana. Teman-teman sekalian, sebelum memulai kegiatan pada hari ini, marilah kita awali dengan berdoa dengan membaca Basmallah bersama-sama.

Semua : (Berdoa)

PK : Teman-teman, tahukah apa itu kegiatan konseling kelompok itu?

AK : Belum, bu.

PK : (Menjelaskan pengertian, tujuan dan asas-asas konseling kelompok serta menanyakan kontrak waktu dalam konseling kelompok)

PK : (mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan agar tidak merasa jenuh mengikuti konseling kelompok)
 2. Tahap Peralihan

PK : (menjelaskan secara ringkas pelaksanaan konseling tahap Selanjutnya)

PK : Bagaimana teman-teman, apakah sudah siap mengikuti kelompok?

AK : siap, bu.

PK : (menegaskan janji rahasia terhadap anggota kelompok)

3. Tahap Kegiatan

PK : Baiklah, teman-teman pada hari ini sesuai dengan kesepakatan sebelumnya bahwa pada pertemuan ketiga ini kita semua akan membahas masalah yang terkait dengan prokrastinasi akademik yaitu keterlambatan dalam mengerjakan tugas karena takut salah dan menuntut kesempurnaan. Mari kita beri kesempatan kepada LW, SS dan AEF yang serupa permasalahannya untuk memberikan gambaran sekilas mengenai permasalahannya.

AK : (LW dan AEF memberikan gambaran permasalahannya mengenai sebab dari tidak ada dorongan dan kebutuhan belajar karena keterlambatan dalam mengerjakan tugas karena takut salah dan menuntut kesempurnaan).

Semua : (anggota kelompok ikut aktif dalam pembahasan topik)

PK : Baiklah teman-teman, mari kita simpulkan dari apa yang telah dibahas tadi.

AK : (menyimpulkan permasalahan yang telah dibahas dan alternatif masalah yang dipilih)

4. Tahap Penutup

PK : teman-teman sekalian, kegiatan konseling kelompok pada hari ini akan diakhiri namun, sebelum diakhiri saya ingin bertanya pada teman-teman, apa kesan dan pesan dari kalian mengenai kegiatan konseling kelompok yang telah dilakukan ini?

AK : (mengungkapkan kesan dan pesan)

PK : selanjutnya, untuk pertemuan yang akan datang, mari kita

sepakati bersama waktu dan tempatnya?

PK dan AK : (Menyepakati kegiatan berikutnya)

PK : terima kasih teman-teman semua atas partisipasinya dalam kegiatan konseling kelompok ini.

AK : Iya bu, sama-sama. Terima kasih juga.

PK : baiklah, saya akhiri wassalamu'alaikum wr.wb

AK : Wa'alaikumsalam Wr.Wb.

PANDUAN PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK MODEL *COGNITIVE BEHAVIORAL*
THERAPY* (CBT) DENGAN STRATEGI *SELF MANAGEMENT
TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK
(Pertemuan ke-3)

A. Tujuan :

1. Agar siswa memahami disiplin dalam belajar.
2. Siswa dapat menentukan rencana kinerja dalam menyelesaikan tugas.
3. Siswa mampu mengentaskan masalah yang menjadi pendukung prokrastinasi akademik dengan mengatur diri dalam belajar.
4. Agar siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling sebelumnya

B. Waktu : 80 menit

C. Metode : Diskusi

D. Penulis : Siska Muflikha Sari

E. Materi : Mengurangi kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dengan Strategi *Self Management*

F. Uraian Kegiatan :

1) Tahap I : Pembentukan Kelompok

- a. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok

Konseling kelompok (Tohirin, 2014: 172) adalah suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Menurut Prayitno (dalam Tohirin, 2014: 173), secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan

didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa secara optimal.

b. Menjelaskan asas-asas kegiatan konseling kelompok

Kegiatan konseling kelompok dapat terlaksana dengan mengikuti asas-asas dalam kegiatan konseling kelompok, diantaranya :

1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini merupakan asas yang penting dan utama dalam proses konseling baik untuk konselor maupun konseli, oleh karena itu seluruh anggota kelompok dan pemimpin kelompok berkomitmen untuk melaksanakannya.

2) Asas kesukarelaan

Proses konseling berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak konseli maupun konselor. Konseli diharapkan secara sukarela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa menyampaikan masalah yang dihadapi.

3) Asas keterbukaan

Pelaksanaan kegiatan konseling perlu adanya suasana keterbukaan dari pemimpin kelompok maupun anggota kelompok. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, namun untuk kepentingan pemecahan masalah yang dialami masing-masing anggota kelompok.

4) Asas kekinian

Masalah-masalah anggota kelompok yang ditangani adalah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang lampau dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang.

c. Saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri

Kegiatan saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri dilakukan dengan memperkenalkan keseluruhan peserta yang melakukan proses konseling, agar anggota kelompok merasa tidak

canggung dan malu-malu untuk memulai perkenalan dan selanjutnya dilanjutkan kepada masing-masing anggota.

d. Permainan penghangatan/ pengakraban

Permainan penghangatan/pengakraban dilakukan untuk menciptakan suasana kelompok yang hangat dan akrab antar pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

Permainan yang dilakukan yaitu permainan bercermin. Langkah-langkah dalam ice breaker games ini:

- 1) Minta setiap peserta untuk berpasangan, 1 orang menjadi bayangan di cermin dan 1 orang menjadi seseorang yang sedang berdandan di depan cermin.
- 2) Bayangan harus mengikuti gerak-gerik orang yang berdandan.
- 3) Keduanya harus bekerja sama agar bisa bergerak secara kompak dengan kecepatan yang sama.
- 4) Minta peserta untuk mendiskusikan apa pesan dalam permainan ini

2) Tahap II : Peralihan

- a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
Tahapan konseling selanjutnya yaitu kesiapan antar anggota untuk mulai melakukan konseling kelompok pada tahapan berikutnya yaitu tahap kegiatan.
- b. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga)
Pemimpin kelompok berperan untuk menawarkan kepada anggota kelompok telah siap mengikuti tahapan selanjutnya yaitu tahapan kegiatan, dan anggota kelompok dapat menjawab “siap”, yang menandakan bahwa anggota bersedia melanjutkan tahap kegiatan.
- c. Membahas suasana yang terjadi
Pemimpin kelompok dapat menanyakan kepada anggota kelompok mengenai suasana yang terjadi yang dirasakan anggota kelompok,

d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota

Proses konseling kelompok akan terasa kurang nyaman apabila ada anggota yang hanya diam saja, maka dari itu pemimpin kelompok berusaha untuk membuat anggota tersebut merasa nyaman dan mau berpartisipasi dan tidak diam saja.

e. Kalau perlu kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).

3) Tahap III : Kegiatan

a. Anggota membahas masalah secara mendalam dan tuntas

Penetapan masalah yang akan dibahas dan diselesaikan terlebih dahulu sesuai dengan kesepakatan bersama antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Permasalahan akan dibahas yaitu Mengurangi kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Pembahasan masalah dalam proses konseling ini yaitu pemimpin kelompok (peneliti) mencoba menerapkan strategi *self management* dalam menyelesaikan masalah yang mendukung prokrastinasi akademik. Pemimpin kelompok menerapkan langkah-langkah dalam strategi *self management*. Strategi ini bertujuan untuk membuat konseli atau anggota kelompok dapat secara sadar mengatur dirinya dalam belajar dan mengerjakan tugas untuk mencapai tujuan belajarnya sehingga prestasi akademiknya meningkat. Strategi *self management* dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok mengenai permasalahan yang menjadi penyebab ketidaksesuaian waktu antara rencana dengan kinerja yang dilakukan.
- 2) Langkah selanjutnya, pemimpin kelompok memberikan lembar penugasan 3 (*Terlampir*) kepada anggota kelompok. Lembar tersebut dikerjakan dan dibahas bersama-sama.

- 3) Langkah ketiga, pemimpin kelompok memberikan strategi *self management* yaitu pemberian pengukuhan dan hukuman. Strategi pemberian pengukuhan akan diberikan kepada siswa yang mengalami prokrastinasi berupa pujian atau nilai prestasi yang bagus sehingga akan menumbuhkan semangat siswa dalam menerapkan perilaku yang telah direncanakan. Kegiatan pemberian hukuman diberikan kepada siswa yang melanggar program atau jadwal yang ditetapkan sebelumnya. Kegiatan ini dilakukan agar komitmen dirinya tetap terjaga.
- 4) Langkah terakhir melaksanakan *Self Evaluation* (Evaluasi Diri)
Evaluasi diri dilakukan dengan sasaran siswa, tujuannya untuk mengetahui hasil dari treatment atau perlakuan yang diberikan kepada siswa oleh peneliti. Evaluasi diri ini dijadikan bahan pertimbangan oleh peneliti untuk memperoleh kesimpulan ataupun hasil dari pemberian treatment atau perlakuan.

b. Kegiatan selingan.

4) Tahap IV : Penutup

- a. Pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan
Pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- c. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan hasil-hasil kegiatan
- d. Membahas kegiatan lanjutan
Kegiatan lanjutan yang dilakukan merupakan kegiatan yang dilakukan dengan melakukan kesepakatan pertemuan selanjutnya.
- e. Mengemukakan pesan dan harapan.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Layanan Konseling Kelompok 4

- A. Tema : Mengurangi kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dengan Strategi *Self Management*
- B. Topik bahasan : Konseling kelompok (Tugas)
- C. Bidang bimbingan : Pribadi, belajar dan sosial
- D. Fungsi layanan : Pengentasan, pemahaman dan pencegahan
- E. Sasaran layanan : 10 siswa kelas VIII B
- F. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas VIII B
- G. Tanggal penyelenggaraan : 5 Juni 2017
- H. Waktu penyelenggaraan : 80 menit
- I. Tujuan layanan :
1. *Understanding* (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 2. *Confortable* (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi diri dampak alternatif penyelesaian masalah.
 3. *Action* (unjuk kerja/rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyelesaian masalah.
- J. Kegiatan layanan :
1. Tahap I : Pembentukan Kelompok
 - a. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok

- b. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan konseling kelompok
 - c. Saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri
 - d. Permainan penghangatan/ pengakraban.
2. Tahap II : Peralihan
- a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
 - b. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga)
 - c. Membahas suasana yang terjadi
 - d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
 - e. Kalau perlu kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).
3. Tahap III : Kegiatan
- a. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah
 - b. Menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
 - c. Anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas
 - d. Kegiatan selingan.
4. Tahap IV : Penutup
- a. Pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
 - b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan
 - c. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan hasil-hasil kegiatan
 - d. Membahas kegiatan lanjutan
 - e. Mengemukakan pesan dan harapan.
- K. Sumber / bahan dan alat : alat tulis dan buku catatan
- L. Rencana penilaian :
1. Laiseg

Mengamati tingkah laku anggota serta kesungguhan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok kaitannya dengan prokrastinasi akademik.

2. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok kaitannya dengan prokrastinasi akademik.

3. Laijapan

Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok kaitannya dengan penurunan prokrastinasi akademik.

M. Catatan khusus :

Keputusan hasil kegiatan bukan berdasarkan peneliti tetapi tetap ditentukan pada anggota kelompok

Guru BK Kelas VIII

Temanggung, 5 Juni 2017
Peneliti

Drs. Harun Miftakul M.
NIP. 19661026 199802 1 002

Siska Muflikha Sari
NPM.12.0301.0005

LAPORAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 3

- A. Jenis Layanan : Layanan konseling kelompok
- B. Hari/Tanggal : 5 Juni 2017
- C. Waktu : 07.15 WIB
- D. Tempat : Ruang Kelas VIII B
- E. Anggota : Kelompok eksperimen
- F. Topik : Prokrastinasi akademik (kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual)
- G. Tahap Kegiatan :
1. Pembentukan
 - a. Penerimaan secara terbuka dan ucapan
 - b. Berdoa bersama dipimpin pemimpin kelompok
 - c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok
 - d. Menekankan pentingnya asas-asas kegiatan yang harus ditaati
 - e. Melakukan perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana
 2. Peralihan
 - a. menjelaskan secara ringkas pelaksanaan konseling tahap selanjutnya
 - b. memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
 - c. menegaskan janji rahasia terhadap anggota kelompok
 3. Kegiatan
 - a. Anggota kelompok yang permasalahannya dibahas memberikan gambaran sekilas mengenai topik
 - b. Seluruh anggota kelompok ikut aktif dalam pembahasan topik
 - c. Menyimpulkan topik yang telah dibahas
 4. Penutup
 - a. Menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
 - b. Anggota kelompok mengemukakan pesan dan kesan
 - c. Menyepakati kegiatan berikutnya

- d. Mengucapkan terima kasih
 - e. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan berdoa bersama dan berjabat tangan
- H. Tema yang dibahas : kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual karena soal terlalu banyak dan mudah menyerah saat mengerjakan tugas yang sukar
- I. Suasana Kegiatan : Dinamika kelompok terbangun, santai dan kondusif
- J. Komitmen :
- Berdasarkan topik yang dibahas anggota kelompok memiliki komitmen :
1. Berusaha untuk selalu ikhlas dan bersemangat agar tugas dapat terselesaikan tepat waktu dan tidak menganggap tugas terlalu banyak adalah beban.
 2. Mulai berusaha lebih giat dalam mengerjakan tugas yang sukar dan bertanya kepada teman atau guru mengenai materi yang belum paham.
- K. Kesan dan Pesan :
1. Kesan : senang mengikuti konseling kelompok
 2. Pesan : kegiatan konseling kelompok selalu diselingi permainan agar tetap menyenangkan

HASIL PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK 3

- A. Hari/Tanggal : Senin, 5 Juni 2017
- B. Waktu : 07.15 WIB
- C. Tempat : Ruang kelas VIII B
- L. Topik Masalah : Prokrastinasi akademik (kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual karena soal terlalu banyak dan mudah menyerah saat mengerjakan tugas yang sukar)

D. Hasil Pelaksanaan :

1. Tahap Pembukaan

- PK : Assalamu'alaikum Wr.Wb
- AK : Wa'alaikumsalam Wr.Wb
- PK : Terima kasih atas kehadiran teman-teman dan kesediannya untuk mengikuti konseling kelompok pada hari ini dna semoga seterusnya tetap terlaksana. Teman-teman sekalian, sebelum memulai kegiatan pada hari ini, marilah kita awali dengan berdoa.

Semua : (Berdoa)

PK : Teman-teman, tahukah apa itu kegiatan konseling kelompok itu?

AK : Belum, bu.

PK : (Menjelaskan pengertian, tujuan dan asas-asas konseling kelompok serta menanyakan kontrak waktu dalam konseling kelompok)

P : (mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan agar tidak merasa jenuh mengikuti konseling kelompok)

2. Tahap Peralihan

PK : (menjelaskan secara ringkas pelaksanaan konseling tahap selanjutnya)

PK : Bagaimana teman-teman, apakah sudah siap mengikuti kelompok?

AK : siap, bu.

PK : (menegaskan janji rahasia terhadap anggota kelompok)

3. Tahap Kegiatan

PK : Baiklah, silahkan teman-teman secara sukarela mengungkapkan permasalahan yang dialami yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Silahkan dapat secara urut mungkin dari sebelah kanan saya.

AK : (mengungkapkan permasalahan yang dialami terkait dengan prokrastinasi akademik dan bersama-sama menyepakati masalah yang akan dibahas terlebih dahulu)

PK : Permasalahan hari ini yang dibahas dari EM, mari EM kita persilahkan untuk memberikan gambaran sekilas mengenai permasalahan yang dialami.

AK : (memberikan gambaran permasalahannya mengenai kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual karena soal terlalu banyak dan mudah menyerah saat mengerjakan tugas yang sukar)

Semua : (anggota kelompok ikut aktif dalam pembahasan topik)

PK : Baiklah teman-teman, mari kita simpulkan dari apa yang telah dibahas tadi.

AK : (menyimpulkan permasalahan yang telah dibahas dan alternatif masalah yang dipilih)

4. Tahap Penutup

PK : teman-teman sekalian, kegiatan konseling kelompok pada hari ini akan diakhiri namun, sebelum diakhiri saya ingin bertanya pada teman-teman, apa kesan dan pesan dari kalian mengenai kegiatan konseling kelompok yang telah dilakukan ini?

AK : (mengungkapkan kesan dan pesan)

PK : selanjutnya, untuk pertemuan yang akan datang, mari kita sepakati bersama waktu dan tempatnya?

PK dan AK : (Menyepakati kegiatan berikutnya)

PK : terima kasih teman-teman semua atas partisipasinya dalam kegiatan konseling kelompok ini.

AK : Iya bu, sama-sama. Terima kasih juga.

PK : baiklah, saya akhiri wassalamu'alaikum wr.wb

AK : Wa'alaikumsalam Wr.Wb.

PANDUAN PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK DENGAN STRATEGI *SELF REGULATED*
***LEARNING* TERHADAP PENINGKATAN PROKRASTINASI**
AKADEMIK
(Pertemuan ke-4)

- A. Tujuan :
1. Agar siswa memahami pentingnya tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas.
 2. Agar siswa mengurangi kebiasaan yang mendukung prokrastinasi akademik.
 3. Agar siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok sebelumnya
 4. Siswa mampu mengentaskan masalah yang mendukung prokrastinasi akademik dengan mengatur diri dalam belajar.

B. Waktu : 80 menit

C. Metode : Diskusi

D. Penulis : Siska Muflikha Sari

E. Materi : Mengurangi aktivitas yang lebih menyenangkan dengan
Strategi Self Management

F. Uraian Kegiatan :

1) Tahap I : Pembentukan Kelompok

- a. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok
 Konseling kelompok (Tohirin, 2014: 172) adalah suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Menurut Prayitno (dalam Tohirin, 2014: 173), secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal

yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa secara optimal.

b. Menjelaskan asas-asas kegiatan konseling kelompok

Kegiatan konseling kelompok dapat terlaksana dengan mengikuti asas-asas dalam kegiatan konseling kelompok, diantaranya :

1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini merupakan asas yang penting dan utama dalam proses konseling baik untuk konselor maupun konseli, oleh karena itu seluruh anggota kelompok dan pemimpin kelompok berkomitmen untuk melaksanakannya.

2) Asas kesukarelaan

Proses konseling berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak konseli maupun konselor. Konseli diharapkan secara sukarela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa menyampaikan masalah yang dihadapi.

3) Asas keterbukaan

Pelaksanaan kegiatan konseling perlu adanya suasana keterbukaan dari pemimpin kelompok maupun anggota kelompok. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, diharapkan masing-masing anggota kelompok bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah yang dialami masing-masing anggota kelompok.

4) Asas kekinian

Masalah-masalah anggota kelompok yang ditangani adalah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang lampau dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang.

c. Saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri

Kegiatan saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri dilakukan dengan memperkenalkan keseluruhan peserta yang melakukan proses konseling. Proses memperkenalkan diri dapat dimulai dari pemimpin kelompok agar anggota kelompok merasa tidak canggung dan malu-malu untuk memulai perkenalan dan selanjutnya dilanjutkan kepada masing-masing anggota.

d. Permainan penghangatan/ pengakraban

Permainan penghangatan/pengakraban dilakukan untuk menciptakan suasana kelompok yang hangat dan akrab antar pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

Permainannya yaitu tebak apa yang saya katakan. Langkah-langkah dalam Ice Breaker Games ini:

- 1) Sampaikan instruksi permainan ini: **“tebak apa yang saya katakan”**
- 2) Sambil menunjukkan jempol, pembimbing mengucapkan **ini** ayam
- 3) Ketika menunjukkan telunjuk pembimbing mengucapkan **yang ini** sapi
- 4) Kemudian ketika menunjukkan kelingking pembimbing mengucapkan **kalo yg ini** kerbau.
- 5) Tanyakan kepada peserta sudah paham atau belum, praktekan sekali untuk mengetest kepaahaman mereka, setelah dirasa paham, barulah pembimbing menjalankan aksinya.
- 6) Peserta diminta menebak apa yang pembimbing katakan, katakan seperti contoh diatas, setelah selesai, katakan” **Kalo yang ini**” tetapi kita menunjuk pada **jari kelingking**. Biasanya peserta akan bingung dan protes. Sampai terjawab dengan benar.
- 7) Ketika peserta telah memahami instruksi diatas, maka ia akan mengikuti kata kunci tanpa memperhatikan jari mana yang kita tunjukkan. Jawaban yang benar adalah bila pembimbing menyebutkan **“ini”**, maka jawabannya adalah **“ayam”** dst.
- 8) Jadi letak seru atau tidaknya permainan ini adalah bagaimana peserta bingung menjawab pertanyaan pembimbing karena tidak memperhatikan instruksi dan kurang konsentrasi.

2) Tahap II : Peralihan

- a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
Tahapan konseling selanjutnya yaitu kesiapan antar anggota untuk mulai melakukan konseling kelompok pada tahapan berikutnya yaitu tahap kegiatan.
- b. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga)
Pemimpin kelompok berperan untuk menawarkan kepada anggota kelompok telah siap mengikuti tahapan selanjutnya yaitu tahapan kegiatan, dan anggota kelompok dapat menjawab “siap”, yang menandakan bahwa anggota bersedia melanjutkan tahap kegiatan.
- c. Membahas suasana yang terjadi
Pemimpin kelompok dapat menanyakan kepada anggota kelompok mengenai suasana yang terjadi yang dirasakan anggota kelompok,
- d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
Proses konseling kelompok akan terasa kurang nyaman apabila ada anggota yang hanya diam saja, maka dari itu pemimpin kelompok berusaha untuk membuat anggota tersebut merasa nyaman dan mau berpartisipasi dan tidak diam saja.
- e. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).

3) Tahap III : Kegiatan

- a. Anggota membahas masalah secara mendalam dan tuntas
Penetapan masalah yang akan dibahas dan diselesaikan terlebih dahulu sesuai dengan kesepakatan bersama antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Permasalahan akan dibahas yaitu mengurangi aktivitas yang lebih menyenangkan.
Pembahasan masalah dalam proses konseling ini yaitu pemimpin kelompok (peneliti) mencoba menerapkan strategi *self management* dalam menyelesaikan masalah yang mendukung prokrastinasi akademik. Pemimpin kelompok menerapkan langkah-

langkah dalam strategi *self management*. Strategi ini bertujuan untuk membuat konseli atau anggota kelompok dapat secara sadar mengatur dirinya dalam belajar untuk mencapai tujuan belajarnya. Strategi *self management* dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok mengenai permasalahan yang menjadi penyebab aktivitas yang lebih menyenangkan sehingga tugas tidak dapat terselesaikan dengan tepat waktu kepada anggota yang mengalami hal tersebut.
- 2) Langkah selanjutnya, pemimpin kelompok memberikan lembar penugasan 4 (*Terlampir*) kepada anggota kelompok. Lembar tersebut dikerjakan dan hasil jawaban seluruh anggota dibacakan dan dibahas bersama-sama..
- 3) Langkah ketiga, pemimpin kelompok memberikan strategi *self management* yaitu strategi penghapusan kepada anggota kelompok. Strategi ini diberikan penghapusan pemberian *reward* kepada siswa yang sudah mampu mengubah perilakunya sesuai dengan komitmen yang telah ditetapkan sebelumnya agar tidak terjadi efek ketergantungan atas pemberian *reward*. Strategi ini juga diberikan kepada siswa yang diberi hukuman agar hukuman tersebut dihapus setelah siswa mampu berperilaku sesuai dengan komitmen yang telah dibuat. Kegiatan strategi ini diberikan agar perilaku yang ditunjukkan diubah secara sadar.
- 4) Langkah terakhir dengan melaksanakan *Self Evaluation* (Evaluasi Diri)

Evaluasi diri dilakukan dengan sasaran siswa, tujuannya untuk mengetahui hasil dari treatment atau perlakuan yang diberikan kepada siswa oleh peneliti. Evaluasi diri ini dijadikan bahan pertimbangan oleh peneliti untuk memperoleh kesimpulan ataupun hasil dari pemberian treatment atau perlakuan.

- b. Kegiatan selingan.

4) Tahap IV : Penutup

- a. Pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan
Pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok. Penyampaian kesan dapat secara urut maupun acak sesuai dengan kesepakatan bersama.
- c. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan hasil-hasil kegiatan
- d. Membahas kegiatan lanjutan
Kegiatan lanjutan yang dilakukan merupakan kegiatan yang dilakukan dengan melakukan kesepakatan pertemuan selanjutnya.
- e. Mengemukakan pesan dan harapan.

Lembar Penugasan 4

Nama :
No.Absen :

Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan pendapat saudara :

1. Ceritakan tentang pentingnya tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas!
2. Apa harapan saudara setelah mampu menyelesaikan tugas tepat waktu?

JAWABAN :

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
Layanan Konseling Kelompok 4

- A. Tema : Mengurangi aktivitas yang lebih menyenangkan dengan Strategi *Self Management*
- B. Topik bahasan : Konseling kelompok (Tugas)
- C. Bidang bimbingan : Pribadi, belajar dan sosial
- D. Fungsi layanan : Pengentasan, pemahaman dan pencegahan
- E. Sasaran layanan : 10 siswa kelas VIII B
- F. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas VIII B
- G. Tanggal penyelenggaraan : 6 Juni 2017
- H. Waktu penyelenggaraan : 80 menit
- I. Tujuan layanan :

4. *Understanding* (pemahaman baru)

- c. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas
- d. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.

5. *Confortable* (sikap positif)

- c. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
- d. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi diri dampak alternatif penyelesaian masalah.

6. *Action* (unjuk kerja/rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyelesaian masalah.

- J. Kegiatan layanan :

5. Tahap I : Pembentukan Kelompok

- e. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok

- f. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan konseling kelompok
 - g. Saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri
 - h. Permainan penghangatan/ pengakraban.
6. Tahap II : Peralihan
- f. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
 - g. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga)
 - h. Membahas suasana yang terjadi
 - i. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
 - j. Kalau perlu kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).
7. Tahap III : Kegiatan
- e. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah
 - f. Menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
 - g. Anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas
 - h. Kegiatan selingan.
8. Tahap IV : Penutup
- f. Pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
 - g. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan
 - h. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan hasil-hasil kegiatan
 - i. Membahas kegiatan lanjutan
 - j. Mengemukakan pesan dan harapan.
- K. Sumber / bahan dan alat : alat tulis dan buku catatan
- L. Rencana penilaian :
4. Laiseg
- Mengamati tingkah laku anggota serta kesungguhan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok kaitannya dengan prokrastinasi akademik.

5. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok kaitannya dengan prokrastinasi akademik.

6. Laijapan

Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok kaitannya dengan penurunan prokrastinasi akademik.

M. Catatan khusus :

Keputusan hasil kegiatan bukan berdasarkan peneliti tetapi tetap ditentukan pada anggota kelompok

Guru BK Kelas VIII

Temanggung, 6 Juni 2017

Peneliti

Drs. Harun Miftakul M.
NIP. 19661026 199802 1 002

Siska Muflikha Sari
NPM.12.0301.0005

LAPORAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 4

- A. Jenis Layanan : Layanan konseling kelompok
- B. Hari/Tanggal : 6 Juni 2017
- C. Waktu : 10.30 WIB
- D. Tempat : Ruang Kelas VIII B
- E. Anggota : Kelompok eksperimen
- F. Topik : Prokrastinasi akademik (aktivitas yang lebih menyenangkan)
- G. Tahap Kegiatan :
1. Pembentukan
 - a. Penerimaan secara terbuka dan ucapan
 - b. Berdoa bersama dipimpin pemimpin kelompok
 - c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok
 - d. Menekankan pentingnya asas-asas kegiatan yang harus ditaati
 - e. Melakukan perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana
 2. Peralihan
 - a. menjelaskan secara ringkas pelaksanaan konseling tahap selanjutnya
 - b. memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
 - c. menegaskan janji rahasia terhadap anggota kelompok
 3. Kegiatan
 - a. Anggota kelompok yang permasalahannya dibahas memberikan gambaran sekilas mengenai topik
 - b. Seluruh anggota kelompok ikut aktif dalam pembahasan topik
 - c. Menyimpulkan topik yang telah dibahas
 4. Penutup
 - a. Menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
 - b. Anggota kelompok mengemukakan pesan dan kesan
 - c. Menyepakati kegiatan berikutnya

- d. Mengucapkan terima kasih
- e. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan berdoa bersama dan berjabat tangan
- H. Tema yang dibahas : aktivitas yang lebih menyenangkan karena tugas yang terlalu banyak menjadi bosan.
- I. Suasana Kegiatan : Dinamika kelompok terbangun, santai dan kondusif
- J. Komitmen :
Berdasarkan topik yang dibahas anggota kelompok memiliki komitmen :
 - 1. Mengajak teman untuk belajar kelompok agar bisa belajar bersama dan tidak merasa cepat bosan dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru.
- K. Kesan dan Pesan :
 - 1. Kesan : senang mengikuti konseling kelompok
 - 2. Pesan : kegiatan konseling kelompok selalu diselingi permainan agar tetap menyenangkan

HASIL PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK

- A. Hari/Tanggal : Selasa, 6 Juni 2017
- B. Waktu : 10.30 WIB
- C. Tempat : Ruang Kelas VIII B
- D. Topik Masalah : Prokrastinasi akademik (aktivitas yang lebih menyenangkan karena tugas yang terlalu banyak menjadi bosan.)
- E. Hasil Pelaksanaan :
1. Tahap Pembukaan

PK : Assalamu'alaikum Wr.Wb

AK : Wa'alaikumsalam Wr.Wb

PK : Terima kasih atas kehadiran teman-teman dan kesediannya untuk mengikuti konseling kelompok pada hari ini dna semoga seterusnya tetap terlaksana. Teman-teman sekalian, sebelum memulai kegiatan pada hari ini, marilah kita awali dengan berdoa.

Semua : (Berdoa)

PK : Teman-teman, tahukah apa itu kegiatan konseling kelompok itu?

AK : Belum, bu.

PK : (Menjelaskan pengertian, tujuan dan asas-asas konseling kelompok serta menanyakan kontrak waktu dalam konseling kelompok)

PK : (mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan agar tidak merasa jenuh mengikuti konseling kelompok)
 2. Tahap Peralihan

PK : (menjelaskan secara ringkas pelaksanaan konseling tahap Selanjutnya)

PK : Bagaimana teman-teman, apakah sudah siap mengikuti kelompok?

AK : siap, bu.

PK : (menegaskan janji rahasia terhadap anggota kelompok)

3. Tahap Kegiatan

PK : sesuai dengan apa yang disepakati pertemuan sebelumnya, untuk permasalahan NA, SS dan ADA yang serupa permasalahannya untuk memberikan gambaran sekilas mengenai permasalahannya.

AK : (memberikan gambaran permasalahannya aktivitas yang Lebih menyenangkan karena tugas yang terlalu banyak menjadi bosan.)

Semua : (anggota kelompok ikut aktif dalam pembahasan topik)

PK : Baiklah teman-teman, mari kita simpulkan dari apa yang telah dibahas tadi.

AK : (menyimpulkan permasalahan yang telah dibahas dan alternatif masalah yang dipilih)

4. Tahap Penutup

PK : teman-teman sekalian, kegiatan konseling kelompok pada hari ini akan diakhiri namun, sebelum diakhiri saya ingin bertanya pada teman-teman, apa kesan dan pesan dari kalian mengenai kegiatan konseling kelompok yang telah dilakukan ini?

AK : (mengungkapkan kesan dan pesan)

PK : selanjutnya, untuk pertemuan yang akan datang, mari kita sepakati bersama waktu dan tempatnya?

PK dan AK : (Menyepakati kegiatan berikutnya)

PK : terima kasih teman-teman semua atas partisipasinya dalam kegiatan konseling kelompok ini.

AK : Iya bu, sama-sama. Terima kasih juga.

PK : baiklah, saya akhiri wassalamu'alaikum wr.wb

AK : Wa'alaikumsalam Wr.Wb.

Lampiran 7

Jadwal Pelaksanaan

Konseling Kelompok Model *Cognitive Behavioral Therapy* dengan Strategi *Self Management*

JADWAL PELAKSANAAN

KONSELING KELOMPOK MODEL *COGNITIVE BEHAVIORAL*

THERAPY* DENGAN STRATEGI *SELF MANAGEMENT

No	Hari, Tanggal	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	Selasa, 16 Mei 2017	07.45-08.30	<i>Pre test</i>	Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
2	Jum'at, 19 Mei 2017	08.30-09.10	Konseling kelompok dengan strategi <i>self management</i> (Prokrastinasi akademik karena penundaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas)	Kelompok Eksperimen
3	Sabtu, 20 Mei 2017	07.15-08.15	Konseling kelompok dengan strategi <i>self management</i> (Prokrastinasi akademik karena penundaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas)	Kelompok Eksperimen
4	Selasa, 23 Mei 2017	07.15-08.25	Konseling kelompok dengan strategi <i>self management</i> (Prokrastinasi akademik karena keterlambatan dalam mengerjakan tugas)	Kelompok Eksperimen
5	Senin, 5 Juni 2017	07.15-08.25	Konseling kelompok dengan strategi <i>self management</i> (Prokrastinasi akademik karena kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual)	Kelompok Eksperimen

6	Selasa, 6 Juni 2017	10.30-11.50	Konseling kelompok dengan strategi <i>self management</i> (Prokrastinasi akademik karena aktivitas yang lebih menyenangkan)	Kelompok Eksperimen
7	Senin, 12 Juni 2017	10.30-11.50	Konseling kelompok dengan strategi <i>self management</i>	Kelompok Eksperimen
8	Rabu, 14 Juni 2017	07.15-07.45	<i>Post test</i>	Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Lampiran 8

Data *Post Test*

Skala Prokrastinasi Akademik

HASIL *POST TEST*

SKALA PROKRASINASI AKADEMIK

NO	NAMA	NO. ITEM																																															TOTAL
		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	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
KELOMPOK EKSPERIMEN																																																	
1	LW	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	90		
2	ADA	2	2	2	3	2	3	1	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	98			
3	MS	1	1	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	96			
4	IDR	2	2	3	4	3	4	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	3	3	2	2	1	3	1	2	2	1	2	2	4	2	3	2	2	1	3	1	2	1	98		
5	NA	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	95	
6	YRP	1	2	1	4	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	4	1	4	4	1	2	3	1	2	1	1	2	2	3	1	1	1	2	4	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	82	
7	AK	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	2	1	4	2	2	2	1	2	2	1	91	
8	MFBHA	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	103		
9	EM	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	100		
10	AEF	1	1	1	4	1	4	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	90	
KELOMPOK KONTROL																																																	
1	AF	1	1	2	3	4	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	4	4	3	1	2	3	2	2	1	3	3	3	4	2	3	3	1	2	3	4	1	4	2	2	2	1	1	1	2	1	101	
2	LS	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	101	
3	L	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	92		
4	FSZ	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104	
5	Y	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	103	
6	NA	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	98
7	S	2	2	2	1	2	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	108
8	DP	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	105	
9	MIY	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	103
10	NC	2	2	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	2	2	3	2	2	1	4	3	2	3	2	2	1	1	4	2	2	1	1	2	4	1	1	1	1	1	108

Lampiran 9

Hasil Uji Normalitas

Hasil Uji Normalitas

Case Processing Summary

Kelompok		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Nilai	PreTestEksperimen	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
	PostTestEksperimen	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
	PreTestKontrol	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
	PostTestKontrol	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%

Descriptives

Kelompok			Statistic	Std. Error
Nilai	PreTestEksperimen	Mean	109.30	2.704
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	103.18	
		Upper Bound	115.42	
		5% Trimmed Mean	109.00	
		Median	107.50	
		Variance	73.122	
		Std. Deviation	8.551	
		Minimum	97	
		Maximum	127	
		Range	30	
		Interquartile Range	10	
		Skewness	.658	
		Kurtosis	1.167	1.334
	PostTestEksperimen	Mean	94.30	1.938

	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	89.92	
		Upper Bound	98.68	
	5% Trimmed Mean		94.50	
	Median		95.50	
	Variance		37.567	
	Std. Deviation		6.129	
	Minimum		82	
	Maximum		103	
	Range		21	
	Interquartile Range		8	
	Skewness		-.667	.687
	Kurtosis		.433	1.334
	PreTestKontrol			
	Mean		106.20	1.405
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	103.02	
		Upper Bound	109.38	
	5% Trimmed Mean		106.28	
	Median		106.00	
	Variance		19.733	
	Std. Deviation		4.442	
	Minimum		97	
	Maximum		114	
	Range		17	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		-.327	.687
	Kurtosis		2.064	1.334
	PostTestKontrol			
	Mean		100.40	2.535

95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	94.67	
	Upper Bound	106.13	
5% Trimmed Mean		101.00	
Median		103.00	
Variance		64.267	
Std. Deviation		8.017	
Minimum		82	
Maximum		108	
Range		26	
Interquartile Range		9	
Skewness		-1.558	.687
Kurtosis		2.373	1.334

Tests of Normality

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	PreTestEksperimen	.194	10	.200*	.937	10	.523
	PostTestEksperimen	.145	10	.200*	.953	10	.706
	PreTestKontrol	.229	10	.148	.912	10	.299
	PostTestKontrol	.230	10	.143	.841	10	.065

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 10

Hasil Uji Homogenitas

Hasil Uji Homogenitas

Descriptives

	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
	Lower Bound	Upper Bound		
PreTestEksperimen	103.18	115.42	97	127
PostTestEksperimen	89.92	98.68	82	103
PreTestKontrol	103.02	109.38	97	114
PostTestKontrol	94.67	106.13	82	108
Total	99.71	105.39	82	127

Test of Homogeneity of Variances

Nilai

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.125	3	36	.352

Lampiran 11
Hasil Uji *Anova*

Hasil Uji ANOVA

ANOVA					
Nilai					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1315.700	3	438.567	9.011	.000
Within Groups	1752.200	36	48.672		
Total	3067.900	39			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Nilai

			Mean Difference	
	(I) Kelompok	(J) Kelompok	(I-J)	Std. Error
Tukey HSD	PreTestEksperimen	PostTestEksperimen	15.000 [*]	3.120
		PreTestKontrol	3.100	3.120
		PostTestKontrol	8.900 [*]	3.120
	PostTestEksperimen	PreTestEksperimen	-15.000 [*]	3.120
		PreTestKontrol	-11.900 [*]	3.120
		PostTestKontrol	-6.100	3.120
	PreTestKontrol	PreTestEksperimen	-3.100	3.120
		PostTestEksperimen	11.900 [*]	3.120
		PostTestKontrol	5.800	3.120
	PostTestKontrol	PreTestEksperimen	-8.900 [*]	3.120
		PostTestEksperimen	6.100	3.120
		PreTestKontrol	-5.800	3.120
LSD	PreTestEksperimen	PostTestEksperimen	15.000 [*]	3.120
		PreTestKontrol	3.100	3.120
		PostTestKontrol	8.900 [*]	3.120
	PostTestEksperimen	PreTestEksperimen	-15.000 [*]	3.120
		PreTestKontrol	-11.900 [*]	3.120
		PostTestKontrol	-6.100	3.120
	PreTestKontrol	PreTestEksperimen	-3.100	3.120
		PostTestEksperimen	11.900 [*]	3.120
		PostTestKontrol	5.800	3.120

Bonferroni		PostTestEksperimen	11.900 [*]	3.120
		PostTestKontrol	5.800	3.120
	PostTestKontrol	PreTestEksperimen	-8.900 [*]	3.120
		PostTestEksperimen	6.100	3.120
		PreTestKontrol	-5.800	3.120
	PreTestEksperimen	PostTestEksperimen	15.000 [*]	3.120
		PreTestKontrol	3.100	3.120
		PostTestKontrol	8.900 [*]	3.120
	PostTestEksperimen	PreTestEksperimen	-15.000 [*]	3.120
		PreTestKontrol	-11.900 [*]	3.120
		PostTestKontrol	-6.100	3.120
	PreTestKontrol	PreTestEksperimen	-3.100	3.120
		PostTestEksperimen	11.900 [*]	3.120
		PostTestKontrol	5.800	3.120
	PostTestKontrol	PreTestEksperimen	-8.900 [*]	3.120
		PostTestEksperimen	6.100	3.120
		PreTestKontrol	-5.800	3.120
Games-Howell	PreTestEksperimen	PostTestEksperimen	15.000 [*]	3.327
		PreTestKontrol	3.100	3.047
		PostTestKontrol	8.900	3.707
	PostTestEksperimen	PreTestEksperimen	-15.000 [*]	3.327
		PreTestKontrol	-11.900 [*]	2.394
		PostTestKontrol	-6.100	3.191
	PreTestKontrol	PreTestEksperimen	-3.100	3.047
		PostTestEksperimen	11.900 [*]	2.394
		PostTestKontrol	5.800	2.898
	PostTestKontrol	PreTestEksperimen	-8.900	3.707
		PostTestEksperimen	6.100	3.191
		PreTestKontrol	-5.800	2.898

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Nilai

	(I) Kelompok	(J) Kelompok	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Tukey HSD	PreTestEksperimen	PostTestEksperimen	6.60	23.40
		PreTestKontrol	-5.30	11.50
		PostTestKontrol	.50	17.30
	PostTestEksperimen	PreTestEksperimen	-23.40	-6.60
		PreTestKontrol	-20.30	-3.50
		PostTestKontrol	-14.50	2.30
	PreTestKontrol	PreTestEksperimen	-11.50	5.30
		PostTestEksperimen	3.50	20.30
		PostTestKontrol	-2.60	14.20
	PostTestKontrol	PreTestEksperimen	-17.30	-.50
		PostTestEksperimen	-2.30	14.50
		PreTestKontrol	-14.20	2.60
LSD	PreTestEksperimen	PostTestEksperimen	8.67	21.33
		PreTestKontrol	-3.23	9.43
		PostTestKontrol	2.57	15.23
	PostTestEksperimen	PreTestEksperimen	-21.33	-8.67
		PreTestKontrol	-18.23	-5.57
		PostTestKontrol	-12.43	.23
	PreTestKontrol	PreTestEksperimen	-9.43	3.23
		PostTestEksperimen	5.57	18.23
		PostTestKontrol	-.53	12.13
	PostTestKontrol	PreTestEksperimen	-15.23	-2.57
		PostTestEksperimen	-.23	12.43
		PreTestKontrol	-12.13	.53
Bonferroni	PreTestEksperimen	PostTestEksperimen	6.29	23.71
		PreTestKontrol	-5.61	11.81
		PostTestKontrol	.19	17.61

	PostTestEksperimen	PreTestEksperimen	-23.71	-6.29
		PreTestKontrol	-20.61	-3.19
		PostTestKontrol	-14.81	2.61
	PreTestKontrol	PreTestEksperimen	-11.81	5.61
		PostTestEksperimen	3.19	20.61
		PostTestKontrol	-2.91	14.51
	PostTestKontrol	PreTestEksperimen	-17.61	-.19
		PostTestEksperimen	-2.61	14.81
		PreTestKontrol	-14.51	2.91
Games-Howell	PreTestEksperimen	PostTestEksperimen	5.50	24.50
		PreTestKontrol	-5.80	12.00
		PostTestKontrol	-1.58	19.38
	PostTestEksperimen	PreTestEksperimen	-24.50	-5.50
		PreTestKontrol	-18.73	-5.07
		PostTestKontrol	-15.18	2.98
	PreTestKontrol	PreTestEksperimen	-12.00	5.80
		PostTestEksperimen	5.07	18.73
		PostTestKontrol	-2.62	14.22
	PostTestKontrol	PreTestEksperimen	-19.38	1.58
		PostTestEksperimen	-2.98	15.18
		PreTestKontrol	-14.22	2.62

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Homogeneous Subsets

		Nilai			
Kelompok	N	Subset for alpha = 0.05			
		1	2	3	
Tukey HSD ^a	PostTestEksperimen	10	94.30		
	PostTestKontrol	10	100.40	100.40	
	PreTestKontrol	10		106.20	106.20
	PreTestEksperimen	10			109.30
	Sig.		.224	.264	.754

Nilai

		N	Subset for alpha = 0.05		
Kelompok			1	2	3
Tukey HSD ^a	PostTestEksperimen	10	94.30		
	PostTestKontrol	10	100.40	100.40	
	PreTestKontrol	10		106.20	106.20
	PreTestEksperimen	10			109.30
	Sig.		.224	.264	.754

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 10,000.

Lampiran 12

Daftar Hadir Konseling Kelompok dengan Strategi *Self Management*

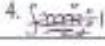
DAFTAR HADIR *PRE TEST*

Kelompok Kontrol

Hari/Tanggal : Selasa, 16 Mei 2017

Tempat : Ruang kelas VIII B

Waktu : 07.45 - 08.30

NO.	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1.	AF	VIII B	1. 
2.	LS	VIII B	2. 
3.	L	VIII B	3. 
4.	FSZ	VIII B	4. 
5.	Y	VIII B	5. 
6.	NA	VIII B	6. 
7.	S	VIII B	7. 
8.	DP	VIII B	8. 
9.	MIY	VIII B	9. 
10.	NC	VIII B	10. 

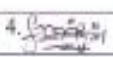
DAFTAR HADIR POST TEST

Kelompok Kontrol

Hari/Tanggal : Rabu, 14 Juni 2017

Tempat : Ruang Kelas VII B

Waktu : 07.15 - 07.45

NO.	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1.	AF	VIII B	1. 
2.	LS	VIII B	2. 
3.	L	VIII B	3. 
4.	FSZ	VIII B	4. 
5.	Y	VIII B	5. 
6.	NA	VIII B	6. 
7.	S	VIII B	7. 
8.	DP	VIII B	8. 
9.	MIY	VIII B	9. 
10.	NC	VIII B	10. 

DAFTAR HADIR PRE TEST

Kelompok Eksperimen

Hari/Tanggal : Selasa 16 Mei 2017

Tempat : Ruang Kelas VIII B

Waktu : 07.45 - 08.30

NO.	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1.	LW	VIII B	1. 
2.	ADA	VIII B	2. 
3.	MS	VIII B	3. 
4.	IDR	VIII B	4. 
5.	NA	VIII B	5. 
6.	YRP	VIII B	6. 
7.	AK	VIII B	7. 
8.	MFBHA	VIII B	8. 
9.	EM	VIII B	9. 
10.	AEF	VIII B	10. 

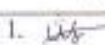
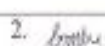
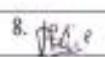
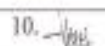
DAFTAR HADIR *POST TEST*

Kelompok Eksperimen

Hari/Tanggal : Rabu, 14 Juni 2017

Tempat : Ruang Kelas VIII B

Waktu : 07.15 - 07.45

NO.	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1.	LW	VIII B	1. 
2.	ADA	VIII B	2. 
3.	MS	VIII B	3. 
4.	IDR	VIII B	4. 
5.	NA	VIII B	5. 
6.	YRP	VIII B	6. 
7.	AK	VIII B	7. 
8.	MFBHA	VIII B	8. 
9.	EM	VIII B	9. 
10.	AEF	VIII B	10. 

DAFTAR HADIR
KONSELING KELOMPOK MODEL COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY DENGAN STRATEGI SELF
MANAGEMENT

Tempat : Ruang Kelas VIII B

Waktu :

NO.	NAMA	KELAS	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Pertemuan 5	Pertemuan 6
1.	LW	VIII B	19 Mei 2017 Drs	26 Mei 2017 Drs	23 Mei 2017 Drs	30 Mei 2017 Drs	6 Juni 2017 Drs	12 Juni 2017 Drs
2.	ADA	VIII B	19 Mei 2017 Drs	26 Mei 2017 Drs	23 Mei 2017 Drs	30 Mei 2017 Drs	6 Juni 2017 Drs	12 Juni 2017 Drs
3.	MS	VIII B	19 Mei 2017 Drs	26 Mei 2017 Drs	23 Mei 2017 Drs	30 Mei 2017 Drs	6 Juni 2017 Drs	12 Juni 2017 Drs
4.	IDR	VIII B	19 Mei 2017 Drs	26 Mei 2017 Drs	23 Mei 2017 Drs	30 Mei 2017 Drs	6 Juni 2017 Drs	12 Juni 2017 Drs
5.	NA	VIII B	19 Mei 2017 Drs	26 Mei 2017 Drs	23 Mei 2017 Drs	30 Mei 2017 Drs	6 Juni 2017 Drs	12 Juni 2017 Drs
6.	YRP	VIII B	19 Mei 2017 Drs	26 Mei 2017 Drs	23 Mei 2017 Drs	30 Mei 2017 Drs	6 Juni 2017 Drs	12 Juni 2017 Drs
7.	AK	VIII B	19 Mei 2017 Drs	26 Mei 2017 Drs	23 Mei 2017 Drs	30 Mei 2017 Drs	6 Juni 2017 Drs	12 Juni 2017 Drs
8.	MFBHA	VIII B	19 Mei 2017 Drs	26 Mei 2017 Drs	23 Mei 2017 Drs	30 Mei 2017 Drs	6 Juni 2017 Drs	12 Juni 2017 Drs
9.	EM	VIII B	19 Mei 2017 Drs	26 Mei 2017 Drs	23 Mei 2017 Drs	30 Mei 2017 Drs	6 Juni 2017 Drs	12 Juni 2017 Drs
10.	AEF	VIII B	19 Mei 2017 Drs	26 Mei 2017 Drs	23 Mei 2017 Drs	30 Mei 2017 Drs	6 Juni 2017 Drs	12 Juni 2017 Drs

Lampiran 13

Dokumentasi

DOKUMENTASI



Kegiatan Try Out



Kegiatan PreTest



Treatment Pertemuan 1



Treatment Pertemuan 2



Treatment Pertemuan 3



Treatment Pertemuan 4



Treatment Pertemuan 5



Treatment Pertemuan 6



Kegiatan Post Test



UMMagelang
Universitas Muhammadiyah Magelang

BUKU BIMBINGAN PENULISAN SKRIPSI

NAMA : *Siska Muflikha Sari*

NPM : *13.0301.0005*

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG

Jl. Tidar No. 21 Magelang, Telp. 0293 362082 Pswt. 1304
[http : // www.ummg.ac.id](http://www.ummg.ac.id) e-mail : fkipumm@yahoo.co.id

IDENTITAS MAHASISWA

1. Nama Lengkap : Erika Muflikha Sari
2. Tempat/Tgl Lahir : Tembungung, 22 Juni 1993
3. NPM : 13 0391 00015
4. Program Studi : Bimbingan dan Konseling
5. Alamat Rumah : Menggoro, Tambora, Tembungung
6. Alamat Kos : -
7. No. Telp / HP : 085 729 224 706
8. Email : Erika10moka@gmail.com
9. Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Model Cognitive Behavioral Therapy dengan Self Management terhadap Penurunan Prestasi Akademik
10. Pembimbing I : Prof. Dr. Muhammad Yapar M. St. Kons.
- Pembimbing II : Dra. Indisati, M. Pd.



Magelang, 3 Agustus 2017
Ka. Prodi

Sugiyarto M. Pd. Kons.
NIDN. 0627057501

PROSES BIMBINGAN

No	Hari / Tanggal	Tema Bimbingan	Catatan Pembimbing	Tanda tangan
①	Selasa 21/2/17	Judul Skripsi Pembimbing I	Untuk judul Konsultasi dengan Pembimbing I. Pembimbing I ok. Pembimbing II ok.	
2.	Selasa 21/2/17	Pengumpulan Proposal Mini	Untuk kegiatan konsultasi skripsi setiap hari Sabtu.	
3.	Sabtu 25/2/17	Konsultasi Judul Skripsi dg Pembimbing I	Memberikan pengarahan mengenai sistematika pembuatan proposal & / lebih mempertajam judul skripsi disesuaikan dg aturan konseling & melihat jurnal penelitian.	
4.	Senin 27/2/17	Konsultasi Pembimbing I	Revisi judul skripsi, teknik & disesuaikan dg teknik konseling yaitu terapi tertawa & tdk bisa digunakan & masalah nya (stress) & lebih dispesifik.	

PROSES BIMBINGAN

No	Hari / Tanggal	Tema Bimbingan	Catatan Pembimbing	Tanda tangan
5	Selasa 28/02 17	Konsultasi Judul Skripsi Pembimbing I	Konsultasi mengenai judul skripsi, & masalah yang diangkat. Prokrustisasi Akademik bisa digunakan & 4/ segera menyusun proposal skripsi.	fl
6.	Setu 11/02 17	Konsultasi Pembimbing I	Mengoreksi proposal skripsi, memberikan pengamatan bagian yg masih kurang tepat, 4/ meneliti keta' frase & 4/ dikaitkan dg jurnal.	fl
7.	Senin 13/03 17	Konsultasi Proposal Skripsi Pembimbing I	Untuk diperhatikan tata cara penulisan norma & pengaitkan tulisan, 4/ dilengkapi keabitan & kelimatan teknik yg digunakan (Self management) definisi oprasional 4/ dilengkapi indikator & diperbaiki pd bagian sampling.	2

PROSES BIMBINGAN

No	Hari / Tanggal	Tema Bimbingan	Catatan Pembimbing	Tanda tangan
8	Rabu 22 / 03 '17	Konsultasi Proposal Skripsi Pembimbing I	4/layanan (pelatihan) diganti dg layanan yg lain agar tak sama dg mhw lain dr pelatihan diganti Konseling kelompok	
9	Sabtu 25 / 03 '17	Konsultasi Proposal Skripsi Pembimbing I	ACC proposal skripsi dengan judul 'Pengaruh Konseling kelompok model Cognitive Behavioral Therapy dengan Self Management terhadap penurunan Prokrastinasi Akademik oleh	
10	Sabtu 3 / 04 '17	Konsultasi Pembimbing I	Revisi skripsi Bab I, lanjut Bab II & III	
11	Rabu 5 / 04 '17	Konsultasi Pembimbing II	Alasan memilih subyek penelitian kelas VII	

PROSES BIMBINGAN

No	Hari / Tanggal	Tema Bimbingan	Catatan Pembimbing	Tanda tangan
12	Sabtu 8 / 12 / 04	Konsultasi Pembimbing I	Konsultasi bab I - Revisi bab II mengenai Subjek penelitian - Untuk lanjut menguraikan Instrumen & Modul - AGC Bab I.	<i>[Signature]</i>
13	Rabu 12 / 04 / 17	Konsultasi Pembimbing I	- Revisi Instrumen & Kisi - Kisi Skala.	<i>[Signature]</i>
14	Sabtu 15 / 04 / 17	Konsultasi Pembimbing I	- Revisi bab II 4/ mengungkapkan Kkp dg model atau pendekatan konseling yang digunakan.	<i>[Signature]</i>
15	Senin 17 / 04 / 17	Konsultasi Pembimbing II	Untuk diberikan tabel pd kisi - modul & Instrumen Diberikan Pertanyaan mengenai Perbedaan Kkp model CBT dg teknik yg lain.	<i>[Signature]</i>

PROSES BIMBINGAN

No	Hari / Tanggal	Tema Bimbingan	Catatan Pembimbing	Tanda tangan
16.	Sabtu 22 / 04 / 17	Konsultasi Pembimbing I	• Refleksi bab I mengacu Keangku berfikir dan Pengaruh KKP agar terlihat proses pelaksanaannya.	
17.	Sabtu 22 / 04 / 17	Konsultasi Pembimbing II	• Untuk mengoreksi Pengetikan karena terdapat huruf yang kurang & mengoreksi & merevisi Hipotesis.	
18.	Sabtu 06 / 05 / 17	Konsultasi Pembimbing I	• ACC modul dan 4/ segera melakukan Penelitian. • ACC skripsi segera melakukan try out & pretest	

PROSES BIMBINGAN

No	Hari / Tanggal	Tema Bimbingan	Catatan Pembimbing	Tanda tangan
19	Sabtu 22 / 10	Bimbingan Pembimbing I	Revisi bab IV ⁴ / Memperhatikan kata asing di italic dan kata menganalisa diganti menganalisis.	
20	Sabtu 22 / 10	Bimbingan Pembimbing II	Konsultasi bab IV & V Revisi judul Modul ⁴ / diganti Panduan Pelaksanaan KKP.	
21	Sabtu 29 / 10	Bimbingan Pembimbing I Bab 5	Untuk menambahkan saran bagi peneliti mengenai waktu Penelitian	
22	Jumat 4 / 11	Bimbingan Ke Pembimbing II	ACC skripsi Untuk judul Modul diganti Panduan Pelaksanaan KKP.	

PROSES BIMBINGAN

No	Hari/ Tanggal	Tema Bimbingan	Catatan Pembimbing	Tanda tangan
23.	Jumat 9/08/17	Bimbingan ke Pembimbing I	• Acc Skripsi • Masih ada perbaikan di Paragraf dan Uraian Terima Kasih	

REKOMENDASI UJIAN SKRIPSI

Berdasarkan catatan hasil bimbingan skripsi mahasiswa berikut :

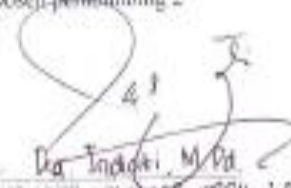
Nama : Siska Mujiwita Sari
 NPM : 13.0301.0005

Dinyatakan siap dan direkomendasikan untuk mendaftar / mengikuti ujian skripsi dengan mengikuti prosedur yang berlaku.

Magelang, 4 Agustus 2017

Dosen pembimbing 1

Dosen pembimbing 2

Dr. H. Muhammad Japar M. A. Y.

Dr. Indarti M. Pd.

NIP / NIS. 19580912 198003 1006 NIP / NIS. 19600320 198804 2 001