

CEK SKRIPSI

by fitrianaayulestari837@gmail.com 1

Submission date: 17-Aug-2022 09:47AM (UTC-0500)

Submission ID: 1882750048

File name: cek_plagiasi_1.docx (1.19M)

Word count: 8855

Character count: 57800

**PENGEMBANGAN PANDUAN ¹TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA SISWA ²⁴DI SMK 4 PGRI KEDIRI**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd.)
Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling**



**OIEH :
FITRIANA AYU LESTARI
NPM. 18.1.01.01.0019**

**³¹FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2022**

Abstrak

Fitiriana Ayu Lestari: Pengembangan Panduan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMK PGRI 4 Kediri, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2022

Kata Kunci: *self management*, prokrastinasi akademik

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil observasi dan wawancara oleh peneliti di SMK PGRI 4 Kediri kepada guru BK diperoleh data bahwa, siswa saat ini lebih suka menghabiskan waktu untuk bersenang-senang daripada mengerjakan tugas sekolahnya, misal bermain HP saat guru memberi penjelasan, bermain game online didalam kelas, membolos sekolah/pelajaran, mengerjakan PR di sekolah sehingga tidak selesai tepat waktu hasilnya yang tidak maksimal. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa siswa yang menunda tugas karena merasa tidak mampu menyelesaikannya, ada pula yang menganggapnya terlalu mudah, ada juga yang mengharapkan pekerjaan temannya.

Rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMK PGRI 4 Kediri diterima secara teoritis dan praktis sebagai salah satu media BK?

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian *Research and Development* (R&D) dengan menggunakan model pengembangan Borg and Gall yang telah dimodifikasi oleh peneliti menjadi enam tahap yaitu tahap pengumpulan data dan perencanaan, tahap pengembangan produk awal, tahap uji kevalidan produk, revisi produk hasil penialaian uji ahli, uji calon pengguna produk dan penyempurnaan produk akhir.

Penelitian ini menghasilkan produk yang berupa media panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. Produk ini berisi : (1) prosedur teknik *self management*; (2) petunjuk umum teknik *self management*; (3) petunjuk khusus teknik *self management*. Produk dari penelitian ini telah melalui tiga tahap uji coba yang meliputi uji ahli materi BK memberi skor tingkat kelayakan sebesar 78%, uji ahli media BK memberi skor tingkat kelayakan sebesar 91% dan uji pengguna produk memberi skor tingkat kelayakan sebesar 83%. Dari keseluruhan maka panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa yang telah dikembangkan termasuk layak dan dapat digunakan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah media pengembangan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dapat diterima secara praktis dan teoritis sebagai salah satu media BK.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan; (1) kepada guru BK diharapkan produk ini dapat membantu dan mempermudah guru BK dalam melaksanakan konseling kelompok untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. (2) bagi penelitian selanjutnya pengujian buku panduan ini masih baru sampai dengan uji calon pengguna, diharapkan dapat dilanjutkan oleh

peneliti selanjutnya dalam tahapan penelitian pengembangan hingga uji coba lapangan dari penggunaan buku panduan ini.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara oleh peneliti di SMK PGRI 4 Kediri kepada guru BK diperoleh data bahwa, saat ini siswa lebih suka menghabiskan waktunya untuk bersenang-senang daripada mengerjakan tugas sekolahnya, misal bermain HP saat guru memberi penjelasan, bermain game online didalam kelas, membolos sekolah/pelajaran, mengerjakan PR di sekolah sehingga tidak selesai tepat waktu dan hasilnya yang tidak maksimal. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa siswa yang menunda tugas karena merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya, adapula yang menganggapnya terlalu mudah sehingga meremehkan untuk mengerjakan tugasnya, ada juga yang mengharapkan pekerjaan temannya. Dari hasil pengamatan peneliti saat ini banyak memiliki anggapan yang salah tentang waktu. Siswa beranggapan bahwa waktu yang dimiliki masih banyak dan dapat menyelesaikan tugasnya dengan cepat. Tak hanya itu banyak siswa yang cenderung lebih suka melakukan pekerjaan yang menurut mereka menyenangkan sampai akhirnya mengesampingkan tugas utamanya. Perilaku menunda tugas merupakan salah satu bentuk perilaku yang dapat menghambat proses belajar siswa. Perilaku menunda tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik.

Perilaku yang terjadi dikalangan remaja pada akhir-akhir ini sudah sangat mengkhawatirkan, pelanggaran disekolah juga sering dilakukan oleh siswa dari tingkat pelanggaran yang tergolong rendah sampai tingkat pelanggaran yang tergolong berat, seperti perkelahian, perilaku menunda tugas (prokrastinasi akademik), mencontek, terlambat datang masuk sekolah, pemalakan, merokok dan bentuk lainnya. Tugas yang pada umumnya harus segera dikerjakan dan dikumpulkan tidak terselesaikan dengan baik, karena adanya perilaku prokrastinasi yang disebabkan oleh beberapa faktor ini siswa jadi menunda tugas yang diberikan oleh guru. Nawantara, (2016) menjelaskan bahwa, tugas pada umumnya diberikan oleh guru agar siswa dapat mengalami kegiatan belajar di luar kegiatan belajar di sekolah. Siswa yang memiliki komitmen tugas yang tinggi akan sadar bahwa menyelesaikan tugas merupakan tanggung jawab yang mengikatkan diri siswa terhadap tugas tersebut atas kehendaknya sendiri. Sehingga siswa yang mengalami perilaku menunda tugas ini dikatakan memiliki komitmen tugas yang rendah.

Berdasarkan dari pengamatan dan wawancara dengan guru BK di SMK PGRI 4 Kediri yang dilakukan oleh peneliti banyak siswa yang kurang mampu dalam mengelola dirinya sendiri.. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku siswa yang kurang mampu membuat jadwal kegiatan apa saja yang meraka dilakukan sehari-hari. Sehingga siswa hanya melakukan kegiatan yang menyenangkan dan menunda pekerjaan yang penting yang seharusnya segera dikerjakan. Triyadi, dkk (2020) menjelaskan bahwa

beberapa siswa ada yang terhambat dalam menyelesaikan tugasnya karena tidak menyukai pelajaran tersebut selain itu siswa juga harus menyelesaikan tugas-tugas akademiknya seperti ulangan harian, ulangan tengah semester, ujian kenaikan kelas dan ditambah ada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disekolah. Dikarenakan banyaknya kegiatan dan tugas yang diberikan oleh guru, dan tugas tersebut sebagai salah satu syarat untuk memperoleh nilai sehingga mengakibatkan tugas tersebut tidak terselesaikan dengan tepat waktu. Ketidaktepatan menyelesaikan tugas dari kondisi menunda waktu dan penundaan memulai mengerjakan tugas dan kewajiban yang harus diselesaikan dalam waktu yang sama oleh siswa. Penundaan tersebut yang dinamakan prokrastinasi.

Asri (2018), menjelaskan prokrastinasi disebut sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda tugas sekolah, selalu atau hampir selalu mengalami masalah kecemasan yang terkait dengan prokrastinasi. Menurut Ulum (2016) dalam Nurhidayatullah dan Erwan (2019) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas sekolah atau tugas akademik. Perilaku penundaan tersebut akan memberikan dampak internal dan eksternal bagi para pelaku prokrastinasi. Dampak internal yang diakibatkan berhubungan dengan rasa menyesal dan rasa bersalah apabila ketika siswa merasa bahwa sulit dalam menyelesaikan tugas dan takut gagal, maka dengan pemikiran itulah yang membuat siswa menunda

tugasnya. Sehingga hal tersebut mendapatkan teguran dari guru yang bersangkutan dengan tugas yang hasilnya kurang optimal. Pelaku prokratinasi disebut juga sebagai prokrastinator.

Menurut Ferrari dalam Triyono dan Khairi (2018) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang dapat mengakibatkan perilaku prokratinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor-faktor yang ada dalam diri individu, seperti kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu adalah faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi terjadinya prokratinasi akademik. Seseorang yang mengalami kondisi kesehatan yang kurang baik lebih cenderung untuk melakukan prokratinasi dari pada mereka yang tidak. Menurut Hidayah,dkk dalam Triyadi, dkk (2020) menjelaskan prokratinasi juga disebut sebagai kebiasaan untuk menunda memulai mengerjakan dan menunda menyelesaikan pekerjaan rumah, dan belajar untuk persiapan ulangan/ujian. Prokratinasi akademik ini mengganggu proses belajar yang dialami oleh siswa, karena ini siswa cenderung tidak belajar dengan maksimal karena kurangnya waktu yang dibutuhkan. Beberapa siswa cenderung mencari hal-hal kecil untuk berusaha menyelesaikan tugas harian mereka.

Prokratinasi akademik ini memicu perilaku negatif. Apabila prokratinasi akademik terus meningkat akan berdampak pada pencapaian yang gagal dalam pengembangan potensi siswa, penurunan prestasi belajar

siswa, hingga siswa tidak naik kelas. Kurang optimalnya pelayanan konseling dan tidak adanya pedoman konseling yang digunakan juga sangat mempengaruhi perkembangan pada siswa. Masalah yang dialami tidak dapat diselesaikan dengan maksimal. Sehingga hal ini harus segera diatasi dengan menggunakan konseling dari teknik *self management*. Teknik *self management* adalah salah satu bagian dari pendekatan behavioral. Pengelolaan diri (*self management*) merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Menurut Komalasari, dkk. (2011) pada teknik ini melibatkan individu pada beberapa atau semua komponen dasar pada teknik *self management* yang seperti: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan digunakan, menerapkan prosedur tersebut, dan mengevaluasi keefektifan dari prosedur tersebut. Menurut Komalasari, dkk. (2011) dalam pelaksanaan pengelolaan diri (*self management*) biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk memudahkan terlaksananya teknik *self management*. Pengaturan lingkungan yang dimaksudkan untuk menghapuskan faktor yang menjadi penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi.

Menurut penelitian Anita dan Sri (2020) menyimpulkan bahwa teknik *self management* mampu untuk meningkatkan disiplin dan tanggung jawab siswa dalam belajar sehingga dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, karena teknik *self management* berusaha untuk menghilangkan perilaku yang bersifat tidak baik,

mengurangi perilaku yang tidak pantas serta mengganggu serta meningkatkan kesadaran dalam diri siswa. Dengan teknik *self management* siswa dapat memantau diri mereka sendiri dengan memperhatikan serta mampu memahami bentuk perilaku apa yang akan diubah, siswa dapat menentukan tujuan yang ingin dicapai serta memberikan penguatan untuk memotivasi dalam mencapai tujuannya. Dalam konseling behavior peran guru BK yaitu sebagai mentor, fasilitator dan pendukung yang membimbing konselinya untuk mencapai tujuan. Sebaliknya konseli diharapkan berperan lebih aktif dalam proses konseling menggunakan teknik *self management*. Sehingga dalam proses konseling ini, konseli dan konselor bekerja sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan kepada konselinya untuk mencapai tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus berperan aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self management* berakhir diharapkan siswa dapat mengembangkan perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan, serta mampu untuk mempertahankan keterampilannya sampai di luar proses konseling, serta ada perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

Dalam hal ini prokrastinasi akademik tentu membutuhkan perhatian dari pihak sekolah dan terutama dari guru BK. Guru BK berperan sangat penting dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa agar tidak berdampak buruk pada masa depan siswa tersebut. Guru BK bertugas memberikan bantuan dan bimbingan yang sesuai dan cocok untuk perilaku

prokrastinasi akademik, untuk kemudian dapat memberikan perubahan positif terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Pemberian bantuan dan bimbingan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik ini membutuhkan panduan konseling sebagai pedoman saat melakukan konseling. Namun belum ada panduan konseling yang tersedia, sehingga kurang maksimal dalam pemberian layanan konseling. Dengan menggunakan panduan konseling agar konseling dapat terlaksana dengan baik. Berdasarkan uraian latar belakang masalah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "*Pengembangan Panduan Teknik Self Management untuk menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMK PGRI 4 Kediri*".

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan yang ada bisa diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kebanyakan siswa bermain HP saat guru menjelaskan dikelas.
2. Beberapa siswa sering menunda pekerjaan atau tugas akademik mereka sehingga mendapat teguran dari guru mata pelajaran.
3. Beberapa siswa sering terlambat maupun tidak mengumpulkan tugasnya
4. Beberapa siswa kurang bisa dalam mengatur dirinya sendiri, seperti tidak bisa membuat jadwal tugas dan kegiatan yang dilakukan sehari-hari.

5. Belum tersedianya panduan konseling di sekolah, sehingga guru BK kurang maksimal dalam memberikan layanan konseling untuk siswa.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pengembangan panduan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa I SMK PGRI 4 Kediri dapat diterima secara teoritis dan praktis sebagai salah satu media BK?

D. TUJUAN PENGEMBANGAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pengembangan panduan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK PGRI 4 Kediri dapat diterima secara teoritis dan praktis.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

Secara garis besar penelitian pengembangan ini memiliki sistematika penulisan yang terbagi menjadi lima bab antara lain:

Pada bab I dipaparkan mengenai latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah dan tujuan dari penelitian pengembangan dan sistematika penulisan yang berisi pengorganisasian penulisan penelitian.

Pada bab II dipaparkan mengenai landasan teori yang relevan mengenai prokrastinasi akademik dan teknik *self management* yang akan digunakan untuk menjelaskan kerangka acuan komprehensif sehingga dapat memecahkan masalah dan mengemabangkan produk berupa buku panduan.

Pada bab III dibahas mengenai metode pengembangan yang meliputi model pengembangan, prosedur pengembangan, lokasi dan subjek penelitian, uji kelayakan model/produk, validasi model/produk, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini.

Pada bab IV berisi hasil dan pembahasan yang meliputi hasil penelitian, pengujian model terbatas, validasi model dan pembahasan hasil penelitian.

Pada bab V merupakan bagian dari penutup penelitian yang berisikan simpulan, implikasi dan saran dari hasil penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

15 A. PROKRASINASI AKADEMIK

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi yang dalam bahasa Inggris *procrastinate* berasal dari bahasa Latin *pro* dan *crastinus*. *Pro* berarti kedepan, bergerak maju, sedangkan *crastinus* berarti keputusan di hari esok, yang berarti apabila diucapkan oleh pelakunya “saya akan melakukannya nanti”. Menurut Schraw dkk. (2007), perilaku yang dengan sengaja menunda pekerjaan yang harus segera dilakukan disebut prokrastinasi akademik. Siswa yang tidak memiliki stimulus atau dorongan untuk melakukan segala kegiatan yang harus dilakukan dalam suatu waktu maka akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Jane dan Lenora dalam Suryadi dan Ilyas (2017) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku yang menunjukkan adanya kecenderungan untuk menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, menghindari tugas dan hal-hal yang tidak menyenangkan karena sulit untuk dikerjakan, dan cenderung menyalahkan orang lain sehingga tugas yang diterima tidak dapat terselesaikan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

(Asri, 2018). Prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk kemalasan dan keengganan terhadap lingkungan akademik siswa. Menurut Suryadi dan Ilyas, (2017) dampak yang dihasilkan dari prokrastinasi dapat mengganggu proses belajar

siswa. Membuang waktu banyak secara sia-sia. Tugas-tugas yang diberikan akan terabaikan, dan apabila diselesaikan hasilnya menjadi kurang maksimal. Menurut Kartadinata dan Tjundjing, (2008). Seseorang yang cenderung untuk menunda mengerjakan tugasnya, atau tidak segera menyelesaikannya disebut juga dengan prokrastinator. Seorang prokrastinator tidak hanya buruk dalam mengatur waktu melainkan jika saat dilihat dari sisi psikologis mereka mengalami gangguan kesehatan mental yang dinamakan *anxiety disorder* dan rasa takut akan tugas yang sedang dihadapinya.

Dari penjelasan para ahli tentang prokrastinasi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan seseorang untuk menunda pekerjaan atau menyelesaikan tugas dikarenakan adanya faktor-faktor tertentu pada bidang pendidikan yang bersifat akademik yang apabila dilakukan secara berulang-ulang maka menimbulkan sebuah kebiasaan yang buruk.

2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dalam Triyono dan Khairi (2018) menjelaskan bahwa seseorang termasuk dalam prokrastinator apabila melakukan:

- a. Menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Prokrastinator jika mendapatkan tugas, maka tugas tersebut tidak segera dikerjakan dengan beralasan belum mendapatkan materi yang dibutuhkan atau ingin mencari inspirasi agar mendapat hasil yang sempurna. Tetapi ketika sudah mendapatkan materi yang

dibutuhkan dan mulai mengerjakan tugas tidak akan menyelesaikan tugas tersebut dengan tepat waktu.

- b. Terlambat dalam mengerjakan tugas.

Prokrastinator biasanya membutuhkan waktu yang lebih lama daripada waktu yang diperlukan pada umumnya dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja.

Hal tersebut dapat dilihat dengan adanya keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan oleh dirinya sendiri, meskipun sudah merencanakan tetapi rencana tersebut sering gagal dikarenakan alasan tertentu.

- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Pada keadaan ini, prokrastinator sengaja menunda tugasnya. Ketika beranggapan bahwa suatu tugas tidak menyenangkan, maka prokrastinator cenderung menghindari tugas yang aversif (tidak menyenangkan) tersebut. Hal inilah yang disebut dengan *task aversiveness* (ketlidaksenangan dan ketlidaktertarikan individu terhadap suatu tugas).

3. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dalam Ghufon (2003) menjelaskan bahwa faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik ada dua yaitu, faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal, adalah faktor yang ada dalam diri individu seseorang yang melakukan prokrastinasi, antara lain:

1) Kondisi fisik individu

Kondisi fisik yang sedang tidak sehat membuat seseorang cenderung untuk menunda pekerjaan daripada yang tidak. Belum lagi ditambah banyaknya jumlah pekerjaan yang harus dikerjakan.

2) Kondisi psikologis individu

Kondisi psikologis disebabkan beberapa hal seperti keyakinan dan kepercayaan diri, regulasi diri, motivasi, harga diri dan kepribadian. Orang yang menunda pekerjaan apabila kurang percaya diri dan kurangnya motivasi dari dirinya sendiri maka dalam mengerjakan pekerjaan tersebut mereka akan cenderung takut dan merasa khawatir akan terjadinya kesalahan.

b. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu untuk melakukan prokrastinasi, antara lain:

1) Pola pengasuhan orang tua

prokrastinasi akademik pada siswa juga bisa disebabkan dari pola pengasuhan orang tua yang otoriter.

2) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan sekitar yang rendah pengawasannya dan pergaulan siswa dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik.

3) Karakteristik tugas

Sifat dari pelajaran atau tugas akademik / tugas sekolah yang diberikan guru pada siswa disebut dengan karakteristik tugas. Jika terlalu sulit, siswa akan cenderung menunda untuk mengerjakan tugas atau mempelajari mata pelajaran tersebut.

4) Penetapan prioritas

Hal ini penting agar siswa untuk bisa menangani semua masalah atau tugas secara berurutan sesuai dengan tingkat kepentingannya. Hal ini menjadikan siswa memahami mana pekerjaan yang menjadi prioritas utama yang harus mereka selesaikan terlebih dahulu.

4. Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik

Tugas dibagi menjadi dua jenis tugas yaitu tugas akademik dan non akademik. Dalam hal ini yang menjadi subjek adalah siswa sekolah sehingga selanjutnya dalam penelitian menekankan pada perilaku prokrastinasi akademik yaitu penundaan terhadap tugas akademik. Solomon dan Rothblum (1984) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa terbagi menjadi enam bentuk yaitu sebagai berikut:

- a. Tugas mengarang, contohnya seperti ketidaksukaan dan penundaan pelajar dalam melaksanakan kewajiban menulis, laporan, makalah dan tugas menulis lainnya.
- b. Tugas menghadapi ujian, contohnya seperti siswa melakukan penundaan belajar saat menghadapi ujian seperti ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuis-kuis, maupun ujian yang lain.
- c. Tugas membaca perminggu, contohnya seperti penundaan dan keengganan siswa dalam membaca buku referensi yang berkaitan dengan tugas sekolahnya.
- d. Tugas akademik, yaitu penundaan terhadap mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik lainnya secara umum.
- e. Kerja tugas administratif, antara lain penundaan terhadap pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas yang bersifat administratif, seperti menyalin catatan materi pelajaran, membayar SPP dan tanggungan lain di sekolah, mengisi daftar hadir di sekolah, dan lain-lain.
- f. Menghadiri pertemuan, seperti penundaan dan keterlambatan terhadap menghadiri pelajaran, praktikum dan lainnya.

B. TEKNIK SELF MANAGEMENT

1. Pengertian Teknik *Self Management*

Menurut Komalasari, dkk (2011) menyatakan bahwa teknik *self management* atau pengelolaan diri adalah prosedur dimana 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 tersebut. Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*)²⁵ tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivasi bagi konseli (Sukadji, 1983 dalam Komalasari, dkk 2011). Dalam pelaksanaan teknik *self management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya teknik *self management*. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi.

Dari berbagai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan serangkaian-serangkaian dalam proses konseling yang dimana bertujuan untuk untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan dengan menekankan kepada tanggung jawab siswa atau konseli untuk mengatur, memahami, memantau dan mengevaluasi setiap perilaku, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan menciptakan proses kemandirian pada diri individu.

2. Tujuan Teknik *Self Management*

Menurut¹⁸ Nurzaakiyah dan Budiman (2011) tujuan dari teknik *self management* adalah, sebagai berikut :

- a. Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling.
- b. Siswa dapat mempolakan perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.
- c. Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.
- d. Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan.
- e. Keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling.

Adapun tujuan dari teknik *self management* menurut Ratna (2016) untuk membuat konseli sehingga mampu mengelola dan menguasai perilakunya sendiri. Sehingga dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong dan memotivasi pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal yang baik dan benar. Dalam teknik ini konseli diharapkan agar mampu mengelola pola pikirnya sendiri sehingga mampu mengendalikan perilaku yang tidak diinginkan.

3. Tahap-tahap Teknik *Self Management*

Menurut Komalasari, dkk (2011), langkah - langkah teknik *self management* biasanya dilakukan dengan mengikuti sebagai berikut:

- a. Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini, konseli dengan secara sadar mengamati tingkah lakunya sendiri dan mencatatnya dengan cermat.

Catatan ini dapat berupa daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku dan frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

2
b. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan perilaku yang ditargetkan yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi dari program. Jika program yang digunakan tidak berhasil, maka program harus ditinjau ulang untuk menentukan apakah ekspektasi terhadap target tingkah laku yang ditetapkan tersebut terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

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

4. Hal-hal Yang Diperhatikan dalam Teknik *Self Management*

Ratna (2013) menjelaskan bahwa dalam merancang program penguatan tingkah laku, siswa atau konseli harus memiliki tujuan yang harus dicapai sehingga siswa atau konseli memiliki rasa percaya diri dalam membentuk tingkah laku yang baru. Dalam pelaksanaan teknik *self management*, biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksanakannya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan 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.

C. HASIL PENELITIAN TERDAHULU

Penelitian ini relevan dengan penelitian terdahulu, penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini adalah sebagai

berikut :

1. Penelitian ini dilakukan oleh Martika Laely Munawarah, Said Alhadi, Wahyu Nanda Eka Saputra pada tahun 2017 dengan judul “Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta”. Subjek penelitian ini adalah siswa SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta yang berjumlah 35 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah prokrastinasi akademik masih dialami oleh siswa SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta, sehingga temuan ini menjadi dasar bagi konselor agar mampu melakukan intervensi melalui konseling untuk mereduksi prokrastinasi akademik dengan menggunakan salah satu pendekatan konseling yang berfokus untuk menangani prokrastinasi akademik.
2. Penelitian ini dilakukan oleh Yospina dan Hendra pada tahun 2019 dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMAN 3 Tarakan”. Subjek penelitian ini adalah siswa XI SMAN 3 Tarakan yang berjumlah 143 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Tarakan. Rnaka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok

¹¹ dengan teknik self management efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Tarakan.

Keterkaitan penelitian ini dengan penelitian Yospina dkk (2019) adalah dalam penelitian Yospina dkk, hasilnya yaitu konseling kelompok ²³ dengan teknik *self management* terbukti efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa, namun belum ada panduan konselingnya sehingga penelitian ini bermaksud untuk mengembangkan panduan konseling menggunakan ¹ teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa.

D. KERANGKA BERFIKIR

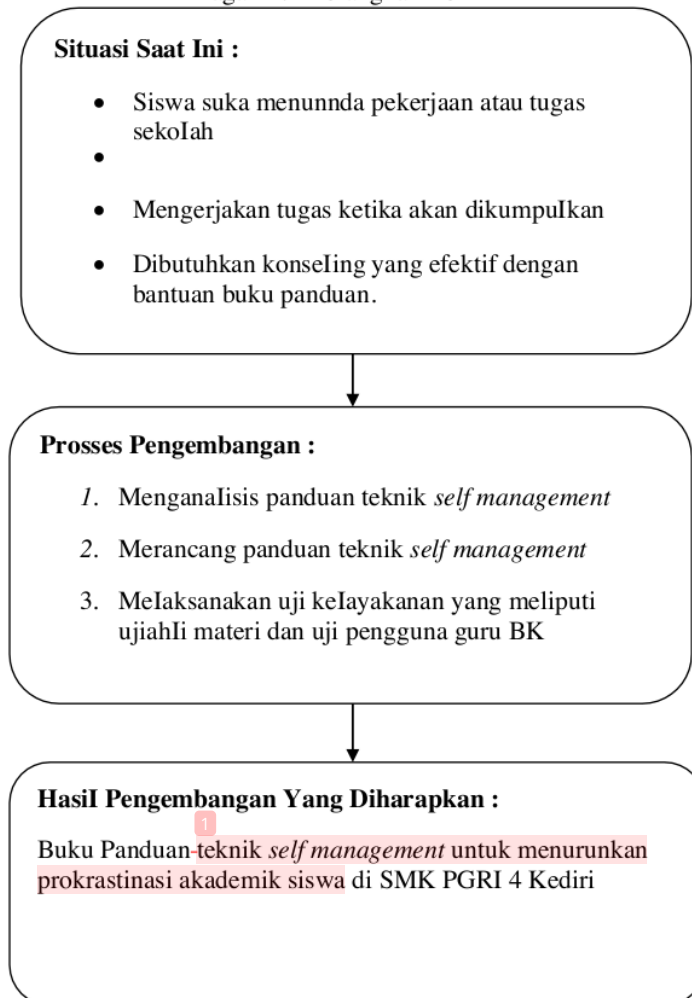
Perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa ini merupakan tugas guru BK sebagai pembimbing agar prestasi belajar siswa tidak menurun. Sehingga siswa saat ini banyak yang menunda tugas-tugasnya karena melakukan hal yang dianggap siswa lebih menyenangkan dan juga kurangnya siswa dalam mengelola diri sendiri. Dalam hal ini guru BK harus mampu memantau perkembangan dari keseharian siswa dalam melakukan pembelajaran di sekolah maupun di rumah. Guru BK juga harus mampu berkolaborasi dengan guru mata pelajaran yang terkait dan juga orang tua siswa. Dalam hal ini guru BK juga diperlukan memberikan layanan bimbingan dan konseling secara serius untuk menindaklanjuti masalah ini. Karena jika prokrasti akademik ini tidak segera diatasi maka akan berpengaruh pada hasil pembelajaran siswa.

Penyelesaian persoalan berikut melalui pemberian konseling dengan menggunakan pengembangan teknik *self management*. Karena pada teknik ini bertujuan sebagai pengelolaan diri siswa yang dilakukan oleh siswa itu sendiri. Sehingga diperlukan teknik ini sebagai layanan konseling yang akan diberikan oleh siswa dalam permasalahan prokrasti

akademik. Oleh sebab itu guru BK harus mampu memberikan layanan ini dengan semaksimal mungkin untuk mengatasi permasalahan ini. Untuk membantu guru BK melakukan konseling semaksimal mungkin, perlu adanya buku panduan sebagai pedoman. Oleh karena itu, dalam penelitian ini dilakukan pengembangan “Panduan Teknik *Self Management* untuk menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Siswa”.

Adapun kerangka berfikirnya sebagai berikut :

Bagan 2.1 Kerangka Berfikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. MODEL PENGEMBANGAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)*. Menurut Sugiyono, (2016) penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. (Sukmadinata, 2013) mendefinisikan penelitian dan pengembangan merupakan pendekatan penelitian untuk menghasilkan produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada. Jadi penelitian pengembangan merupakan metode untuk menghasilkan produk tertentu atau menyempurnakan produk yang telah ada serta menguji keefektifan produk tersebut.

Jenis penelitian dan pengembangan ini dipergunakan peneliti untuk mengembangkan suatu model konseling menggunakan teknik *self management*. Model penelitian dan pengembangan ini dirasa tepat jika digunakan untuk memudahkan peneliti dalam mengembangkan sebuah model panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi

akademik siswa. Model penelitian dan pengembangan ini digunakan peneliti karena sesuai dengan tujuan penelitian. Hal ini bertujuan agar menghasilkan produk tertentu dan digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan (menggunakan metode survey atau kualitatif) serta untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di lembaga tersebut, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan dari sebuah produk (menggunakan metode kuantitatif).

. Peneliti melakukan penelitian dan pengembangan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Tingkat pengembangan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa keJayakan ini diketahui melalui validasi oleh ahli materi bimbingan dan konseling atau BK, uji ahli media BK, validasi oleh calon pengguna.

Menurut Borg dan Gall dalam Sukmadinata (2013), memaparkan sepuluh langkah pelaksanaan strategi penelitian dan pengembangan sebagai berikut:

1. Penelitian dan pengumpulan data (*research and information collecting*)

Berupa pengukuran kebutuhan, studi literatur, penelitian dalam skala kecil, dan pertimbangan-pertimbangan dari segi nilai.

2. Perencanaan (*planning*)

Yaitu menyusun rencana penelitian, seperti kemampuan-kemampuan yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian,

¹⁷ rumusan tujuan yang hendak dicapai dengan penelitian tersebut, desain atau langkah-langkah penelitian, dan kemungkinan dalam lingkup terbatas.

3. Pengembangan draf produk (*develop preliminary form of product*).

⁴ 4. Uji coba awal (*preliminary field testing*).

Uji coba di lapangan pada satu sampai tiga sekolah dengan enam sampai dengan dua belas subjek uji coba (guru). Selama uji coba dilakukan pengamatan, wawancara dan pengedaran angket.

5. Merevisi hasil uji coba awal (*main product revision*).

6. Uji coba lapangan (*main field testing*).

² Dilaksanakan pada 10 sampai dengan 30 sekolah melibatkan 40 sampai dengan 200 subjek. Pengujian dilakukan melalui angket, wawancara, observasi dan analisis hasilnya. Penyempurnaan produk hasil uji lapangan (*operasional product revision*).

⁹ 7. Revisi produk hasil uji lapangan (*operational product revision*).

8. Uji pelaksanaan lapangan (*operasional field testing*).

9. Penyempurnaan produk akhir (*final product revision*).

10. Diseminasi dan implementasi (*dissemination and implementation*).

B. PROSEDUR PENGEMBANGAN

Pengembangan ini prosedur pengembangan dari Borg & Gall yang berjumlah sepuluh tahap dimodifikasi dan dilakukan menjadi enam tahap, sebagai berikut :

1. Tahap Pengumpulan Data dan Perencanaan

a. Pengumpulan Data

1) Menentukan Potensi dan Masalah Penelitian\

Potensi dalam penelitian ini adalah teknik *self management* dalam layanan bimbingan konseling yang dapat dikembangkan ke arah yang semakin berkualitas sesuai dengan kebutuhan yang ada di lapangan. Masalah yang ada didalam penelitian ini tentang prokrastinasi akademik siswa dalam mengerjakan tugas-tugasnya yang perlu dan penting untuk diturunkan.

2) Melakukan kajian pustaka

Mengkaji bahan pustaka yang sesuai dengan potensi dan masalah yang dipilih dalam penelitian-penelitian terdahulu dan hasil produk yang ada. Mengkaji bahan pustaka bertujuan untuk memperkuat landasan teoritik dan penelitian pengembangan ini sebagai dasar pembuatan instrumen yang sesuai dengan potensi dan masalah yang diteliti dalam penelitian pengembangan ini.

Dalam pengumpulan data kebutuhan, peneliti menggunakan teknik wawancara kepada guru BK untuk mencari informasi tentang prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa, dan media yang digunakan untuk memaksimalkan layanan konseling.

b. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti merumuskan tujuan, desain, pengembangan angket untuk uji ahli materi, uji ahli media dan uji pengguna dan pengembangan skala prokrastinasi akademik untuk mengukur prokrastinasi akademik pada siswa. Sehingga menghasilkan produk berupa panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa.

2. Tahap Pengembangan Produk

Tahapan-tahapan pengembangan produk panduan diantaranya:

a. Menentukan Tujuan Panduan

Tujuan dari panduan ini adalah siswa dapat menurunkan prokrastinasi akademik menggunakan teknik *self management*.

b. Menyusun Isi Dari Buku Panduan Teknik *Self Management*

Isi buku panduan adalah berupa penjabaran dari hasil pengembangan buku panduan yang akan dibuat. Susunan isi dalam produk panduan adalah sebagai berikut: (1) Kata Pengantar, (2) Daftar Isi, (3) Bab I Pendahuluan, (4) Bab II Panduan Pelaksanaan (5) Bab II langkah dan tahapan teknik self

management, (6) Bab IV Evaluasi, (7) Bab V Penutup, (8) Daftar Pustaka, (9) Lampiran.

c. Menyusun Alat Evaluasi Produk

Tahap ini dilakukan penyusunan terhadap alat evaluasi produk untuk mengetahui kemenarikan, ketepatan, kemudahan, kegunaan dan kejelasan produk. Secara rinci alat evaluasi produk yang dikembangkan berupa instrumen uji ahli materi, uji ahli media, dan uji ahli calon pengguna produk (guru BK).

Bentuk bimbingan konseling menggunakan teknik *self management* yang disesuaikan dengan kompetensi yang hendak dicapai siswa disesuaikan dengan tujuan materi, sehingga mencapai target perubahan perilaku yang lebih baik.

3. Tahap Uji Kevalidan Produk

Setelah produk pengembangan selesai dilakukan, maka langkah selanjutnya adalah menguji kevalidan produk yang dikembangkan. Tahap validasi adalah kegiatan mengumpulkan data atau informasi dari para ahli dibidangnya (validator) untuk menentukan valid atau tidaknya produk yang telah dikembangkan. Tujuannya untuk mengetahui tingkat kelayakan model yang dikembangkan sebelum produk digunakan secara umum. Produk dikatakan valid atau layak digunakan jika memperoleh tingkat validitas tinggi, sedangkan sebaliknya produk dikatakan tidak valid atau tidak layak digunakan jika memperoleh tingkat validitas

rendah. Uji validitas diberikan kepada validator ahli bimbingan dan konseling, ahli materi, dan ahli media dengan menggunakan instrumen skala penilaian akseptabilitas.

4. Revisi Produk Hasil Penilaian Uji Ahli

Setelah produk divalidasi, tahap selanjutnya adalah melakukan revisi terhadap produk. Menurut Sugiyono (2009), perbaikan atau revisi desain adalah upaya untuk memperbaiki desain produk. Revisi terhadap produk dilaksanakan apabila dalam ²⁷ format maupun standar isi terdapat kelemahan dan kekurangan sehingga revisi produk ini bersumber dari hasil penilaian dari para ahli validator yang dikumpulkan. Hal ini berisi tanggapan, kritik dan saran dari analisis para ahli. Setelah dianalisis peneliti melakukan perbaikan terhadap produk sesuai dengan kekurangan yang ada.

5. Uji Calon Pengguna Produk

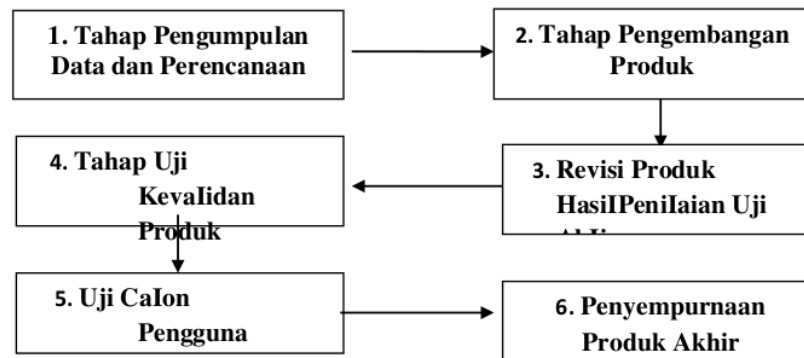
Uji calon pengguna produk dengan instrumen skala penilaian akseptabilitas dilaksanakan setelah melakukan revisi produk dari uji ahli materi, uji ahli media, uji calon pengguna produk ini dimaksudkan untuk memberikan penilaian terhadap produk pengembangan dengan beberapa aspek yang telah ditentukan. Dan diminta untuk memberi masukan dan instrumen berada pada lampiran nomor 3 .

6. Penyempurnaan Produk Akhir

Pada tahapan ini, peneliti memperbaiki produk yang sudah diuji coba lapangan. Perbaikan ini dilaksanakan apabila uji coba lapangan terdapat kekurangan. Kekurangan-kekurangan tersebut akan dijadikan sebagai bahan untuk memperbaiki produk. Hasil akhir dari revisi produk ini berupa panduan ¹ teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Berikut bagan prosedur pengembangan :

Bagan 3.1. Prosedur Pengembangan



C. LOKASI DAN SUBJEK PENELITIAN

1. Lokasi penelitian : SMK PGRI 4 KEDIRI, Jl. Ahmad Dahlan Jl. Mojoroto Gang 1 No.6, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur.
2. Subjek Penelitian: Validator, yaitu ahli materi, ahli media, calon pengguna (guru BK) dan siswa kelas XI SMK PGRI 4 Kediri.

D. UJI COBA MODEL/PRODUK

Menurut Sukmadinata (2013), tahapan uji kelayakan dilaksanakan guna mengetahui tingkat kelayakan dari produk yang telah dikembangkan, hal ini merupakan syarat yang harus dikerjakan oleh peneliti dalam proses penelitian dan pengembangan. Uji kelayakan produk merupakan tahapan yang sangat penting, guna dihasilkannya produk yang benar-benar berkualitas. Beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh peneliti, yaitu:

1. Desain Uji Kelayakan/Kevalidan

Kegiatan yang dilaksanakan oleh peneliti yang dimulai melakukan observasi lapangan guna membuat program panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa di SMK PGRI 4 Kediri. kemudian menguji kelayakan produk dengan cara uji validasi oleh ahli materi BK, ahli media dan pengguna produk.

Uji ahli dan calon pengguna produk dilaksanakan dengan cara menyerahkan produk pengembangan panduan beserta lembar penilaian kepada validator untuk mendapatkan dan mengetahui tingkat kevalidan produk. Validator akan menilai seberapa layak produk pengembangan panduan serta memberikan masukan yang akan menjadi bahan perbaikan.

2. Subjek Uji KeIayakan/Kevalidan

1. Ahli Materi.

Ahli materi memberikan tanggapan dan memberikan penilaian terhadap materi panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dilakukan oleh dosen Bimbingan dan Konseling. Adapun kriteria ahli materi yaitu:

1) dosen bimbingan dan konseling, 2) aktif sebagai pengajar di Universitas Nusantara PGRI Kediri, 3) bersedia menjadi uji ahli materi dari buku panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik

2. Ahli Media

Validasi ahli materi dilakukan oleh dosen Bimbingan dan Konseling. Adapun kriteria dari ahli media yaitu :1) dosen bimbingan dan konseling, 2) aktif sebagai pengajar di Universitas Nusantara PGRI Kediri, 3) bersedia sebagai memberikan nilai dan hasil pengembangan media buku panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

3. Pengguna Produk

Sedangkan untuk uji pengguna dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling SMK PGRI 4 Kediri, pengguna merupakan lulusan S1 Bimbingan dan Konseling .

4. Siswa

Siswa kelas XI di SMK PGRI 4 Kediri digunakan sebagai subjek dalam uji skala prokrastinasi akademik.

E. VALIDASI MODEI/PRODUK

Validasi produk dilakukan oleh ahli materi BK dari dosen BK, ahli media BK dari dosen BK dan pengguna produk yaitu guru BK. Uji ahli yang dilakukan dilihat dari kualitas produk dan evaluasi perbaikan dalam pengembangan produk yang dibuat. Validator akan menilai seberapa layak produk pengembangan panduan serta memberikan masukan yang akan menjadi bahan perbaikan.

5 F. INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

1. Pengembangan Instrumen

(Sugiyono, 2016) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang dipergunakan dalam mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen pengumpulan data yang dipergunakan oleh peneliti, yaitu:

a. Wawancara

Wawancara tidak terstruktur yang dilakukan kepada guru BK hanya untuk mendapatkan data kualitatif tentang bentuk prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa, layanan konseling yang diberikan, dan panduan yang digunakan untuk konseling. Hasil dari wawancara adalah informasi tentang tingginya prokrastinasi akademik pada siswa yang ditunjukkan oleh perilaku terlambat dalam mengumpulkan tugas dan kurang

maksimalnya pelayanan konseling karena kurangnya media dan panduan konseling.

b. Angket Untuk Uji Ahli

Untuk pengumpulan data dari validator dalam rangka uji ahli yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Form uji ahli ini berupa angket yang berisi tentang aspek penilaian dari kelayakan media. Berikut aspek-aspek yang dinilai dalam angket untuk melakukan tahap validasi;

1) Untuk Ahli Materi

(a) Aspek Ketepatan

3.1 Angket Uji Ahli Materi Aspek Ketepatan

No.	Item pernyataan	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1.	Ketepatan prosedur umum panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
2.	Ketepatan rumusan tujuan panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
3.	Ketepatan sasaran pengguna buku panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
4.	Ketepatan alokasi waktu kegiatan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
5.	Ketepatan kegiatan dalam teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
6.	Ketepatan tahap-tahap intervensi teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				

7.	Ketepatan ukuran huruf yang digunakan dalam buku panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
8.	Ketepatan sistematika buku panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa secara keseluruhan				

(b) Aspek Kesesuaian

Tabel 3.2 Angket Uji Ahli Materi Aspek Kesesuaian

No.	Item pernyataan	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1.	Kesesuaian rancangan kegiatan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dengan tujuan yang ingin dicapai				
2.	Kesesuaian rancangan kegiatan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dengan alokasi waktu				
3.	Kesesuaian lembar refleksi diri dengan tujuan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
4.	Kesesuaian bahasa yang digunakan dalam buku panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				

(c) Aspek Kejelasan

Tabel 3.3 Angket Uji Ahli Aspek Kejelasan

No.	Item pernyataan	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1.	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dalam setiap pertemuan				
2.	Kejelasan pernyataan dalam setiap tugas yang diberikan				
3.	Kejelasan setiap prosedur dalam teknik <i>selfmanagement</i> untuk menurunkan				

	prokrastinasi akademik pada siswa				
4.	Kejelasan konsekor mengakhiri setiap sesi pertemuan dalam buku panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
5.	Kejelasan penggunaan bahasa dalam panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
6.	Kejelasan proses pemberian teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dari awal sampai akhir				

2) Untuk Ahli Media

(a) Aspek Ketepatan

Table 3.4 Angket Uji Ahli Media Aspek Ketepatan

No.	Item pernyataan	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1.	Ketepatan judul panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dengan isi				
2.	Ketepatan pemilihan gambar dalam cover panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
3.	Ketepatan unsur tata letak (judul, pengarang) dalam cover				
4.	Ketepatan bahasa dalam buku panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
5.	Ketepatan pemilihan tulisan (<i>font dan style</i>) dalam panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
6.	Ketepatan warna dalam panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				

7.	Ketepatan ukuran huruf yang digunakan dalam buku panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
8.	Ketepatan dalam penempatan judul bab atau yang setara (kata pengantar, daftar isi, dll) seragam/konsisten				
9.	Ketepatan mengenai keteraturan spasi kosong antar baris, paragraf, dan sub-judul cukup				

(b) Aspek Kemenarikan

Tabel 3.5 Angket Uji Ahli Media Aspek Keemnarikan

No.	Item pernyataan	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1.	Kemenarikan judul panduan untkk menarikminat baca konselor				
2.	Kemenarikan cover/sampul panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
3.	Kemenarikan tampilan desain panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
4.	Kemenarikan tulisan pada panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
5.	Kemenarikan warna yang dipilih dalam panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				

(c) Aspek Kejelasan

Tabel 3.6 Angket Uji Ahli Media Aspek Kejelasan

No.	Item pernyataan	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1.	Kejelasan alur pikir panduan teknik <i>self management</i> untkk menurunkan				

	prokrastinasi akademik pada siswa				
2.	Kejelasan tulisan (<i>font dan style</i>) untuk dibaca konselor				
3.	Kejelasan bahasa (baku dan tidak baku) dalam panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
4.	Kejelasan petunjuk penggunaan panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa bagi Konselor				

3) Untuk Calon Pengguna

(a) Aspek Ketepatan

Table 3.7 Angket Pengguna Produk Aspek Ketepatan

No.	Item pernyataan	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1.	Ketepatan prosedur umum panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
2.	Ketepatan rumusan tujuan panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
3.	Ketepatan sasaran pengguna buku panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
4.	Ketepatan alokasi waktu kegiatan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
5.	Ketepatan kegiatan dalam teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
6.	Ketepatan tahap-tahap intervensi teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
7.	Ketepatan ukuran huruf yang digunakan dalam buku panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				

8.	Ketepatan sistematika buku panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa secara keseluruhan				
----	--	--	--	--	--

(b) Aspek Kesesuaian

Tabel 3.8 Angket Pengguna Produk Aspek Kesesuaian

No.	Item pernyataan	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1.	Kesesuaian rancangan kegiatan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dengan tujuan yang ingin dicapai				
2.	Kesesuaian rancangan kegiatan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dengan alokasi waktu				
3.	Kesesuaian lembar refleksi diri dengan tujuan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa				
4.	Kesesuaian bahasa yang digunakan dalam buku panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dengan tingkat perkembangan siswa				

(c) Aspek Kejelasan

Tabel 3.9 Angket Pengguna Produk Aspek Kejelasan

No.	Item pernyataan	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1.	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dalam setiap pertemuan				
2.	Kejelasan pernyataan dalam setiap tugas yang diberikan				
3.	Kejelasan setiap prosedur dalam teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan motivasi belajar siswa				
4.	Kejelasan konselor mengakhiri setiap sesi pertemuan dalam buku panduan teknik <i>self</i>				

	<i>management</i> untuk meningkatkan motivasi belajar siswa				
5.	Kejelasan penggunaan bahasa dalam panduan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan motivasi belajar siswa				
6.	Kejelasan proses pemberian teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dari awal sampai akhir				

c. Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik digunakan sebagai alat untuk mengukur prokrastinasi akademik pada siswa.

Tabel 3.10 Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Indikator	Prediktor	Nomor Pernyataan	
			Favorable	Unfavorable
Prokrastinasi akademik	1. Suka menunda untuk memulai dan menyelesaikan	1.1 Tunda ksegera memulai mengerjakan	5, 6	1, 2
		1.2 Tunda ksegera menyelesaikan	7, 8	3, 4
	2. Lamban dalam mengerjakan tugas	2.1 Membutuhkan waktu lama untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas	12, 13, 15,	9
		2.2 Terlalu berlebihan mempersiapkan diri, Perfeksionis	14,	11, 10

	3. Suka melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas	3.1 Menggunakan waktu untuk kbersenangan daripada mengerjakan tugas	20, 21, 22, 26	16, 17, 18, 19
	4. Kesenjangan antara rencana dan kinerja	4.1 Sering terlambat dan melebihi batas waktu pengumpulan tugas	27, 28	23, 24
		4.2 Kesenjangan dengan yang direncanakan	29, 30	25

2. Validasi Instrumen

DaIam validasi instrumen hanya diberIakukan pada skala prokrastinasi akademik. Subjek uji validitas dan uji reliabilitas daIam siswa kelas XI jurusan TKJ sebanyak 35 siswa. Untukk analisis data uji validitas dan uji reliabilitas menggunakan bantuan SPSS. Berdasarkan hasil validasi instrumen ditemukan jumlah item yang valid sebesar 15 item dan yang tidak valid sebesar 15 item dari jumlah item sebanyak 30 item. Untukk item yang dikatakan valid yaitu jika r hitung lebih

besar dari r tabel dengan signifikansi 5%. Sedangkan untuk uji reliabilitas menggunakan ketentuan *Alpha Cronbach*. Hasil analisis data uji validitas dan uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik terdapat lampiran nomor 5.

5 BAB IV

DESKRIPSI, INTERPRETASI DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Studi Pendahuluan

1. Deskripsi Hasil Studi Lapangan

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada kelas XI TKJ 1 dan TKJ 2 SMK 4 PGRI Kediri yang berjumlah 50 siswa dan wawancara dengan guru BK mendapatkan informasi bahwa terdapat 30 siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan dengan mereka bermain HP saat guru memberi penjelasan, bermain game online didalam kelas, membolos sekolah/pelajaran, mengerjakan PR di sekolah sehingga tidak selesai tepat waktu hasilnya juga tidak maksimal dan sering terlambat mengumpulkan tugas. Namun penanganan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa masih belum maksimal, teknik konseling yang digunakan kurang efektif karena tidak ada panduan atau pedoman yang digunakan.

Berdasarkan informasi tersebut dapat disimpulkan bahwa pengembangan panduan teknik *self management* diperlukan oleh guru BK untuk membantu dalam melaksanakan konseling dalam rangka menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa, juga sebagai pedoman untuk guru BK dalam melaksanakan konseling kelompok.

2. Interpretasi Hasil Studi Pendahuluan⁸

Studi pendahuluan merupakan tahap awal dalam melakukan penelitian dan pengembangan model. Pada tahap ini, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK untuk memperoleh data dan informasi mengenai siswa yang mengalami prokrastinasi akademik sehingga dapat dengan maksimal dalam mengembangkan media panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. Dari hasil wawancara dengan guru BK didapatkan data bahwa banyak siswa yang mengalami prokrastinasi akademik, kurangnya layanan konseling dan tidak adanya panduan yang dapat digunakan untuk melaksanakan konseling.

Setelah mendapatkan informasi tersebut terkait siswa yang mengalami prokrastinasi akademik, tidak efektifnya pelaksanaan konseling, dan tidak adanya buku panduan konseling, peneliti menetapkan konsep produk yang akan dikembangkan sehingga benar-benar siap dan dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh lembaga pendidikan yang membutuhkan.

3. Desain Awal (*draft*) Model

Panduan teknik *self management* ini media yang berupa buku panduan dengan ukuran A5 (15cm X 21cm) yang memuat langkah-langkah pelaksanaan layanan konseling teknik *self management* agar guru BK mudah dalam mengoperasionalkan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa.²³

Panduan teknik *self management* ini dapat digunakan oleh guru BK dalam memberikan layanan konseling kelompok. Secara garis besar, Panduan teknik *self management* ini berisi petunjuk umum dan petunjuk khusus pelaksanaan teknik *self management*. Untuk mengukur perkembangan siswa saat mengikuti konseling terdapat lembar refleksi disetiap pertemuan. Sehingga guru BK dapat memantau bagaimana perasaan dan kendala yang dihadapi oleh siswa saat pelaksanaan konseling teknik *self management*.

B. Pengujian Model Terbatas

Pengujian model terbatas pada penelitian ini dengan dilakukannya uji validasi oleh ahli dan oleh calon pengguna produk. Uji validasi ahli dilakukan oleh dua ahli, yaitu ahli materi dan ahli media. Validasi ahli materi dilakukan oleh Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd. Beliau adalah seorang dosen yang mengajar di program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri yang mengajar dalam bidang konseling multibudaya. Sedangkan untuk uji ahli media BK dilakukan oleh ahli media yang bernama Galang Surya Gumilang, M.Pd. Beliau merupakan seorang dosen yang mengajar di program studi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri, beliau sebagai pengajar dalam bidang sosioantropologi. Selanjutnya untuk uji pengguna produk dilakukan oleh guru BK yang dilaksanakan oleh Ibu Suhartatik, S.Pd. Beliau merupakan

guru BK SMK 4 PGRI Kediri dan telah memberikan layanan di SMKseIama 5 tahun.

C. Validasi Model

1. Deskripsi Hasil Uji Validasi

DaIam pemberian skor pada proses uji validasi dari ahli materi, ahli media dan pengguna produk ini menggunakan skala Likert 1-4.

Tabel 4.1. Skala Likert

Pilihan jawaban			Skor
Uji Skor Ahli Materi BK	Uji Skor Ahli Media BK	Uji Skor Pengguna	
Sangat tepat/sangat menarik/sangat jelas	Sangat tepat/sangat menarik/sangat jelas	Sangat tepat/sangat menarik/sangat jelas	4
Tepat/ menarik/ jelas	Tepat/ menarik/ jelas	Tepat/ menarik/ jelas	3
Kurang tepat/ kurang menarik/ kurang jelas	Kurang tepat/ kurang menarik/ kurang jelas	Kurang tepat/ kurang menarik/ kurang jelas	2
Tidak tepat/ tidak menarik/tidak jelas	Tidak tepat/ tidak menarik/tidak jelas	Tidak tepat/ tidak menarik/ tidak jelas	1

Skor yang didapatkan dihitung menggunakan rumus prosentase (Riduwan, 2015 dalam Riyan, 2016) untuk mengetahui

seberapa persen kelayakan panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa;

$$Presentase = \frac{\Sigma \text{ skor per item}}{\text{skor maksimum}} \times 100\%$$

Berdasarkan hasil presentase kemudian dikembangkan kualifikasi kriteria dari hasil validasi sesuai dengan tabel 4.2 (Arikunto, 2010):

19 Tabel 4.2 Kategori Kelayakan

Presentase	Kategori
0% - 20%	Tidak Layak
21% - 40%	Kurang Layak
41% - 60%	Cukup Layak
61% - 80%	Layak
81% - 100%	Sangat Layak

a. Ahli Materi BK

Daalam pengujian ini data yang diperoleh dari lembar penilaian kelayakan materi meliputi aspek ketepatan, aspek kesesuaian, dan aspek kejelasan. Untuk data yang diperoleh dari hasil penilaian dari uji ahli materi BK ditampilkan pada tabel 4.3.

Tabel 4.3 Data Hasil Validasi Ahli Materi BK

No	Aspek Penilaian	Jumlah Skor Penilaian	Skor Maksimal	Presentase	Kategori	Rata - Rata
1.	Aspek Ketepatan	26	32	81%	Sangat Tepat/ Sangat Layak	78%
2.	Aspek Kesesuaian	12	16	75%	Sesuai/ Layak	
3.	Aspek Kejelasan	18	24	75%	Jelas/ Layak	

Berdasar tabel 4.3, hasil analisis menunjukkan skor rata-rata tiap aspek yaitu (1) aspek ketepatan yang memperoleh presentase 81% dengan kategori sangat layak, (2) aspek kesesuaian yang memperoleh presentase 75% dengan kategori layak, (3) aspek kejelasan memperoleh presentase 75% dengan kategori layak. Rata-rata secara total memperoleh presentase 78%, dengan kategori layak untuk digunakan, karena aspek-aspek yang dinilai telah memenuhi kriteria.

Ahli materi BK juga memberikan saran dalam bentuk deskripsi yaitu untuk menambahkan evaluasi setelah pelaksanaan konseling. (untuk data terdapat pada lampiran nomor 1)

b. Ahli Media BK

DaIam pengujian ini data yang diperoleh dari lembar penilaian yang berisikan kelayakan media meliputi aspek ketepatan, aspek kesesuaian, dan aspek kejelasan. Untuk data yang diperoleh dari hasil penilaian dari ahli media BK ditampilkan pada tabel 4.4

Tabel 4.4 Data Hasil Validasi Ahli Media

No	Aspek Penilaian	Jumlah Skor Penilaian	Skor Maksimal	Presentase	Kategori	Rata - Rata
1.	Aspek Ketepatan	33	32	91%	Sangat Tepat/ Sangat Layak	91%
2.	Aspek Kemenarikan	19	16	95%	Sangat Menarik/ Sangat Layak	
3.	Aspek Kejelasan	14	24	87%	Sangat Tepat/ Sangat Layak	

Berdasar tabel 4.4 hasil analisis menunjukkan skor rata-rata tiap aspek yaitu (1) aspek ketepatan yang memperoleh presentase 91% dengan kategori sangat layak, (2) aspek kemenarikan yang memperoleh presentase 95% dengan kategori sangat layak, (3) aspek kejelasan memperoleh presentase 88% dengan kategori sangat layak. Secara total rata-rata memperoleh presentase 91%, dengan

kategori sangat layak untuk digunakan, karena aspek-aspek yang dinilai telah memenuhi kriteria.

Ahli media hanya memberikan penilaian dalam bentuk kuantitatif dan tidak memberikan saran dalam bentuk deskripsi. (Untuk data penilaian dari uji ahli terdapat dilampiran nomor 2).

c. Pengguna Produk

Dalam pengujian ini data yang diperoleh dari lembar penilaian yang berisikan kelayakan materi meliputi aspek ketepatan, aspek kesesuaian, dan aspek kejelasan. Untuk data yang diperoleh dari hasil penilaian dari ahli materi BK ditampilkan pada tabel 4.5

Tabel 4.5 Data Hasil Validasi Pengguna Produk

No	Aspek Penilaian	Jumlah Skor Penilaian	Skor Maksimal	Presentase	Kategori	Rata - Rata
1.	Aspek ketepatan	27	32	84%	Sangat Tepat/ Sangat Layak	83%
2.	Aspek kesesuaian	13	16	81%	Sangat Sesuai/ Sangat Layak	
3.	Aspek kejelasan	20	24	83%	Sangat Jelas/ Sangat Layak	

Berdasar tabel 4.3 , hasil analisis menunjukkan skor²¹ rata-rata tiap aspek yaitu (1) aspek ketepatan yang memperoleh presentase 84% dengan kategori sangat layak, (2) aspek kesesuaian yang memperoleh presentase 81% dengan kategori layak, (3) aspek kejelasan memperoleh presentase 83% dengan kategori layak. Secara total rata-rata memperoleh presentase 83%, dengan kategori layak untuk digunakan, karena aspek-aspek yang dinilai telah memenuhi kriteria.

Selain memberikan penilaian dalam bentuk kuantitatif pengguna produk juga memberikan saran dalam bentuk deskripsi yaitu untuk menambahkan jadwal layanan untuk kegiatan bagi siswa yang masih membutuhkan layanan konseling. (Untuk data penilaian dari pengguna terdapat dilampiran nomor 3)

2. Interpretasi Hasil Uji Validasi Model

Hasil uji validitas dari 3 validator yang terdiri dari ahli materi BK, ahli media BK, dan pengguna produk dapat dilihat dalam tabel 4.6.

Tabel 4.6 Hasil validasi uji ahli terkait panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa.

No.	Validasi Uji Ahli	Rata-rata Presentase	Kategori
1.	Ahli materi BK	78%	Layak
2.	Ahli media BK	91%	Sangat layak
3.	Pengguna	83%	Sangat Layak

Hasil rata-rata dari prosentase dari ketiga validator, yaitu mendapat 83%. Sehingga secara keseluruhan rata-rata prosentase yang didapatkan masuk dalam kategori sangat layak. Artinya secara umum buku panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa ini mendapat kelayakan sebesar 83%.

3. Kelayakan Model

Media panduan teknik *self management* yang dikembangkan ini sudah layak. Hal tersebut ditunjukkan dari skor yang diperoleh dari ahli materi, ahli media dan pengguna yang telah dijelaskan dalam tabel 4.6.

4. Desain Akhir Model

Media panduan teknik *self management* ini telah melalui tahap uji ahli media. Pada uji ahli ini media panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa, ahli media tidak memberikan saran dalam bentuk deskripsi. Artinya

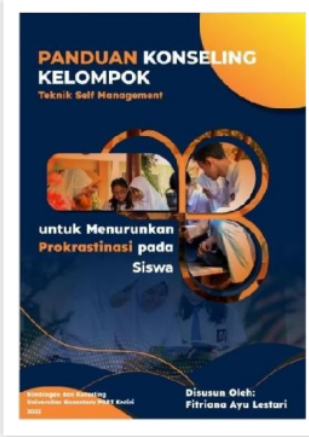
ahli media tidak memberikan revisi sehingga media panduan teknik *self management* desain akhir model telah sesuai dengan desain draft awal.



D. Pembahasan Hasil Penelitian



1. Spesifikasi Model

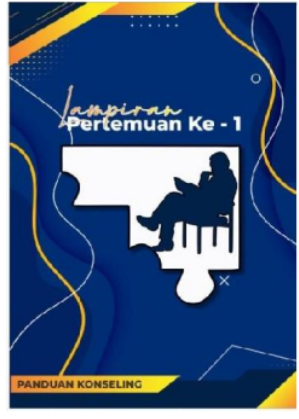

Media panduan teknik *self management* telah melewati beberapa tahap uji ahli dan revisi yang menghasilkan sebuah produk yang siap digunakan. Berikut spesifikasi panduan teknik *self management*.

Tabel 4.7 Spesifikasi Model

No	Gambar	Deskripsi
1.		<p>Sampul buku panduan teknik <i>self managemnt</i> ini dibuat menggunakan aplikasi photoshoop. Dengan <i>background</i> siswa SMK, disesuaikan dengan sasaran pengembangan yaitu siswa SMK.</p>
2.	Kata pengantar	Kata pengantar berisi ucapan syukur atas keberhasilan penulis dalam

		<p>pembuatan buku panduan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa, permohonan maaf atas kekurangan dalam buku dan permintaan kritik atas serta saran yang membangun sebagai penyempurnaan buku panduan ini. Kata pengantar ini dibuat untuk memberikan dorongan serta gambaran kepada pengguna buku.</p>
<p>3. Pendahuluan</p>		<p>Bagian pendahuluan berisi tentang fakta-fakta yang ada di lapangan, kegunaan teknik <i>self management</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dan berisi prosedur teknik <i>self management</i> sebagai pedoman dalam pelaksanaan langkah-langkah dalam konseling kelompok</p>
<p>4. Isi buku panduan</p>		<p>Isi buku panduan teknik <i>self management</i> ini berisikan petunjuk umum dan petunjuk khusus dalam melaksanakan konseling dengan teknik <i>self management</i>, tujuan pelaksanaan, sasaran pengguna buku panduan, peserta konseling, observer, media yang digunakan dalam pelaksanaan konseling serta</p>

		<p>waktu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan konseling pada setiap pertemuan.</p>
<p>5.</p>	<p>Peraturan konseling</p> 	<p>Bagian ini berisikan peraturan-peraturan yang wajib dipatuhi dan diterapkan selama konseling berlangsung. Peraturan ini dibuat oleh peserta konseling yang telah disetujui atas</p>
<p>6.</p>	<p>Lampiran</p>	<p>Bagian lampiran ini berisi lembar peraturan, materi yang akan dibahas, panduan <i>ice breaking</i>, lembar kesediaan siswa untuk mengikuti konseling, lembar tugas-tugas disetiap pertemuan, lembar refleksi diri, lembar evaluasi diri, dan lembar pedoman observasi.</p>

		
7.	<p>Profil penulis</p> 	<p>Pada bagian ini berisi tentang informasi pengembang buku panduan teknik <i>self management</i> untuk akademik pada siswa. Profil penulis dicantumkan identitas asli penulis, dari nama penulis, tempat dan tanggal lahir penulis, riwayat pendidikan dan terdapat foto</p>

2. Prinsip, Keunggulan, dan Kelemahan Model

Media panduan teknik *self management* dapat digunakan dalam dunia pendidikan dan diterima secara teoritis dan praktis yang ditunjukkan dari hasil skor penilaian ahli materi sebesar 78%. Prinsip dalam media ini adalah dalam konseling kelompok harus sesuai dengan prosedur dan langkah-langkah yang sudah dijelaskan pada buku panduan. Keunggulan media teknik *self management* ini ialah

memiliki desain yang menarik dan praktis yang ditunjukkan dari hasil skor penilaian ahli media sebesar 91%, sehingga dapat mempermudah guru BK dalam menggunakan buku panduan ini. Buku panduan teknik *self management* ini juga memiliki keterbatasan, yaitu media ini belum teruji keefektifannya untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa, sehingga perlu uji lapang luas untuk mengetahui keefektifan dari panduan ini.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa media berupa buku panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa termasuk dalam kategori layak untuk digunakan sebagai panduan konseling, dan diterima secara teoritis dan praktis

B. Implikasi

Sesuai dengan simpulan yang dikemukakan, maka implikasi dalam penelitian ini terdapat mencakup dua hal, yaitu implikasi teoritis dan implikasi praktis yang jelaskan sebagai berikut:

1. Implikasi teoritis

Panduan teknik *self management* yang dikembangkan dapat menjadi media guru BK dalam mengoperasionalkan layanan konseling kelompok yang lebih baik.

2. Implikasi praktis

Dari hasil uji pengguna yang telah dilakukan, diketahui bahwa panduan teknik *self management* dapat digunakan untuk memberikan layanan konseling kelompok dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa.

C. Saran

Media buku panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa ini diharapkan dapat menjadi penunjang dalam pelaksanaan konseling kelompok. Adapun saran-saran yang berkaitan dengan pengembangan media panduan konseling sebagai berikut:

1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling (Konselor Sekolah)

Dalam membantu mengatasi masalah prokrastinasi akademik siswa dengan konseling kelompok, guru BK disarankan untuk menggunakan Buku panduan teknik *self management*, karena buku panduan ini akan mempermudah dalam melaksanakan konseling kelompok.

2. Bagi sekolah

Media buku panduan teknik *self management* ini diharapkan sebagai buku bacaan dalam meningkatkan gerakan gemar membaca buku di sekolah sebelum kegiatan memberi layanan konseling dimulai.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Pengujian buku panduan ini masih baru sampai dengan uji awal yaitu pada calon pengguna, diharapkan dapat dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya dalam tahapan penelitian pengembangan hingga uji coba lapangan dari penggunaan buku panduan ini. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan untuk meningkatkan dan

mengembangkan informasi tentang permasalahan yang sedang dihadapi oleh siswa saat ini. Agar dalam pemberian layanan konseling maupun pengembangan media yang akan datang dilakukan benar-benar sesuai dengan kebutuhan di lapangan.

CEK SKRIPSI

ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	proceeding.unpkediri.ac.id Internet Source	9%
2	repository.radenintan.ac.id Internet Source	3%
3	blamakassar.e-journal.id Internet Source	2%
4	docplayer.info Internet Source	1%
5	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	1%
7	repository.usd.ac.id Internet Source	1%
8	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1%
9	digilib.uns.ac.id Internet Source	<1%

10	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
11	Garuda.Kemdikbud.Go.Id Internet Source	<1 %
12	Submitted to Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta Student Paper	<1 %
13	journal.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1 %
14	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
15	e-campus.iainbukittinggi.ac.id Internet Source	<1 %
16	kusjunianto.wordpress.com Internet Source	<1 %
17	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1 %
18	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1 %
19	p3m.sinus.ac.id Internet Source	<1 %
20	docobook.com Internet Source	<1 %

21	Wahyu Fitri Avania, Ni'matush Sholikhah. "Pengembangan Media Pembelajaran Audio Visual Dengan Pendekatan Contextual Teaching Learning (CTL) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2021 Publication	<1 %
22	es.scribd.com Internet Source	<1 %
23	id.123dok.com Internet Source	<1 %
24	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
25	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
26	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
27	repo.uinsatu.ac.id Internet Source	<1 %
28	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1 %
29	123dok.com Internet Source	<1 %
30	repository.uinsu.ac.id Internet Source	<1 %

31 simki.unpkediri.ac.id <1 %
Internet Source

32 id.scribd.com <1 %
Internet Source

33 journal.uinmataram.ac.id <1 %
Internet Source

34 eprints.walisongo.ac.id <1 %
Internet Source

35 repository.upy.ac.id <1 %
Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

CEK SKRIPSI

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52

PAGE 53

PAGE 54

PAGE 55

PAGE 56

PAGE 57

PAGE 58

PAGE 59

PAGE 60

PAGE 61

PAGE 62

PAGE 63

PAGE 64

PAGE 65

PAGE 66
