

**L  
A  
M  
P  
I  
R  
A  
N**

### Lampiran 3

#### Kuesioner

Assalamualaikum WR.WB, Salam sejahtera untuk kita semua. Saya adalah Fida Kulsum dari jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan uji coba pada instrumen ini, Saya memohon minta waktu saudara untuk beberapa saat untuk mengisi beberapa pertanyaan di bawah ini. Data yang saudara berikan akan dijaga kerahasiaanya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Saya mengucapkan terima kasih atas partisipasi saudara.

Jakarta, November 2015

Fida Kulsum

## Angket Uji Coba Prokrastinasi Akademik

Nama Responden :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Dalam rangka uji coba instrumen untuk penyusunan skripsi, saya memerlukan bantuan Anda untuk dapat mengisi kuesioner ini. Berilah tanda ceklist (√) pada salah satu kolom yang tersedia sesuai dengan pilihan jawaban Anda. Setelah Anda selesai mengerjakan, periksalah kembali agar tidak ada pertanyaan di kuesioner yang terlewat. Atas perhatian dan kesediaan Anda, saya ucapkan terimakasih.

Keterangan Jawaban :

SL = Selalu

JR = Jarang

KD = Kadang-Kadang

TP = Tidak Pernah

No.	Pernyataan	SL	KD	JR	TP
1	saya belum memulai mengerjakan tugas karena teman-teman belum mengerjakan				
2	saya tidak pernah menunda untuk menyelesaikan tugas sekolah				
3	Saya mengerjakan tugas sehari sebelum tugas itu dikumpulkan				
4	saya mengelola waktu belajar dengan baik				
5	Saya baru memulai mengerjakan tugas setelah mendapat peringatan dari guru di sekolah				
6	tugas sekolah selesai seperti jadwal yang saya buat				
7	saya menerima ajakan teman untuk pergi ke bioskop meskipun saya memiliki banyak tugas				
8	Saat teman mengajak jalan-jalan, saya tidak ikut serta karena tugas sekolah belum diselesaikan				
9	Saya bermain <i>game</i> komputer sampai larut dibandingkan				

	mengerjakan tugas				
10	Kemajuan teknologi internet saya manfaatkan untuk mencari referensi tugas sekolah				
11	Saya menjadi tidak konsentrasi saat guru menerangkan karena teman mengajak ngobrol				
12	Saya membaca novel setelah selesai mengerjakan tugas				
13	Saya langsung memulai mengerjakan tugas sepulang sekolah				
14	Saya tidak dapat menyelesaikan tugas sekolah tepat pada waktunya				
15	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan guru, lebih awal dari pada teman teman yang lainnya				
16	Waktu yang saya rencanakan untuk mengerjakan tugas tidak terlaksana dengan baik				
17	Penyelesaian tugas sekolah sesuai dengan jawab				
18	Saya merencanakan untuk belajar tetapi tidak terlaksana				
19	Televisi saya matikan saat mengerjakan tugas				
20	Saya memilih pergi ke mall bersama teman-teman dibandingkan mengerjakan tugas				
21	Saya bermain game setelah mengerjakan tugas sekolah.				
22	internet saya gunakan untuk mencari informasi tetang artis idola saya				
23	Saat ada teman mengajak mengobrol, saya tetap fokus mengerjakan tugas				
24	Saya memilih membaca novel atau komik kesukaan saya dibandingkan membaca buku pelajaran				
25	Saya baru memulai mengerjakan tugas disaat-saat terakhir pengumpulan tugas dilakukan				
26	Penyelesaian tugas sekolah sesuai dengan waktu yang saya rencanakan				
27	Dibandingkan teman-teman dikelas, saya membutuhkan lebih banyak waktu untuk menyelesaikan tugas				
28	Saya memiliki jadwal belajar yang rutin				
29	Saya tidak mengumpulkan tugas karena melebihi waktu				

	pengumpulan tugas				
30	Waktu dapat saya kelola dengan baik sehingga tugas-tugas sekolah tidak terbengkalai				
31	Saya mendahulukan menonton acara televisi favorit dibandingkan mengerjakan tugas terlebih dahulu				
32	saya memilih mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum pergi bersama teman-teman				
33	saya senang bermain <i>games online</i> dibandingkan mengerjakan tugas sekolah.				
34	Saya menunda mengecek email, facebook, twitter,path, dan instagram karena sedang mencari artikel untuk tambahan tugas sekolah				
35	Saya mengobrol dengan teman saat diberikan tugas oleh guru				
36	Saya membaca materi pelajaran yang akan dibahas besok				
37	Saya merasa harus segera memulai mengerjakan tugas yang diberikan guru				
38	Saya menunggu teman menyelesaikan tugas terlebih dahulu agar mendapatkan masukan dari teman-teman sekolah.				
39	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu				
40	Saya merasa terlalu banyak tugas sekolah yang diberikan oleh guru.				
41	Saya mempersiapkan diri dengan belajar jauh hari sebelum				
42	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk menentukan hal yang tidak perlu dalam mengerjakan tugas				
43	Saya menolak ajakan teman untuk pergi nonton karena tugas sekolah yang belum dikerjakan				

44	saya memilih bermain bersama teman dibandingkan mengerjakan tugas.				
45	bagi saya bermain games online hanya membuang-buang waktu saya				
46	Saya memilih bermain facebook, twitter, path dan sosial media lainnya di bandingkan				
47	saya menegur teman yang mengobrol ketika jam pelajaran berlangsung				
48	Komik lebih menarik dibandingkan buku pelajar				

Lampiran 4

*Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Prokrastinasi Akademik*

Variabel	Indikator	Deskriptor	No Butir	
			(+)	(-)
PROKRASTINASI AKADEMIK	Penundaan terhadap tugas	<b>Memulai</b>	1. Saya belum mengerjakan tugas karena teman-teman belum mengerjakan 2. Saya baru memulai mengerjakan tugas disaat-saat terakhir pengumpulan tugas dilakukan	1. Saya langsung memulai mengerjakan tugas sepulang sekolah 2. Saya merasa harus segera memulai mengerjakan tugas yang diberikan guru
		<b>Menyelesaikan</b>	1. Saya tidak dapat menyelesaikan tugas sekolah tepat pada waktunya. 2. Saya menunggu teman menyelesaikan tugas terlebih dahulu agar mendapat masukan dari teman-teman sekolah	1. saya tidak pernah menunda untuk menyelesaikan tugas sekolah 2. Penyelesaian tugas sekolah sesuai dengan waktu yang saya rencanakan

	<b>Kelambanan dalam mengerjakan tugas</b>	<b>Jangka waktu penyelesaian</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya mengerjakan tugas sehari sebelum tugas itu dikumpulkan</li> <li>2. Dibandingkan teman-teman dikelas, saya membutuhkan lebih banyak waktu untuk menyelesaikan tugas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya menyelesaikan tugas yang diberikan guru lebih awal dari pada teman-teman yang lainnya</li> <li>2. Saya mengumpulkan tugas tepat waktu</li> </ol>
		<b>Pengelolaan waktu</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Waktu yang saya rencanakan untuk mengerjakan tugas tidak terlaksana dengan baik</li> <li>2. Saya merasa terlalu banyak tugas sekolah dari berbagai matapelajaran</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penyelesaian tugas sekolah sesuai dengan jawal</li> <li>2. Saya memiliki jadwal belajar yang rutin</li> </ol>
	<b>Kesenjangan waktu antara rencana dan</b>	<b>Pencapaian batas waktu dari luar individu</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya baru memulai mengerjakan tugas setelah mendapat peringatan dari guru di sekolah</li> <li>2. Saya tidak mengumpulkan tugas karena melebihi waktu pengumpulan tugas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. saya dapat mengelola waktu belajar dengan baik</li> <li>1. Saya memperispkan diri dengan belajar jauh hari sebelum ujian</li> </ol>



	<b>kinerja aktual</b>			berlangsung
		<b>Pencapaian batas waktu dari dalam diri individu</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya merencanakan untuk belajar tetapi tidak terlaksana</li> <li>2. Saya membutuhkan waktu yang lama untuk menentukan hal yang tidak perlu dalam mengerjakan tugas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. tugas sekolah selesai seperti jadwal yang saya buat</li> <li>2. Waktu dapat saya kelola dengan baik sehingga tugas-tugas sekolah tidak terbengkalai</li> </ol>
	<b>Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan</b>	<b>menonton</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. saya menerima ajakan teman untuk pergi ke bioskop meskipun saya memiliki banyak tugas.</li> <li>2. Saya mendahulukan menonton acara televisi favorit dibandingkan mengerjakan tugas terlebih dahulu</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Televisi saya matikan saat mengerjakan tugas</li> <li>2. Saya menolak ajakan teman untuk pergi nonton karena tugas sekolah yang belum dikerjakan.</li> </ol>
<b>Jalan-jalan</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya lebih memilih pergi ke mall bersama teman dibandingkan mengerjakan tugas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saat teman mengajak jalan-jalan, saya tidak ikut serta karena tugas</li> </ol>	

	<p><b>an tugas yang harus dikerjakan</b></p>		<p>2. saya memilih bermain bersama teman dibandingkan mengerjakan tugas</p>	<p>sekolah belum diselesaikan</p> <p>2. saya memilih mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum pergi bersama teman-teman</p>
		<p><b>Main game</b></p>	<p>1. Saya lebih memilih bermain game sampai larut dibandingkan mengerjakan tugas</p> <p>2. saya lebih senang bermain games online dibandingkan mengerjakan tugas sekolah</p>	<p>1. saya bermain game setelah mengerjakan tugas sekolah</p> <p>2. bagi saya bermain games online hanya membuang-buang waktu.</p>
		<p><b>Main internet</b></p>	<p>1. internet saya gunakan untuk mencari informasi tentang artis idola saya</p> <p>2. Saya lebih senang bermain facebook, twitter,</p>	<p>1. Kemajuan teknologi internet saya manfaatkan untuk mencari referensi tugas sekolah</p>

			<p>path dan sosial media lainnya di bandingkan mengerjakan tugas</p>	<p>2. Saya menunda mengecek e-mail, <i>facebook, twitter</i> karena sedang mencari artikel untuk tambahan tugas sekolah</p>
		<p><b>Mengobrol</b></p>	<p>1. Saya menjadi tidak konsentrasi saat guru menerangkan karena teman mengajak ngobrol</p> <p>2. Saya mengobrol dengan teman saat diberikan tugas oleh guru.</p>	<p>1. Saat ada teman mengajak mengobrol, saya tetap fokus dengan pelajaran</p> <p>2. saya menegur teman yang mengobrol ketika jam pelajaran berlangsung</p>
		<p><b>Membaca novel, komik atau bacaan selain materi pelajaran</b></p>	<p>1. Saya memilih membaca novel kesukaan saya dibandingkan membaca buku pelajaran.</p> <p>2. Komik lebih menarik dibandingkan buku pelajaran</p>	<p>1. Saya membaca novel atau komik setelah selesai mengerjakan tugas</p> <p>2. Saya membaca materi pelajaran yang akan dibahas besok.</p>

## Lampiran 5

### Kuesioner

Assalamualaikum WR.WB, Salam sejahtera untuk kita semua. Saya adalah Fida Kulsum dari jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan uji coba pada instrumen ini, Saya memohon minta waktu saudara untuk beberapa saat untuk mengisi beberapa pertanyaan di bawah ini. Data yang saudara berikan akan dijaga kerahasiaanya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Saya mengucapkan terima kasih atas partisipasi saudara.

Jakarta, November 2015

Fida Kulsum

## Angket Uji Coba Prokrastinasi Akademik

Nama Responden :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Dalam rangka uji coba instrumen untuk penyusunan skripsi, saya memerlukan bantuan Anda untuk dapat mengisi kuesioner ini. Berilah tanda ceklist (√) pada salah satu kolom yang tersedia sesuai dengan pilihan jawaban Anda. Setelah Anda selesai mengerjakan, periksalah kembali agar tidak ada pertanyaan di kuesioner yang terlewat. Atas perhatian dan kesediaan Anda, saya ucapkan terimakasih.

Keterangan Jawaban :

SL = Selalu

JR = Jarang

KD = Kadang-Kadang

TP = Tidak Pernah

No.	Pernyataan	SL	KD	JR	TP
1.	Saya belum memulai mengerjakan tugas karena teman-teman belum mengerjakan				
2.	Saya mengelola waktu belajar dengan baik				
3.	Tugas sekolah selesai sesuai jadwal yang saya buat				
4.	Saya menerima ajakan teman untuk pergi ke bioskop meskipun saya memiliki banyak tugas				
5.	Saat teman mengajak jalan-jalan, saya tidak ikut serta karena tugas sekolah belum diselesaikan				
6.	Saya bermain <i>game</i> di komputer sampai larut dibandingkan mengerjakan tugas				
7.	Kemajuan teknologi internet saya manfaatkan untuk mencari referensi tugas sekolah				

8.	Saya tidak konsentrasi pada saat guru menerangkan karena teman mengajak ngobrol				
9.	Saya membaca novel setelah selesai mengerjakan tugas				
10	Saya langsung memulai mengerjakan tugas sepulang sekolah				
11.	Waktu yang saya rencanakan untuk mengerjakan tugas tidak terlaksana dengan baik				
12.	Penyelesaian tugas sekolah sesuai dengan jawa				
13.	Saya merencanakan untuk belajar tetapi tidak terlaksana				
14	Televisi saya matikan saat mengerjakan tugas				
15.	Saya memilih pergi ke mall bersama teman-teman dibandingkan mengerjakan tugas				
16.	Internet saya gunakan untuk mencari informasi tentang artis idola saya				
17.	Saat ada teman mengajak mengobrol, saya tetap fokus mengerjakan tugas				
18.	Saya memilih membaca novel atau komik kesukaan saya dibandingkan membaca buku pelajaran				
19.	Saya baru memulai mengerjakan tugas disaat-saat terakhir pengumpulan tugas dilakukan				
20.	Penyelesaian tugas sekolah sesuai dengan waktu yang saya rencanakan				
21.	Saya memiliki jadwal belajar yang rutin				
22.	Saya tidak mengumpulkan tugas karena melebihi waktu pengumpulan tugas				
23.	Waktu dapat saya kelola dengan baik sehingga tugas-tugas sekolah tidak terbengkalai				

24.	Saya mendahulukan menonton acara televisi <i>favourite</i> dibandingkan mengerjakan tugas terlebih dahulu				
25.	Saya memilih mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum pergi bersama teman-teman				
26.	Saya senang bermain <i>games online</i> dibandingkan mengerjakan tugas sekolah.				
27.	Saya menunda mengecek <i>email, facebook, twitter, path,</i> dan <i>instagram</i> karena sedang mencari artikel untuk tambahan tugas sekolah				
28.	Saya mengobrol dengan teman saat diberikan tugas oleh guru				
29.	Saya membaca materi pelajaran yang akan dibahas besok				
30.	Saya merasa harus segera memulai mengerjakan tugas yang diberikan guru				
31.	Saya menunggu teman menyelesaikan tugas terlebih dahulu agar mendapatkan masukan dari teman-teman sekolah.				
32.	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu				
33.	Saya merasa terlalu banyak tugas sekolah dari berbagai mata pelajaran.				
34.	Saya mempersiapkan diri dengan belajar jauh hari sebelumnya				
35.	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk menentukan hal yang tidak perlu dalam mengerjakan tugas				
36.	Saya menolak ajakan teman untuk pergi nonton karena tugas sekolah yang belum dikerjakan				

37.	Saya memilih bermain bersama teman dibandingkan mengerjakan tugas.				
38.	Bagi saya bermain <i>games online</i> hanya membuang-buang waktu saya				
39.	Saya memilih bermain <i>facebook, twitter, path</i> dan sosial media lainnya di bandingkan				
40.	Saya menegur teman yang mengobrol ketika jam pelajaran berlangsung				
41.	Komik lebih menarik dibandingkan buku pelajar				



Lampiran 6

Test Statistics<sup>a</sup>

	skor
Mann-Whitney U	1,000
Wilcoxon W	37,000
Z	-3,258
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

Lampiran 7

**PERENCANAAN KEGIATAN KONSELING KELOMPOK  
EKSPERIMEN DI SMP YAKPI 1 DKI JAYA  
KELAS VIII TAHUN PELAJARAN 2015-2016**

Perihal	Keterangan
Tugas/Aspek Perkembangan	
Bidang Konseling	Pribadi - Belajar
Jenis Layanan	Bimbingan kelompok
Fungsi Layanan	Pengentasan masalah
Sasaran Layanan	Siswa kelas VIII
Tempat Penyelenggaraan	SMP YAKPI 1 DKI JAYA
Waktu Penyelenggaran	11.30 WIB
Pertemuan Ke-	I (Pertama)
Penyelenggara Layanan	Peneliti
Rumusan Kompetensi	Mempelajari tentang prokrastinasi akademik
Indikator	a. Siswa mengetahui mengenai prokrastinasi akademik b. Siswa mampu mengetahui dampak perilaku prokrastinasi akademik
Metode	
Alokasi Waktu	50 menit
Uraian Kegiatan	
Tahap Awal = 10 Menit	
1. Pemimpin kelompok memulai aktifitas permulaan dengan mengucapkan salam, membaca doa, dan menanyakan kabar siswa	

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Menerima secara terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok melaksanakan kegiatan</li> <li>3. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan dari pertemuan bimbingan kelompok</li> <li>4. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan bimbingan kelompok ini.</li> <li>5. Pemimpin kelompok bersama anggota kelompok membuat peraturan yang disepakati bersama selama proses bimbingan kelompok berlangsung</li> </ol>
Tahap Peralihan = 5 Menit
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan anggota kelompok dalam melakukan konseling kelompok pada tahap selanjutnya</li> </ol>
Tahap Kegiatan (Inti) = 25 Menit
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok menjelaskan materi prokrastinasi akademik kepada siswa dengan rincian : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Menjelaskan pengertian dari prokrastinasi akademik</li> <li>– Menjelaskan ciri-ciri prokrastinasi akademik</li> <li>– Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik</li> <li>– Menjelaskan dampak dari melakukan perilaku prokrastinasi akademik</li> </ul> </li> <li>2. Pemimpin kelompok mendalami perilaku prokrastinasi masing-masing anggota kelompok</li> </ol>
Tahap Pengakhiran = 10 Menit
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan akan segera berakhir</li> <li>2. Pemimpin kelompok meminta beberapa siswa untuk mengatakan perasaannya terhadap pengalaman hari ini dan apa yang ia dapat dari kegiatan bimbingan yang telah</li> </ol>

<p>dilakukan</p> <p>3. Pemimpin kelompok menutup pertemuan dengan mengucapkan terimakasih</p> <p>4. Berdoa dan salam penutup</p>	
Sumber Bacaan	
Rencana Penilaian	Keaktifan dan pemahaman siswa mengenai materi yang diberikan
Catatan Khusus	-
<p>Mengetahui,</p> <p style="text-align: right;">Peneliti</p> <p style="text-align: right;">Fida Kulsum (NIM. 1715110717)</p>	

**PERENCANAAN KEGIATAN KONSELING KELOMPOK  
EKSPERIMEN DI SMP YAKPI 1 DKI JAYA  
KELAS VIII TAHUN PELAJARAN 2015-2016**

Perihal	Keterangan
Tugas/Aspek Perkembangan	
Bidang Konseling	Pribadi - Belajar
Jenis Layanan	Konseling kelompok
Fungsi Layanan	Pengentasan masalah
Sasaran Layanan	Siswa kelas VIII
Tempat Penyelenggaraan	SMP YAKPI 1 DKI JAYA
Waktu Penyelenggaraan	09.30 WIB
Pertemuan Ke-	II (Kedua)
Penyelenggara Layanan	Peneliti
Rumusan Kompetensi	Menggali perilaku prokrastinasi akademik siswa
Indikator	c. Siswa membuat jadwal kegiatan siswa selama sepekan d. Siswa membuat target perilaku yang akan diubah
Metode	<i>Self management</i>
Alokasi Waktu	45 menit
Uraian Kegiatan	
Tahap Awal = 10 Menit	
6. Pemimpin kelompok memulai aktifitas permulaan dengan mengucapkan salam, membaca doa, dan menanyakan kabar siswa	
7. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok untuk mengikuti rangkaian kegiatan konseling kelompok	
8. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan	

dilakukan pada pertemuan konseling kelompok ini.	
Tahap Peralihan = 5 Menit	
2. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan anggota kelompok dalam melakukan konseling kelompok pada tahap selanjutnya	
Tahap Kegiatan (Inti) = 25 Menit	
3. Pemimpin kelompok bersama anggota kelompok bersama-sama membuat jadwal kegiatan selama sepekan	
4. Mendiskusikan perilaku yang akan dirubah dari hasil jadwal yang telah dibuat	
5. Menentukan waktu secara bersama-sama untuk menjalankan target perubahan tingkah laku selama 1 minggu	
6. Pemimpin kelompok meminta komitmen dan kesanggupan anggota kelompok untuk menjalankan perubahan perilaku yang telah disepakati	
7. Pemimpin kelompok bersama-sama anggota kelompok menentukan punishment dan reward selama menjalankan perilaku tingkah laku	
Tahap Pengakhiran = 5 Menit	
5. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan akan segera berakhir	
6. Pemimpin kelompok meminta beberapa siswa untuk mengatakan perasaannya terhadap pengalaman hari ini	
7. Pemimpin kelompok menutup pertemuan dengan mengucapkan terimakasih dan mengingatkan siswa mengenai pertemuan berikutnya	
8. Berdoa dan salam penutup	
Rencana Penilaian	
Catatan Khusus	-
Mengetahui,	
Peneliti	

Fida Kulsum  
(NIM. 1715110717)

**PERENCANAAN KEGIATAN KONSELING KELOMPOK  
EKSPERIMEN DI SMP YAKPI 1 DKI JAYA  
KELAS VIII TAHUN PELAJARAN 2015-2016**

<b>Perihal</b>	<b>Keterangan</b>
Tugas/Aspek Perkembangan	
Bidang Konseling	Pribadi - Belajar
Jenis Layanan	Konseling kelompok
Fungsi Layanan	Pengentasan masalah
Sasaran Layanan	Siswa kelas VIII
Tempat Penyelenggaraan	SMP YAKPI 1 DKI JAYA
Waktu Penyelenggaraan	15:30 WIB
Pertemuan Ke-	III (Ketiga)
Penyelenggara Layanan	Peneliti
Rumusan Kompetensi	Menggali perilaku prokrastinasi akademik siswa
Indikator	e. Siswa dapat menjalankan jadwal kegiatan yang telah disepakati f. Siswa mampu merasakan hasil

	perubahan dari perilaku prokrastinasi tersebut
Metode	<i>Self management</i>
Alokasi Waktu	45 menit
Uraian Kegiatan	
Tahap Awal = 5 Menit	
<p>9. Pemimpin kelompok memulai aktifitas permulaan dengan mengucapkan salam, membaca doa, dan menanyakan kabar siswa</p> <p>10. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok untuk mengikuti rangkaian kegiatan konseling kelompok</p>	
Tahap Peralihan = 5 Menit	
<p>3. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan anggota kelompok dalam melakukan konseling kelompok pada tahap selanjutnya</p>	
Tahap Kegiatan (Inti) = 30 Menit	
<p>8. Anggota kelompok menjelaskan satu persatu target perubahan tingkah laku yang tercapai dan belum tercapai.</p> <p>9. Pemimpin dan anggota kelompok secara bersama-sama membahas faktor penghambat tidak terlaksananya target perubahan tingkah laku yang belum tercapai dan mencari solusinya</p> <p>10. Pemimpin kelompok memberikan reward kepada anggota kelompok yang mampu menjalankan target perubahan tingkah laku.</p>	
Tahap Pengakhiran = 5 Menit	
<p>9. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan akan segera berakhir</p> <p>10. Pemimpin kelompok meminta beberapa siswa untuk mengatakan perasaannya terhadap pengalaman hari</p> <p>11. Pemimpin kelompok menutup pertemuan dengan</p>	



mengucapkan terimakasih dan mengingatkan siswa mengenai pertemuan berikutnya

12. Berdoa dan salam penutup

Rencana Penilaian	
Catatan Khusus	-
Mengetahui,	
Peneliti	
Fida Kulsum (NIM. 1715110717)	

**PERENCANAAN KEGIATAN KONSELING KELOMPOK  
EKSPERIMEN DI SMP YAKPI 1 DKI JAYA  
KELAS VIII TAHUN PELAJARAN 2015-2016**

<b>Perihal</b>	<b>Keterangan</b>
Tugas/Aspek Perkembangan	
Bidang Konseling	Pribadi - Belajar
Jenis Layanan	Konseling kelompok
Fungsi Layanan	Pengentasan masalah
Sasaran Layanan	Siswa kelas VIII
Tempat Penyelenggaraan	SMP YAKPI 1 DKI JAYA
Waktu Penyelenggaraan	11.00 WIB
Pertemuan Ke-	IV (Keempat)
Penyelenggara Layanan	Peneliti
Rumusan Kompetensi	Menggali perilaku prokrastinasi akademik siswa
Indikator	g. Siswa dapat menjalankan jadwal kegiatan setelah.... h. Siswa mampu merasakan hasil perubahan dari perilaku prokrastinasi tersebut
Metode	<i>Self management</i>
Alokasi Waktu	40 menit
Uraian Kegiatan	
Tahap Awal = 3 Menit	
11. Pemimpin kelompok memulai aktifitas permulaan dengan mengucapkan salam, membaca doa, dan menanyakan kabar siswa	
12. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok untuk mengikuti	

rangkaian kegiatan konseling kelompok	
Tahap Peralihan = 2 Menit	
4. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan anggota kelompok dalam melakukan konseling kelompok pada tahap selanjutnya	
Tahap Kegiatan (Inti) = 25 Menit	
11. Anggota kelompok menjelaskan satu persatu target perubahan tingkah laku yang tercapai dan belum tercapai setelah.....	
12. Pemimpin kelompok memberikan reward kepada anggota kelompok yang mampu menjalankan target perubahan tingkah laku.	
13. Menetapkan kembali waktu secara bersama-sama untuk menjalankan perubahan target perilaku dan diperoleh hasil selama 3 hari untuk menjalankan jadwal perubahan target perilaku tersebut.	
Tahap Pengakhiran = 10 Menit	
13. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan akan segera berakhir	
14. Pemimpin kelompok meminta beberapa siswa untuk mengatakan perasaannya terhadap pengalaman hari ini	
15. Pemimpin kelompok meminta beberapa anggota kelompok untuk mengatakan dampak positif dengan melakukan perubahan tingkah laku tersebut.	
16. Pemimpin kelompok menutup pertemuan dengan mengucapkan terimakasih dan mengingatkan siswa mengenai pertemuan berikutnya	
17. Berdoa dan salam penutup	
Rencana Penilaian	
Catatan Khusus	-
Mengetahui,	
Peneliti	

Fida Kulsum  
(NIM. 1715110717)

## Lampiran 8

Tahap awal dari kegiatan kelompok. Tahapan ini merupakan pembentukan dengan ucapan salam, asas-asas, aturan konseling kelompok dan komitmen anggota konseling selama proses kegiatan konseling kelompok. Peraturan yang telah disepakati berlaku setiap kegiatan konseling kelompok berlangsung. Peneliti dan anggota kelompok menentukan hari dan waktu pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil kesepakatan, kegiatan kelompok akan dilaksanakan selama 6 kali pertemuan. Setelah peraturan disepakati, peneliti kemudian mengemukakan suatu masalah atau topik permasalahan yaitu perilaku prokrastinasi akademik di sekolah. Sebelum peneliti menjelaskan mengenai prokrastinasi akademik di sekolah, peneliti meminta satu per satu anggota kelompok mengemukakan kegiatan sehari-hari yang dilakukan anggota kelompok.

Pada sesi kedua peneliti meminta anggota kelompok membuat jadwal kegiatan sehari-hari yang selama ini sering dilakukan. Kemudian peneliti dan anggota kelompok secara bersama-sama menentukan perilaku yang ingin di ubah dari tiap-tiap anggota kelompok dan menentukan *punishment* dan *reward* atas target yang dicapai dan tidak dicapai. Kemudian pada pertemuan-pertemuan selanjutnya lembar target perubahan tingkah laku tersebut dijadikan dasar evaluasi yang menjadi faktor penghambat dan faktor pendukung untuk mencapai target perubahan tingkah laku tersebut.

peneliti memberikan penguatan (*reinforcement*) secara verbal terhadap target perilaku yang sudah dicapai oleh anggota kelompok. Setelah itu evaluasi keseluruhan proses konseling kelompok yang telah dilakukan. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan penutup oleh peneliti.

Jadwal harian sebelum treatment

Nama : ADAM FITRAH FAHURRAL  
 Kelas : UUM<sup>2</sup>

JADWAL KEGIATAN HARI-HARIKU

Jam	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
06:30	Bangun kemudian sholat	Bangun kemudian sholat	Bangun kemudian sholat	Bangun kemudian sholat	Bangun kemudian sholat	Bangun kemudian sholat	Bangun
04:36	Selesai sholat	Selesai sholat	Selesai sholat	Selesai sholat	Selesai sholat	Selesai sholat	CFD
09:40	tidur lagi	tidur lagi	tidur lagi	tidur lagi	tidur lagi	tidur lagi	
09:00	Bangun tidur	Bangun tidur	Bangun tidur	Bangun tidur	Bangun tidur	Bangun tidur	kelang
09:05	Sarapan	Sarapan	sarapan	Sarapan	Sarapan	Sarapan	main warner
09:10	nonton tv	nonton tv	nonton tv	nonton tv	main hp	main hp	
10:10	main hp	main bola	main hp	main hp	main	ngemil	
11:11	mandi	mandi	mandi	mandi	mandi	mandi	
11:45	siap <sup>2</sup> siapin buku	siap <sup>2</sup> siapin buku	siap <sup>2</sup> siapin buku	siap <sup>2</sup> siapin buku	sholat Jumat	siap <sup>2</sup> siapin buku	
12:05	beresnyat	beresnyat	beresnyat	beresnyat		beresnyat	
12:30	sampai disekolah	sampai disekolah	sampai disekolah	sampai disekolah	selesai sholat	sampai disekolah	
12:30	kelang sebelah	kelang sebelah	kelang sebelah	kelang sebelah	beresnyat	kelang sebelah	
18:10	sholat magrib	sholat magrib	sholat magrib	sholat magrib	kelang	sholat magrib	
19:10	sholat isya	sholat isya	sholat isya	sholat isya	sholat magrib	sholat isya	kelang
20:00	main hp	main futsal	main basket	main warner	sholat isya	main warner	main
22:00	main warner	main warner	main warner	kelang	main warner		tidur
23:59	kelang	kelang	kelang	ngemil	bekisar		
00:30	tidur	tidur	tidur	tidur	tidur	kelang	
01:00						tidur	





Nama : Aliyatur Rohmah  
Kelas : VIII<sup>2</sup>

JADWAL KEGIATAN HARI-HARIKU

Jam	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
05.00	Bangun tidur	Bangun Tidur	Bangun Tidur	Bangun Tidur	Bangun Tidur	Bangun Tidur	Bangun Tidur
06.10	Sholat	Sholat	Sholat	Sholat	Sholat	Sholat	Sholat
07.30-08.00	Nonton TV	Nonton TV - Main HP	Main HP - Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar
08.15-09.00	Bantu masak	Bantu Masak	Beres-beres	Beres-beres	Beres-beres	Bantu Masak	Bantu Masak
09.10.00	Makan	Mandi	Makan	Makan	Mandi	Mandi	Makan
10.30	Mandi	Makan	Mandi	Mandi	Makan	Makan	Mandi
11.00	Siapin Buku	Siapin Buku	Siapin Buku	belajar	Main HP	Main HP	Main HP
11.45	Sholat	Sholat	Sholat	sholat - ngaji	Sholat-ngaji	Sholat-ngaji	Sholat
12.00-13.30	Setolah	Setolah	Setolah	Setolah	Setolah	Main berumah teman	Main
18.00	Sholat	Sholat	sholat	sholat - ngaji	Sholat	Sholat	Sholat
18.30	Makan	Main HP	Main HP - nonton tv	Main HP	Main HP	Main HP	Main HP
19.00-20.00	Main HP	Makan	Makan	Makan	Makan	Makan	Makan
21.00-23.00	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar
00.00	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur

Nama : Ratih Irtan Sari  
Kelas : VIII-11

JADWAL KEGIATAN HARI-HARIKU

Jam	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
04.30	Bangun Tidur	Bangun Tidur	Bangun Tidur	Bangun Tidur	Bangun Tidur	"	"
04.35	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi	"	"
05.00	solat subuh	solat subuh	solat subuh	solat subuh	solat subuh	Bangun Tidur	"
05.30-07.00	Nonton kartun	Nonton kartun	Nonton kartun	Nonton kartun	Nonton kartun	mandi / berangkat ke sekolah	"
08.00-10.00	Main hp / makan	Main hp / makan	Main hp / makan	Main hp / makan	Main hp / makan	belajar di sekolah	Bangun Tidur
11.00	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi	pramuka	Mandi
11.30	berangkat sekolah	berangkat sekolah	berangkat sekolah	berangkat sekolah	berangkat sekolah	Pulang sekolah	Nonton tv
12.30-13.30	belajar di sekolah	belajar di sekolah	belajar di sekolah	belajar di sekolah	belajar di sekolah	Main	Main
17.30	Pulang sekolah	Pulang sekolah	Pulang sekolah	pulang sekolah	pulang sekolah	Pulang main	Pulang main
18.00	mandi	mandi	mandi	mandi	mandi	mandi	mandi
18.30	solat magrib	solat magrib	solat magrib	solat magrib	solat magrib	solat magrib	solat magrib
19.00-20.00	Nonton tv / makan	Nonton tv / makan	nonton tv / makan	nonton tv / makan	Nonton tv / makan	Nonton tv / main hp	Nonton tv / main hp
20.00-20.30	belajar	belajar	belajar	belajar	belajar	belajar main	Belajar
21.00-21.30	Nonton tv / main hp	Nonton tv / main hp	Nonton tv / main hp	Nonton tv / main hp	Nonton tv / main hp	pulang main	Main hp
22.30	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	main hp	Tidur
00.30	"	"	"	"	"	Tidur	"

Nama: Natia Nanda Nugraha  
 Kelas: VIII-2

JADWAL KEGIATAN HARI-HARIKU

Jam	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
05.00	Solat	Solat	Solat	Solat	Solat	Solat	Solat
05.10	tidur lagi	tidur lagi	tidur lagi	tidur lagi	tidur lagi	tidur lagi	Olahraga
07.30	bangun	bangun	bangun	bangun	bangun	bangun	Pulang CFP
08.00	Jagain <del>ade</del>	Cuci baju	nonton tv	Cuci baju	main hp	sekolah	nonton tv
10.00	mandi	mandi	mandi	mandi	mandi	Pramuka	main hp
13.00	sekolah	sekolah	sekolah	sekolah	sekolah	pulang sekolah	tidur siang
15.00	" - "	" - "	" - "	" - "	" - "	beres-beres rumah	bangun
16.00	" - "	" - "	" - "	" - "	" - "	mandi	beres" rumah
17.30	Pulang sekolah	Pulang sekolah	Pulang sekolah	Pulang sekolah	Pulang sekolah	main hp	nonton tv
19.00-20.00	belajar	belajar	belajar	belajar	belajar	nonton / main hp / main	belajar
21.00-22.00	nonton	nonton tv	nonton tv	nonton tv	nonton tv	nonton tv	nonton tv
23.00	tidur	tidur	tidur	tidur	tidur	tidur	tidur

Nama: Zahrani  
 Kelas: VIII-11 (Pegapan Dua)

JADWAL KEGIATAN HARI-HARIKU

Jam	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
07.30	Bangun Tidur	Bangun Tidur	Bangun Tidur	Bangun Tidur	Bangun Tidur	Bangun Tidur	Bangun Tidur
08.00	Nonton TV	Nonton TV	Nonton TV	Nonton TV	Nonton TV	Mandi	Main Hp
09.15	Main Hp	Main Hp	Main Hp	Main Hp	Main Hp	Estu	Mandi
10.00	Makan	Makan	Makan	Makan	Makan	Estu Pramuka	Makan
11.30	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi	Cuci Piring	Pulang Estu	Nonton TV
12.00	Berangkat Sekolah	Berangkat Sekolah	Berangkat Sekolah	Berangkat Sekolah	Mandi	Main	Main
12.30	Masuk Sekolah	Masuk Sekolah	Masuk Sekolah	Masuk Sekolah	Berangkat Sekolah	Nonton TV	Main
17.30	Pulang Sekolah	Pulang Sekolah	Pulang Sekolah	Pulang Sekolah	Dubuk	Main	Main
18.45	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi	" - "	" - "
19.10	Belajar	Nonton TV	Main Hp	Belajar	Main Hp	" - "	" - "
20.00	Selesai belajar	" - "	" - "	Nonton TV	" - "	" - "	Nonton TV
21.50	Makan	Main Hp	" - "	Main Hp	" - "	Pulang Main	" - "
22.25	Nonton TV	" - "	" - "	" - "	Nonton TV	Tidur	Tidur
23.00	Tidur	" - "	" - "	Tidur	Tidur	" - "	" - "









Nama Ratih Intan Sari  
Kelas VIII-11

No	Target Perbaikan Kegiatan	Pertama	Kedua	Ketiga	Keempat	Kelima
1.	Tidak menunda-nunda waktu belajar	-	✓	✓	✓	✓
2.	Mengurangi bermain hp saat belajar	-	-	✓	✓	✓
3.	Langsung mengerjakan tugas saat diperintahkan oleh guru	✓	✓	✓	✓	✓
4.	Memakai ajakan teman saat ada tugas secepat	-	-	✓	✓	✓
5.	Jadwal belajar dilaksanakan dengan baik	✓	✓	✓	✓	✓
6.	lebih sering belajar dirumah dibandingkan kan main	-	✓	-	-	✓
7.	lebih serius belajar diluar	✓	-	-	✓	✓
8.	Mengerjakan tugas semua mata pelajaran dirumah sesuai jadwal.	-	-	✓	✓	✓











Jadwal setelah diberikan *treatment*

JADWAL KEGIATAN HARI-HARIKU

Nama: Fawar Peta Pratama  
Kelas: VII 2

Jam	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
04:30	bangun, tidur	bangun, tidur	bangun, tidur	bangun, tidur	bangun, tidur	bangun, tidur	bangun, tidur
04:45	solat, subuh	solat, subuh	solat, subuh	solat, subuh	solat, subuh	solat, subuh	solat, subuh
05:00	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur
06:00	bangun	bangun	bangun	bangun	bangun	bangun	bangun
06:30	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi
07:00	Main	Main	Main	Main	Main	Main	Main
09:00	belajar	belajar	belajar	belajar	belajar	belajar	belajar
10:00	Nonton tv	Nonton tv	Nonton tv	Nonton tv	Nonton tv	Nonton tv	Nonton tv
11:00	beresin pelajaran	beresin pelajaran	beresin pelajaran	beresin pelajaran	beresin pelajaran	beresin pelajaran	beresin pelajaran
11:30	bersendrat	bersendrat	bersendrat	bersendrat	bersendrat	bersendrat	bersendrat
12:15	Pulang	Pulang	Pulang	Pulang	Pulang	Pulang	Pulang
12:45	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi	Mandi
13:00	solat	solat	solat	solat	solat	solat	solat
13:20	solat	solat	solat	solat	solat	solat	solat
13:30	Main	Main	Main	Main	Main	Main	Main
20:30	Pulang	Pulang	Pulang	Pulang	Pulang	Pulang	Pulang
21:00	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur

JADWAL KEGIATAN HARI-HARIKU

Nama: Zahran  
Kelas: VII - 1

Jam	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
04.20	Bangun tidur	Bangun tidur	Bangun tidur	Bangun tidur	Bangun tidur	Bangun tidur	Bangun tidur
04.30	Sholat subuh	Sholat subuh	Sholat subuh	Sholat subuh	Sholat subuh	Sholat subuh	" - "
06.30	Mandi	" - "	" - "	" - "	" - "	Nonton TV	Mandi
08.00	Makan	" - "	" - "	" - "	" - "	" - "	" - "
09.15	Main Hp	Main Hp	Main Hp	" - "	" - "	" - "	" - "
11.45	Nonton Tv	Nonton Tv	" - "	Nonton Tv	Nonton Tv	" - "	" - "
12.00	Setelah	" - "	" - "	" - "	" - "	Main Hp	Main Hp
13.15	Sholat zohor	Sholat zohor	Sholat zohor	" - "	" - "	" - "	" - "
14.35	Belajar	" - "	" - "	" - "	" - "	*Main Hp	Main Hp
15.30	istirahat	" - "	" - "	" - "	" - "	" - "	" - "
17.30	pulang setelah	" - "	" - "	" - "	" - "	" - "	" - "
19.00	Mandi	" - "	" - "	" - "	" - "	" - "	" - "
19.30	Makan	" - "	" - "	" - "	" - "	" - "	" - "
20.45	Belajar	Belajar	" - "	" - "	" - "	" - "	" - "
21.20	Main Hp	Main Hp	" - "	" - "	" - "	Nonton TV	Tidur



Nama: ALIYATUR ROHMAH  
Kelas: VIII - 2

JADWAL KEGIATAN HARI-HARIKU

Jam	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
05.00	Sholat	Sholat	Sholat	Sholat	Sholat	Sholat	Sholat
06.30	Nonton Tv	Nonton Tv	Nonton Tv	Nonton Tv	Nonton Tv	Nonton Tv	Nonton Tv
07.00	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar
08.00	Bantuin masak	Bantuin masak	Bantuin masak	Bantuin masak	Bantuin masak	Bantuin masak	Bantuin masak
08.30	Makan /Mandi	Makan /Mandi	Makan /Mandi	Makan /Mandi	Makan /Mandi	Makan /Mandi	Makan /Mandi
10.00	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar
11.00	Sholat	Sholat	Sholat	Sholat	Sholat	Sholat	Sholat
12.30	sekolah	sekolah	sekolah	sekolah	sekolah	sekolah	main Hp
17.30	Mandi /sholat	Mandi /sholat	Mandi /sholat	Mandi /sholat	Mandi /sholat	Mandi /sholat	Mandi /sholat
18.00	Main Hp	Main Hp	Main Hp	Main Hp	Main Hp	Main Hp	Main Hp
19-26	sholat	sholat	sholat	sholat	sholat	sholat	sholat
20.00	Ngaji	Ngaji	Ngaji	Ngaji	Ngaji	Ngaji	Ngaji
22.00	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar
23.00	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur

Nama: Fauzan Khar.  
Kelas: VII<sup>A</sup>

JADWAL KEGIATAN HARI-HARIKU

Jam	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
04.30	Bangun tidur	Bangun tidur	Bangun	Bangun	Bangun	Tidur	Tidur
04.45	Sholat subuh	Sholat subuh	sholat subuh	sholat subuh	sholat subuh	tidur	Tidur
<del>05.00</del>	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur
10.00	Bangun	Bangun	Bangun	Bangun	Bangun.	Bangun	Tidur
10.05	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Tidur
11.00	Mandi	Mandi	Mandi	mandi	mandi.	Belajar	Bangun
12.00	Berangkat sekolah	B. Sekolah	B. sekolah	B. sekolah.	sholat jumat	Sholat dzuhur	dzuhur
13.00	Mulai belajar	Mulai belajar	mulai belajar	mulai belajar	Berangkat sekolah	Nonton TV	Nonton TV
15.35	Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat.	main	main
17.30	Pulang sekolah	Pulang sekolah	P. Sekolah	P. Sekolah	P. Sekolah	Mandi	mandi
18.00	mandi	mandi	mandi	mandi	mandi	Sholat magrib	S. maghrib
18.15	Sholat magrib	sholat magrib	S. maghrib	Sholat magrib	Sholat magrib	S. maghrib	S. maghrib
19.30	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar	Belajar
<del>21.00</del>	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	Tidur	main	main
22.30.						Tidur	Tidur.

