

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BERBASIS REGULASI DIRI  
UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI DISFUNGSI AKADEMIK  
SISWA MTs. N “X” YOGYAKARTA**



Oleh:  
Manja, S.Pd.I  
NIM: 1420410187

TESIS

**Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh  
Gelar Magister Pendidikan Agama Islam  
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam**

**YOGYAKARTA  
2017**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Manja, S.Pd.I**  
NIM : 1420410187  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 22 Nopember 2016

Saya yang menyatakan,



**Manja, S.Pd.I**  
NIM : 1420410187

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Manja, S.Pd.I**  
NIM : 1420410187  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap bertindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 22 Nopember 2016

Saya yang menyatakan,



**Manja, S.Pd.I**  
NIM : 1420410187



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**  
**PASCASARJANA**

### **PENGESAHAN**

Tesis berjudul : Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri  
untuk Mengurangi Prokrastinasi Disfungsi Akademik  
Siswa MTs. N “X” Yogyakarta

Nama : Manja, S.Pd.I  
NIM : 1420410187  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam  
Tanggal Ujian : 17 Januari 2017

telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister  
Pendidikan (M.Pd.).

Yogyakarta, 20 Januari 2017

Direktur



Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D  
NIP . 19711207 199503 1 002

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI  
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis regulasi diri  
untuk Mengurangi Prokrastinasi Disfungsi Akademik  
Siswa MTs. N "X" Yogyakarta

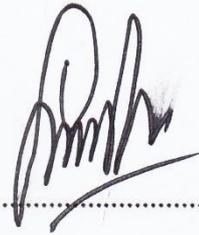
Nama : Manja, S.Pd.I.

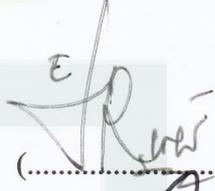
NIM : 1420410187

Program Studi : Pendidikan Agama Islam (PAI)

Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam (BKI)

telah disetujui tim penguji ujian munaqosah

Ketua : Dr. Sunarwoto, M.A (.....)

Pembimbing/  
Penguji : Dr. Erika Setyanti  
Kusumaputri, S.Psi., M.Si (.....)

Penguji : Dr. Nurus Sa'addah, M.Psi (.....)

Diuji di Yogyakarta pada tanggal 17 Januari 2017

Waktu : 10.00 s/d 11.00 WIB

Hasil/ Nilai : 90,07/ A

Indek Prestasi : 3,75

Predikat : ~~Memuaskan~~ / Sangat Memuaskan/ ~~Cumlaude~~

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,  
Direktur Program Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum Wr.Wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul :

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BERBASIS REGULASI DIRI  
UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI DISFUNGSI AKADEMIK  
SISWA MTs. N "X" YOGYAKARTA**

Yang ditulis oleh :

Nama : **Manja, S.Pd.I**  
NIM : 1420410187  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Pendidikan Islam  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam.

*Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.*

Yogyakarta, Nopember 2016

Pembimbing,



Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.

## ABSTRAK

Manja, S.Pd.I. **Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri untuk Mengurangi Prokrastinasi Disfungsi Akademik Siswa MTs. N “X” Yogyakarta.** Tesis, PPS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Program Studi Pendidikan Agama Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, 2016.

Tujuan penelitian untuk menguji efektivitas konseling kelompok berbasis regulasi diri untuk mengurangi prokrastinasi disfungsi akademik siswa MTs. N “X” Yogyakarta. Penelitian eksperimen dengan subyek 16 siswa dari kelas VIII yang dibagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan sampling proposif. Desain penelitian menggunakan rancangan *non-randomized pre-test and post-test control group design*. Data diperoleh menggunakan alat ukur berupa skala prokrastinasi disfungsi akademik. Data dianalisis dengan uji beda *T-Test*, yaitu *paired sample test* dan *independent sample test*. Hasil analisis *paired sample test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai *Sig.*  $0,1 < 0,05$  ini berarti terdapat perbedaan penurunan skor prokrastinasi disfungsi akademik subjek antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Sedangkan kelompok kontrol diperoleh nilai *sig.*  $0,541 > 0,05$  ini berarti tidak terdapat perbedaan skor prokrastinasi disfungsi akademik subjek antara *pre-test* dengan *post-test*. Hasil analisis *independent sample test* diperoleh nilai *Sig.*  $0,01 < 0,05$  ini berarti terdapat perbedaan skor prokrastinasi disfungsi akademik pada kelompok eksperimen dengan kontrol. Sedangkan hasil uji beda selisih nilai *pre-test* dengan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diperoleh nilai *mean* 30,1250 untuk kelompok eksperimen, dan 2,8750 untuk kelompok kontrol, ini berarti terdapat perbedaan selisih nilai *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Dari hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis regulasi diri efektif digunakan untuk mengurangi prokrastinasi disfungsi akademik siswa MTs. N “X” Yogyakarta.

Kata Kunci : Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri dan Prokrastinasi Disfungsi Akademik

## ABSTRACT

Manja, S.Pd.I. **Effectiveness of Self-Regulation-Based Group Counseling for Reducing Procrastination of Academic Dysfunction among Students of MTs. N “X” of Yogyakarta.** Thesis, PPS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Islamic Education Studies Program, Concentration of Islamic Guidance And Counseling, 2016.

The research objective was to review the effectiveness of self-regulation-based group counseling for reducing procrastination of academic dysfunction among students of MTs. N “X” of Yogyakarta. This was an experimental study involving 16 subjects taken from Class VIII subdivided into experimental and control groups based on purposive samples. The research design used non-randomized pre-test and post-test control group design. The data was collected using procrastination scale of academic dysfunction. The collected data was analyzed using T-Test, ie, paired sample test and independent sample test. The results of the analysis of paired sample test in the experimental group showed a value of Sig. 0.1 <0.05, meaning there were differences in subjects' reduced scores of procrastination of academic dysfunction before and after being treated. For the control group, the value of sig. was 0.541 > 0.05, meaning there were no differences in the scores between pre-test and post-test. The analysis results of the independent sample test showed a value of Sig. 0.01 <0.05, meaning there were differences of the scores of procrastination of academic dysfunction between experimental group and control group. For the results of difference test for the scores of pre-test and post-test between experimental group and control group revealed a mean value of 30.1250 for the experimental group, and 2.8750 for the control group. This means that there were differences in the score values of pre-test and post-test between experimental and control groups. From the findings of the analysis, it can then be concluded that the self-regulation-based group counseling based is effective for reducing procrastination of academic dysfunction among student of MTs. N “X” of Yogyakarta.

Keywords: Self-Regulation-Based Group Counseling And Procrastination of Academic Dysfunction

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi kata-kata Arab ke dalam kata-kata Indonesia yang dipakai dalam penyusunan tesis ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988. Agar lebih jelas akan diuraikan sebagai berikut :

### A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	b	be
ت	ta'	t	te
ث	ša'	š	es (dengan titik di atas)
ج	jim	j	je
ح	ħa	ħ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	žal	ž	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	šad	š	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	žā'	ž	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik di atas
غ	gain	g	ge
ف	fa'	f	ef
ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	el
م	mim	m	em
ن	nun	n	en
و	wawu	w	we
ه	ha'	h	ha
ء	hamzah	'	apostrof
ي	ya'	y	ye

## B. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعدين عدة	ditulis ditulis	muta‘aqqidīn ‘iddah
---------------	--------------------	------------------------

## C. Ta’Marbutah

### 1. Bila dimatikan di tulis h

هبة جزية	ditulis ditulis	hibbah jizyah
-------------	--------------------	------------------

(Ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

Bila diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامه الأولياء	ditulis	karāmah al-auliyā’
----------------	---------	--------------------

### 2. Bila ta’marbutah hidup atau dengan harkat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis t.

زكاة الفطر	ditulis	Zakātul fitri
------------	---------	---------------

## D. Vokal Pendek

_____	ditulis	i
_____	ditulis	a
_____	ditulis	u

### E. Vokal Panjang

fathah + alif جاهلية	ditulis	a
fathah + ya'mati يسعى	ditulis	jāhiliyyah
fathah + ya'mati كريم	ditulis	a
kasrah + ya'mati كريم	ditulis	yas'ā
kasrah + ya'mati كريم	ditulis	ī
kasrah + ya'mati كريم	ditulis	karīm
dammah + wawu mati فرض	ditulis	u
dammah + wawu mati فرض	ditulis	furūd

### F. Vokal Rangkap

fathah + ya'mati بينكم	ditulis	ai
fathah + ya'mati بينكم	ditulis	bainakum
fathah + wawu mati قول	ditulis	au
fathah + wawu mati قول	ditulis	yas'a

### G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	ditulis	a'antum
أعدت	ditulis	u'idat
لئبشكرتم	ditulis	la'in syakartum

### H. Kata Sandang Alif + Lam

a. Bila diikuti huruf qamariyah

القرآن	ditulis	al-qura'ān
القياس	ditulis	al-qiyās

- b. Bila diikuti huruf syamsiyah ditulis dengan menggandakan huruf syamsiyah yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf l (*e*)-nya.

السماء الشمس	ditulis ditulis	as-samā' asy-Syams
-----------------	--------------------	-----------------------

I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوي الفروض أهل السنة	ditulis ditulis	zawī al-furūd ahl as-sunnah
-------------------------	--------------------	--------------------------------

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ, أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena penyusunan tesis yang berjudul *Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri untuk Mengurangi Prokrastinasi Disfungsi Akademik* dapat diselesaikan. Penyusunan tesis ini adalah sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Pendidikan. Adapun mengenai tujuan penyusunan tesis tidak hanya sekedar untuk memenuhi tugas akhir guna memperoleh gelar akademik saja, tetapi lebih pada suatu proses memperluas dan memperkaya keilmuan terutama pada bidang yang telah di alami selama proses menempuh studi di program pascasarjana UIN sunan kalijaga.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan tesis ini tidak akan mungkin terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan motivasi dari berbagai pihak, Oleh karena itu, peneliti menghaturkan banyak terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D.
2. Direktur Program Pascasarjana Prof. Noorhaidi, MA., M. Phil., Ph.D.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Islam, Ro'fah, S.Ag., BSW., MA., Ph.D.
4. Dr. Sunarwoto, M.A., yang bertindak sebagai ketua sidang ujian munaqasah
5. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., yang bertindak sebagai pembimbing merangkap penguji.

6. Dr. Nurus Sa'addah, M.Psi., yang bertindak sebagai penguji sidang ujian munaqasah
7. Segenap Dosen dan Staf Program Pascasarjana khususnya pada Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam.
8. Segenap Staf Perpustakaan baik Pascasarjana maupun Universitas yang turut serta melancarkan penyusunan tesis ini.
9. Segenap pihak Institut Agama Islam Swasta (IAIS) Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas yang telah memberikan izin belajar dan memberikan dukungan moril dan materi dalam penyelesaian tesis ini.
10. Kedua orang tua peneliti, Wasli dan Nuryati, serta istri Heni, S.Pd dan anak Khanzia Ulima, yang tiada henti-hentinya memberikan motivasi dalam menyelesaikan tesis ini.
11. Segenap pihak MTs. N "X" Yogyakarta, Kepala Madrasah, Wakil Ketua Kurikulum, Wali kelas, Guru BK, dan adik-adik kelas VIII yang telah bersedia berpartisipasi dan bekerjasama dalam penyusunan tesis ini.
12. Keluarga besar BKI kelas A angkatan 2014, yang turut serta membantu kelancaran proses penyusunan tesis meliputi pencarian referensi, memberikan kritik dan saran yang membangun.
13. Segenap pihak-pihak yang turut serta berpartisipasi aktif dalam proses penyusunan tesis ini yang tidak mungkin disebutkan satu per-satu.

Akhirnya peneliti mendoakan, semoga amal baik dari semua mendapatkan balasan pahala yang lebih besar dari apa yang telah diperbuat. Peneliti menyadari bahwa penyusunan tesis ini masih terdapat kekurangan dan kesalahan, untuk itu

saran dan kritikan yang konstruktif sangat diharapkan demi kesempurnaan karya ilmiah dimasa yang akan datang.

Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat yang besar dan memberikan tambahan informasi dalam bidang Ilmu Pengetahuan, Amien.

Yogyakarta, 26 Nopember 2016

Peneliti,

**Manja, S.Pd.I**

NIM: 1420410187

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	iii
<b>PEGESAHAN DIREKTUR</b> .....	iv
<b>DEWAN PENGUJI</b> .....	v
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xvi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xx
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xxii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Masalah Penelitian .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Kegunaan Penelitian .....	6
E. Kajian Pustaka .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	11
A. Prokrastinasi Disfungsi Akademik .....	11
1. Pengertian Prokrastinasi Disfungsi Akademik .....	11
2. Prokrastinasi Berdasarkan Jenis Tugas .....	12
3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik .....	12
4. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	14
5. Area Prokrastinasi Akademik .....	16
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	17
7. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik .....	19

B. Konseling Kelompok .....	22
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	22
2. Peran Konselor dalam Konseling Kelompok .....	23
3. Peran Konseli dalam Konseling Kelompok .....	24
4. Fungsi Layanan Konseling Kelompok .....	25
5. Tujuan Konseling Kelompok .....	25
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konseling Kelompok .....	27
7. Keterampilan Pemimpin Konseling Kelompok .....	30
8. Struktur Konseling Kelompok .....	32
9. Tahapan Konseling Kelompok .....	34
10. Kerahasiaan dalam Konseling Kelompok .....	36
C. Regulasi Diri .....	37
1. Pengertian Regulasi Diri .....	37
2. Aspek-aspek Regulasi Diri .....	38
3. Langkah-langkah dalam Regulasi Diri .....	40
D. Integrasi Regulasi Diri dalam Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	42
E. Pengaruh Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Disfungsi Akademik .....	43
F. Kerangka Pikir .....	46
G. Hipotesis Penelitian .....	48
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>49</b>
A. Desai Penelitian .....	49
B. Variabel Penelitian .....	50
C. Definisi Operasional .....	51
D. Subjek Penelitian .....	52
E. Teknik Pengumpul Data .....	53
1. Skala .....	53
2. Wawancara .....	54
3. Observasi .....	54
F. Pengukuran .....	54

G. Perlakuan ( <i>Treatmen</i> ) .....	58
H. Prosedur Penelitian .....	62
I. Validitas Internal dan Eksternal .....	64
1. Validitas Internal .....	64
2. Validitas Eksternal .....	65
J. Validitas dan Reliabelitas Skala .....	65
1. Validitas Skala .....	66
2. Reliabilitas Skala .....	67
K. Analisis Data .....	67
<b>BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN</b> .....	69
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	69
B. Uji Coba Skala .....	73
C. Persiapan Penelitian .....	74
D. Pelaksanaan Penelitian .....	75
1. Uji Coba Modul.....	75
2. Tes Awal ( <i>pre-test</i> ) .....	77
3. Pelaksanaan Perlakuan ( <i>treatment</i> ) .....	78
E. Hasil Analisis Data .....	81
1. Uji Kesetaraan .....	82
2. Uji Hipotesis Penelitian .....	84
F. Pembahasan .....	91
G. Keterbatasan Penelitian .....	108
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	110
A. Kesimpulan .....	110
B. Saran-saran .....	111
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	112
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	116
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	183

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Disfungsi Akademik Sebelum Diuji .....	56
Tabel 2	Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen .....	56
Tabel 3	<i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Disfungsi Akademik Sesudah Diuji .....	57
Tabel 4	Hasil Uji Normalitas .....	82
Tabel 5	Hasil Uji Homogenitas .....	83
Tabel 6	Hasil Uji Beda <i>Pre-Test</i> dengan <i>Post-Test</i> pada Kelompok Eksperimen .....	84
Tabel 7	Perbedaan Nilai <i>Mean Rank</i> pada <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen .....	85
Tabel 8	<i>Test Statistics</i> Kelompok Eksperimen .....	86
Tabel 9	Hasil Uji Beda <i>Pre-Test</i> dengan <i>Post-Test</i> pada Kelompok Kontrol .....	87
Tabel 10	Perbedaan Nilai <i>Mean Rank</i> pada <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol .....	88
Tabel 11	<i>Test Statistics</i> Kelompok Kontrol .....	88
Tabel 12	Hasil Uji Beda <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dengan Kontrol .....	89
Tabel 13	Hasil Uji Beda Selisih Nilai <i>Pre-Test</i> dengan <i>Post-Test</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	90

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Lembar Penilaian Uji Modul untuk Tim Ahli .....	116
Lampiran 2	: Modul Perlakuan .....	120
Lampiran 3	: Skala Prokrastinasi Disfungsi Akademik Sebelum Diuji Validitas dan Reliabelitas .....	135
Lampiran 4	: Skala Prokrastinasi Disfungsi Akademik Sesudah Diuji Validitas dan Reliabelitas .....	141
Lampiran 5	: Surat Pernyataan Kesiediaan Menjadi Subjek Penelitian .....	147
Lampiran 6	: Lembar Pedoman Wawancara .....	148
Lampiran 7	: Lembar Pedoman Observasi Pemimpin Kelompok .....	149
Lampiran 8	: Lembar Pedoman Observasi Anggota Kelompok .....	151
Lampiran 9	: Lembar Eksplorasi Problem.....	154
Lampiran 10	: Lembar Evaluasi Proses Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri .....	155
Lampiran 11	: Lembar Pengelolaan Emosi .....	156
Lampiran 12	: Lembar Monitor Diri .....	158
Lampiran 13	: Lembar Standar yang Ditentukan Sendiri .....	160
Lampiran 14	: Lembar Kontigensi yang Ditentukan Sendiri .....	161
Lampiran 15	: Lembar Intruksi Diri .....	163
Lampiran 16	: Lembar Evaluasi Diri .....	164
Lampiran 17	: Lembar Pemahaman Diri .....	165
Lampiran 18	: Lembar Uji Validitas Skala Prokrastinasi Disfungsi Akademik .....	166
Lampiran 19	: Lembar Uji Reliabelitas Skala Prokrastinasi Disfungsi Akademik .....	168
Lampiran 20	: Uji Normalitas .....	169

Lampiran 21 : Uji Homogenitas .....	171
Lampiran 22 : Uji Beda <i>Pre-Test</i> dengan <i>Post-Test</i> pada Kelompok Eksperimen .....	172
Lampiran 23 : Uji Beda <i>Pre-Test</i> dengan <i>Post-Test</i> pada Kelompok Eksperimen ( <i>wilcoxon signed ranks test</i> ) .....	173
Lampiran 24 : Uji Beda <i>Pre-Test</i> dengan <i>Post-Test</i> pada Kelompok Kontrol	174
Lampiran 25 : Uji Beda <i>Pre-Test</i> dengan <i>Post-Test</i> pada Kelompok Kontrol ( <i>wilcoxon signed ranks test</i> ) .....	175
Lampiran 26 : Uji Beda <i>Post-Test</i> antara Kelompok Eksperimen dengan Kontrol .....	176
Lampiran 27 : Uji Beda Antara Selisih Nilai <i>Pre-Test</i> dengan <i>Post-Test</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	177
Lampiran 28 : Kesiapan Menjadi Pembimbing Tesis .....	179
Lampiran 29 : Permohonan Izin Penelitian .....	181
Lampiran 31 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	182
Lampiran 32 : Daftar Riwayat Hidup .....	183

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Pikir Penelitian .....	48
Gambar 2	Rancangan “ <i>non-randomized pre-test and post-test control group design</i> ” .....	50
Gambar 3	Hubungan Antar Variabel .....	51
Gambar 4	Kerangka Pelaksanaan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri .....	59
Gambar 5	Grafik Histogram Nilai <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen .....	92
Gambar 6	Grafik Histogram Nilai <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen .....	93
Gambar 7	Grafik Histogram Nilai <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol .....	101
Gambar 8	Grafik Histogram Nilai <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol .....	102

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3 menjelaskan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta pandangan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.<sup>1</sup>

Mewujudkan fungsi Pendidikan Nasional ini, sikap yang perlu dimiliki siswa dalam proses belajar adalah tekun dan disiplin, memiliki tanggung jawab terhadap tugas di sekolah. Memperlihatkan sikap tidak menunda-nunda tugas salah satu bukti bahwa siswa memiliki sikap yang bertanggung jawab, efektif dan efisien dalam mengerjakan dan memanfaatkan waktu yang ada.

Kenyataannya banyak siswa menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan untuk belajar. Hal itu terlihat dari kebiasaan suka begadang, jalan-jalan di mall atau plaza, menonton televisi hingga berjam-jam, kecanduan game online. Ketika seorang siswa tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, sering mengulur waktu dengan melakukan

---

<sup>1</sup>Depag RI, *UU RI No. 14 TH 2005 Tentang Guru dan Dosen Serta UU RI No 20 TH 2003 Tentang Sidiknas* (Jakarta: Direktorat Pendidikan Madrasah, 2006), 49.

kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan sia-sia. Oleh sebab itu, tugas terbengkalai dan penyelesaian tugas tidak maksimal berpotensi mengakibatkan kegagalan atau terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesan. Kegagalan atau kesuksesan individu sebenarnya bukan saja karena faktor intelegensi semata namun kebiasaan melakukan penundaan terutama dalam penyelesaian tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

Orang yang melakukan penundaan disebut prokrastinator. Seorang siswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Siswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan. Waktu yang dimiliki digunakan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan. Misalnya seperti nonton, mengobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, sehingga waktunya habis untuk hal-hal tersebut yang kurang bermanfaat. Tindakan tersebut mengakibatkan siswa tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara tepat waktu. Lambannya kerja siswa dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam perilaku prokrastinasi.

Prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang secara luas sudah menimpa sebagian besar masyarakat dan pelajar. Menurut J. B. Burka dan M. Yuen, prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. Hasil penelitian yang dilakukannya mendapatkan bahwa prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa mencapai 75%, dan 50% dari siswa mereka melakukan prokrastinasi konsisten

dan menganggapnya sebagai masalah.<sup>2</sup> Permasalahan prokrastinasi ini, akan memberikan dampak negatif bagi mahasiswa dan siswa tersebut, diantaranya meningkatnya jumlah absen di kelas, nilai yang menurun atau lebih rendah bahkan sampai kepada pengeluaran atau pemberhentian.

Prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.<sup>3</sup> Adapun bila dilihat berdasarkan tujuan melakukan prokrastinasi dapat digolongkan menjadi dua jenis, yaitu: pertama *functional procrastination* dan yang kedua *dysfunctional procrastination*.<sup>4</sup> Dapat dijelaskan yang dimaksud *functional procrastination* adalah penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik, kemudian yang dimaksud dengan *dysfunctional procrastination* adalah penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, penundaan tersebut tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat yang negatif.

Penelitian ini dibatasi pada jenis *dysfunctional procrastination*. Bahwa *dysfunctional procrastination* ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu: *Decisional procrastination* adalah suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu tugas

---

<sup>2</sup>J. B. Burka & M. Yuen, *Procrastination; Why You Do It, What To Do About It* (Massachusetts: Proses Book, 2008), 4.

<sup>3</sup>J.R. Ferrari, J.L. Johnson, dan W.G. Mc Cown, *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treatment* (New York: Plenum Press, 1995), 10.

<sup>4</sup>*Ibid*, 11.

atau pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress; (2) *Behavioral atau avoidance procrastination* adalah penundaan yang dilakukan dengan cara menghindari tugas tersebut karena tugas tersebut dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan.

Merujuk penjelasan di atas dapat disimpulkan mengenai prokrastinasi disfungsi akademik ini adalah merupakan perilaku penundaan pada tugas atau kinerja akademik yang dilakukan secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan dan tidak memperhatikan waktu sehingga akan menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada siswa.

Fenomena penundaan tugas yang tidak bertujuan dan berakibat buruk tersebut di kalangan siswa bukanlah hal yang asing. Prokrastinasi telah menjadi kebiasaan yang mengakar dalam masyarakat. Hal tersebut membuat peneliti bertanya-tanya, apakah yang sesungguhnya terjadi pada manusia Indonesia, sehingga begitu dekat dengan perilaku yang disebut prokrastinasi. Terutama pada siswa yang memunculkan gejala prokrastinasi di usia yang masih muda. Hingga saat ini, belum ada tanggapan serius mengenai fenomena penundaan tugas di kalangan siswa tersebut yang jelas perilaku tersebut akan berdampak negatif bagi prestasi siswa di sekolah terlebih bagi masa depan siswa.

Berdasarkan keterangan Guru bimbingan dan konseling di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTs. N) "X" Yogyakarta, bahwa fenomena prokrastinasi disfungsi akademik memang sering sekali dijumpai di sekolah yang dilakukan siswa.<sup>5</sup> Mengenai penyebab siswa melakukan prokrastinasi disfungsi akademik

---

<sup>5</sup>Hasil wawancara yang dilakukan pada guru bimbingan dan konseling MTs. N "X" Yogyakarta, pada bulan Agustus 2016. Keterangan yang didapatkan bahwa secara umum siswa yang banyak melakukan prokrastinasi akademik adalah siswa kelas VIII.

dikarenakan oleh kesalahan internal siswa yang terjadi secara berulang. Siswa dalam memandang tugas sebagai sesuatu yang berat, tidak menyenangkan dan pelaku merasakan ketakutan yang berlebihan untuk gagal walaupun siswa tersebut memiliki kemampuan yang dapat mendukung proses belajarnya.

Sebagai seseorang yang berperilaku prokrastinasi akademik akan memperlihatkan ciri-ciri penundaan yang termanifestasi dalam indikator tertentu yang dapat diamati dan diukur, yaitu: (1) Penundaan untuk memulai dan penyelesaian kerja pada tugas yang dihadapi; (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas; (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual; (4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.<sup>6</sup>

Setelah memperhatikan permasalahan yang telah dipaparkan di atas tentang prokrastinasi disfungsi akademik siswa MTs. N “X” Yogyakarta, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian intervensi. Adapun menurut Davis and Jason dalam penelitiannya menyatakan bahwa prokrastinasi akademik umumnya menurun selama intervensi.<sup>7</sup> Peneliti akan menggunakan intervensi sebuah layanan bimbingan dan konseling yang akan dijadikan sebagai bentuk perlakuan. Bentuk perlakuan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok berbasis regulasi diri.

Berdasarkan uraian penjelasan latar belakang permasalahan tersebut, maka perlu adanya penelitian tentang “efektivitas konseling kelompok berbasis regulasi diri untuk mengurangi prokrastinasi disfungsi akademik siswa MTs. N

---

<sup>6</sup>J.R. Ferrari, J.L. Johnson, dan W.G. Mc Cown, *Procrastination...* 16.

<sup>7</sup>Darrel R. Davis and Jason T. Abbitt, *An Investigation of the Impact of an Intervention to Reduce Academic Procrastination Using Short Message Service (SMS) Technology*, Jurnal Internasional (Musim Dingin 2013 ISSN: 1541-4914 Volume 12, Nomor 3, 2013), 87.

“X” Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk menemukan layanan bimbingan dan konseling (BK) yang tepat guna bagi siswa-siswa pelaku prokrastinasi disfungsi akademik yang tinggi.

## **B. Masalah Penelitian**

Berlandaskan paparan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah konseling kelompok berbasis regulasi diri efektif untuk mengurangi prokrastinasi disfungsi akademik siswa MTs. N “X” Yogyakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian tersebut, maka tujuan yang akan dicapai pada penelitian eksperimen ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok berbasis regulasi diri untuk mengurangi prokrastinasi disfungsi akademik siswa MTs. N “X” Yogyakarta.

## **D. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini ada dua kegunaan, yaitu secara teoritis dan secara praktis, dapat dituliskan sebagai berikut:

### **1. Kegunaan Secara Teoritis**

Secara teoritis kegunaan hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan baru bagi perkembangan ilmu bimbingan dan konseling khususnya mengenai efektivitas konseling kelompok berbasis regulasi diri untuk mengurangi prokrastinasi disfungsi akademik siswa.

## 2. Kegunaan Secara Praktis

Adapun kegunaan secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

- a. Siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi disfungsi akademik yang tinggi agar dapat berkurang kebiasaan perilaku tersebut.
- b. Sekolah untuk mengembangkan layanan bimbingan dan konseling dalam memberikan pelayanan kepada siswa yang mengalami masalah belajar khususnya masalah prokrastinasi disfungsi akademik.
- c. Peneliti untuk menggali ilmu pengetahuan khususnya efektivitas konseling kelompok berbasis regulasi diri untuk mengurangi prokrastinasi disfungsi akademik pada siswa.

## E. Kajian Pustaka

Penelitian yang membahas tentang efektivitas konseling kelompok berbasis regulasi diri untuk mengurangi prokrastinasi disfungsi akademik masih belum ada yang meneliti. Menurut pengamatan peneliti dari telaah studi pustaka yang telah dilakukan tentang penelitian terdahulu mengenai persoalan prokrastinasi akademik bukanlah hal yang baru. Dari penelusuran peneliti ada beberapa penelitian yang serupa dengan penekanan dan objek yang berbeda, dengan penelitian yang peneliti lakukan, sebagai berikut:

1. Mehmet Kandemir, Jurnal Internasional dari Panitia ERPA Kongres 2014, dengan judul penelitiannya adalah *Reasons of Academic Procrastination: Self-Regulation, Academic Self-Efficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables*, (Procedia-Sosial dan Ilmu Perilaku 2014). Hasil dalam penelitian

mengatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara variabel tentang prokrastinasi akademik. Hal ini ditemukan bahwa prokrastinasi akademik terkait dengan regulasi diri  $r = -21$ ,  $p < 01$  dengan akademik *self-efficacy*  $r = -11$ ,  $p < 01$  dengan kepuasan hidup  $r = -23$ ,  $p < 01$  dengan harapan  $r = -12$ ,  $p < 01$  dengan adanya  $r = 0,19$ ,  $p < 01$  dengan penggunaan internet  $r = 0,18$ ,  $p < 01$  dan dengan keberhasilan akademis berarti  $r = -0,26$ ,  $p < 01$ . Penelitian ini melihat *self regulation* adalah prediktor kuat dari perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

2. Darrel R. Davis and Jason T. Abbitt dalam Jurnal Internasional Volume 12, Nomor 3, Musim Dingin 2013 ISSN: 1541-4914. Penelitiannya dengan judul *An Investigation of the Impact of an Intervention to Reduce Academic Procrastination Using Short Message Service (SMS) Technology*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik umumnya menurun selama intervensi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dengan perlakuan SMS dapat mengurangi tingkat prokrastinasi.
3. Sartika Utaminingsih dan Iman Setyabudi Universitas Esa Unggul Jakarta Fakultas Psikologi, Jurnal Psikologi Volume 10 Nomor 1, Juni 2012, yang menjadi judul penelitiannya adalah Tipe Kepribadian dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA "X" Tangerang. Uji reliabilitas dengan menggunakan *alpha cronbach* diperoleh hasil dengan nilai koefisien 0,942 untuk skala tipe kepribadian dan 0,903 untuk skala prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil analisis kontingensi, diperoleh hasil  $r = 0,235$  dan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,043. Hasil ini menunjukkan bahwa ada

hubungan yang lemah dan tidak signifikan untuk populasi. Artinya tipe kepribadian seseorang tidak selalu berhubungan dengan tinggi rendahnya prokrastinasi akademik atau sebaliknya tinggi rendahnya prokrastinasi akademik seseorang tidak selalu berhubungan dengan tipe kepribadian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA "X" Tangerang, dengan pendekatan kuantitatif-korelasional.

4. M. Nur Ghufron Mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada 2003 Program Studi Psikologi Kelompok Bidang Ilmu-Ilmu Sosial. Bahwa judul penelitiannya adalah Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (a) Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, Hasil analisis regresi sederhana sebesar  $r = -0,452$ ;  $P = 0,000$  sedangkan  $R^2 = 0,205$ ; (b) Ada hubungan negatif antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin otoriter dengan prokrastinasi akademik. Hasil analisis regresi sederhana sebesar  $r = -0,251$ ;  $P = 0,002$  sedangkan  $R^2 = 0,063$ ; (c) Ada hubungan negatif antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin demokratis dengan prokrastinasi akademik. Hasil analisis regresi sederhana sebesar  $r = -0,172$ ;  $P = 0,024$  sedangkan  $R^2 = 0,030$ ; (d) Ada hubungan positif antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin permisif dengan prokrastinasi akademik. Hasil analisis regresi sederhana sebesar  $r = 0,198$ ;  $P = 0,011$ , sedangkan  $R^2 = 0,039$ . Penelitian ini ada dua permasalahan yang dibicarakan pertama adalah hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, kedua adalah

hubungan antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua dengan prokrastinasi akademik.

5. Rizki Kurniawan mahasiswa Universitas Negeri Semarang 2013 Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi. Adapun judul penelitiannya adalah hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Semarang. Kesimpulan dari hasil penelitian didapatkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Penelitian ini hanya terfokus pada hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik bukan efektivitas konseling kelompok berbasis regulasi diri untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berlandaskan hasil analisis data pengujian hipotesis penelitian yang dilakukan dengan menggunakan analisis statistik parametrik melalui uji *T-test* (*independent sample test* dan *paired sample test*) dengan bantuan program (*Statistical Package for Social Science*) SPSS. Versi 15. Hasil pengujian bahwa hipotesis diterima artinya konseling kelompok berbasis regulasi diri efektif digunakan untuk mengurangi prokrastinasi disfungsi akademik siswa kelas VIII MTs. N “X” Yogyakarta.

Hasil pengujian itu dapat dilihat dari *out-put* perhitungan statistik pada pengujian skor *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen ini mengalami penurunan skor pada saat *post-test*. Sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami penurunan skor pada saat *post-test*. Hal ini membuktikan bahwa penurunan yang terjadi benar-benar berasal dari perlakuan atau manipulasi yang diberikan selama sesi konseling.

Lebih memperkuat hasil analisis data itu, maka dari hasil uji beda antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan skor prokrastinasi disfungsi akademik antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan nilai rata-rata lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan keterangan tersebut, tentunya ini semakin membuktikan dan memperjelas bahwa konseling kelompok berbasis regulasi diri efektif digunakan untuk mengurangi prokrastinasi disfungsi akademik.

## **B. Saran-saran**

Setelah melaksanakan penelitian dan ditemukan hasil penelitian, maka ada beberapa saran yang diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar memecahkan masalah prokrastinasi disfungsi akademik dengan pendekatan seperti konsep diri, kontrol diri, kepercayaan diri, harga diri, penyesuaian diri, efikasi diri dan religiusitas sehingga akan menghasilkan sebuah penemuan baru.
2. Hendaknya peneliti selanjutnya mengintegrasikan dan menginterkoneksi prokrastinasi disfungsi akademik dengan kajian keilmuan keislaman sebagai ciri khas dari bimbingan dan konseling Islam.
3. Jumlah pemberian perlakuan konseling yang dilaksanakan sebanyak lima (5) kali sesi pertemuan dipandang kurang maksimal, untuk itu bagi peneliti selanjutnya agar membah waktu pertemuan dengan materi dan kegiatan konseling yang lebih baik juga menyenangkan.
4. Usahakan untuk peneliti selanjutnya agar benar-benar mengontrol variabel-variabel yang dirasa mengganggu jalannya proses konseling. Pada penelitian eksperimen ini peneliti merasa kurang maksimal di dalam mengontrol variabel-variabel di luar penelitian, terdapatnya jeda waktu di dalam pemberian intervensi konseling membuat peneliti merasa kesulitan untuk mengontrolnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Reni Herwandi, *Psikologi Perkembangan Anak; Mengenal Sifat, Bakat, dan Kemampuan Anak*, Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2001.
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM, 2010.
- Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, Edisi ke-2 Cet. IX. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- ....., *Reliabilitas dan Validitas*, Edisi ke-4 Cet. VI. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Bandura A., “*Social Cognitive Theory of Self-regulation*” dalam *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50-1991.
- ....., *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (New Jersey: Prentice-Hall, 1986.
- Boekaerts M., *Self Regulated Learning at The Junction of Cognition and Motivation*. *European Psychologist* Vol. I, no. 2. 1996.
- Brown N.W., *Group Counseling For Elementary and Middle School Children*, USA Greenwood Publishing Group. Inc, 1994.
- Burka J. B. & Yuen M., *Procrastination; Why You Do It, What To Do About It* Massachusetts: Proses Book, 2008.
- Christopher A. Wolters, Paul. R. Pintrich, , dan Stuart. A. Karabenick, *Assessing Academic Self-Regulated Learning*, Conference on Indicator of Positive Development: ChildTrends, National Institute of Health, 2003.
- Corno L. dan Mandinach EB., *The Role of Cognitive Engagement in Classroom Learning and Motivation*, *Educational Psychologist*, 18-2: 1983.
- Davis Darrel R. and Abbitt Jason T, *An Investigation of the Impact of an Intervention to Reduce Academic Procrastination Using Short Message Service (SMS) Technology*, *Jurnal Internasional*, Musim Dingin 2013 ISSN: 1541-4914 Volume 12, Nomor 3, 2013.
- Depag RI, *UU RI No. 14 TH 2005 Tentang Guru dan Dosen Serta UU RI No 20 TH 2003 Tentang Sidiknas*, Jakarta: Direktorat Pendidikan Madrasah, 2006.
- Ellis Albert & Knaus William, *Overcoming Procrastination*, New American Library: New York, American, 2004.

- Freud Sigmund, *Inhibitions, Symptoms, and Anxiety*, In Standard Edition. Vol. 20. London: Hogarth Press, 1959, (First German Edition, 1926b).
- Ferrari, J. R., J.L. Johnson, dan W.G. Mc Cown, *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*, New York & London: Plenum Press, 1995.
- Geldard Kathryn dan Geldard David, *Menangani Anak dalam Kelompok*, terj. Tony Setiawan, cet. I, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Ghufron M. Nur & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, cet. ke-4 Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014.
- ....., *Hubungan Control Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik*, Tesis S2 2003 pada Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada: Tidak diterbitkan.
- Gibson Robert L. & Mitchell Marianne H., *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Gunarsa Singgih D., *Konseling dan Psikotrapi*, Jakarta: Gunung Mulia, 2007.
- Hajar Ibnu, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*, Jakarta: PT Grafindo Persada, 1996.
- Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: Refika Aditama, 2009.
- Haryu, “*Hubungan Antara Pengasuhan Islami dengan Self regulated Learning, Motivasi Berprestasi, dan Prestasi Belajar*”, Tesis Psikologi. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 2010.
- Kandemir Mehmet, dengan judul penelitian *Reasons of academic procrastination: self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables*, Jurnal Internasional dari Panitia ERPA Kongres 2014, Procedia-Sosial dan Ilmu Perilaku 152-2014.
- Kerlinger Freed N, *Asas-asas Penelitian Behavioral*, Edisi ketiga, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006.
- Ketut Dewa Sukardi dan Kusmawati Nila, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Kurnanto M. Edi, *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta, 2013.

- Kurniawan Rizki, *Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik*, Skripsi S1 2013 pada FIP UNES Semarang: Tidak diterbitkan.
- Latipun, *Psikologi Konseling*, edisi ke-4, cet. ke-9, Malang: UMM Press, 2015.
- Laura J. Solomon, dan Esther. D. Rothblum, *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlate*, *Jurnal Of Counseling Psychology*, 1984, Vol. 31.
- Lumongga Namora Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, cet. ke-3, Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2014.
- Lindt Suzanne F, Corkin Danya M. & Yu Shirley L., *Using Multiple Methods to Distinguish Active Delay and Procrastination in College Students*, *Jurnal Internasional, American International Journal of Contemporary Research - Vol. 4 No. 2; Februari 2014*.
- Masson Robert L., Jacob Ed. E., Hervill Riley L., & Schimmel Chirstne J., *Group Counseling; Interventions and Techniques*, Seventh Edition. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Montalvo Fermin. T dan Torres Maria. C. G., *Self-Regulated Learning: Current and Future Directions*, *Electronics Journal of Research in Educational*. No. 2.Vol. 1 ISSN:1698-2095– 2004.
- Myers Anne & Hansen Cristine, *Experimental Psychology*, 5<sup>th</sup> Edition. California: Wadsworth, 2002.
- Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005.
- Pintrich P. R. & Groot E. V. De, *Motivational and Self Regulated Learning Components Of Classroom Academics Performance*, *Journal Of Educational Psychology*, Vol. 82, No. 1, 33-40, 1990.
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* cet. ke-2, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008.
- Rahman S. dan Phillips J.A., “*Hubungan Kesadaran Metakognisi, Motivasi dan Pencapaian Akademik Pelajar Universiti*”, *Jurnal Pendidikan Kebangsaan Malaysia* Vol. 1, No. 2, Oktober 2006.
- Rachmahana, *Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*, *Jurnal Psikodimensia; Kajian Ilmu Psikologi*, Vol. 2 No. 3–2001.

- Schunk D. H., “*Self-Monitoring as a Motivator During Instruction with Elementary School Students*”. Dipresentasikan pada the Annual Meeting of the American Education Research Association, Chicago, IL. (ERIC Document Reproduction Service No. ED404035, 1997).
- Semiun Yustinus, *Teori Kepribadian dan Terapi Frued*, Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Solomon, Laura. J. dan Rothblum Esther. D., *Academik Procrastination: Frequency and Cognitive–Behavioral Corellates* (Journal of Counseling Psychology, Vol. 33. No. 4 - 1986), 504 diakses tanggal 24 November 2015.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Manajemen*, Bandung: Alfabeta, 2014.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007.
- Tri Iin Rahayu dan Tristiadi Ardi Ardani, *Observasi dan Wawancara*, Malang: Bayumedia Publisng, 2004.
- Utaminingsih Sartika dan Setyabudi Iman, “Tipe Kepribadian dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA ”X” Tangerang” Fakultas Psikologi. Universitas Esa Unggul Jakarta, Jurnal Psikologi Volume 10 Nomor 1, Juni 2012.
- Winkel W. S. dan Hastuti Sri M.M., *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, cet. ke-2 Edisi Revisi, Yogyakarta: Media Abadi, 2013.
- Yalom I.D., *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, New York: Basic Books, Inc Publisher, 1985.
- Zimmerman Barry J., *A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning*. Journal of Educational Psychology. Washington: American Psychological Association No. 3. Vol. 81. 329–339–1989.
- ....., *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview*. Educational Psychologist. No. 1. Vol. 25\3–17–1990.

Lampiran 1 : Lembar Penilaian Uji Modul untuk Tim Ahli

**Lembar Penilaian**  
**Modul Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri**  
**untuk Mengurangi Prokrastinasi Disfungsi Akademik**

**Untuk Tim Ahli**

Yang terhormat,

Nama : .....

Asal instansi : .....

Sehubungan dengan dikembangkannya konseling kelompok berbasis regulasi diri, peneliti memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap modul yang dikembangkan ini. Penilaian modul dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu tentang modul yang dikembangkan, sehingga dapat diketahui layak atau tidaknya modul tersebut untuk digunakan pada kegiatan konseling di sekolah. Untuk itu, peneliti memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar penilaian modul berikut ini. Penilaian, komentar, dan saran yang Bapak/Ibu berikan akan peneliti digunakan sebagai indikator kualitas dan pertimbangan untuk perbaikan modul ini. Atas perhatian dan kesediaannya untuk mengisi penilaian modul ini, kami ucapkan terima kasih.

**A. Petunjuk Pengisian**

Penilaian ini dilakukan dengan memberikan tanda check (√) pada kolom yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu untuk setiap butir dalam lembar Penilaian dengan ketentuan sebagai berikut:

skor 5 = sangat baik

skor 4 = baik

skor 3 = cukup

skor 2 = kurang

skor 1 = sangat kurang

**B. Aspek Penilaian**

## 1. Kelayakan Penyajian

Indikator Penilaian	Butir Penilaian	Skor				
		5	4	3	2	1
A. Teknik Penyajian	1. Sistematika penyajian					
	2. Keruntutan Penyajian					
B. Kelengkapan Penyajian	3. Materi Pembahasan					
	4. Permaianan					
	5. Alat dan Bahan					
C. Penyajian Konseling	6. Mengaktifkan peserta didik					
	7. Masalah realistik					
	8. Menumbuhkan berpikir kritis, kreatif, dan inovatif.					

## 2. Kelayakan Bahasa

Indikator Penilaian	Butir Penilaian	Skor				
		5	4	3	2	1
A. Sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik	9. Kesesuaian dengan tingkat perkembangan intelektual					
	10. Kesesuaian dengan tingkat perkembangan sosial emosional					
B. Komunikatif	11. Keterbacaan pesan					
	12. Ketepatan kaidah bahasa					
C. Keruntutan dan keterpaduan alur pikir	13. Keruntutan prosedur kegiatan					
	14. Keruntutan setiap sesi kegiatan					

Kami juga berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan isian mengenai bagian yang salah, jenis kesalahan atau saran untuk modul ini secara tertulis pada kolom yang tersedia. Atau Bapak/Ibu cukup merevisi dengan mencoret pada bagian yang salah dalam modul dan menuliskan apa yang seharusnya dibetulkan oleh peneliti. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar evaluasi ini, kami ucapkan terima kasih.

<b>Bagian yang Salah</b>	<b>Jenis Kesalahan</b>	<b>Sasaran untuk Perbaikan</b>

**C. Komentor secara umum**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**D. Kesimpulan**

Modul konseling ini dinyatakan \*) :

1. Layak diujicobakan di lapangan tanpa ada revisi.
2. Layak diujicobakan di lapangan dengan revisi.
3. Tidak layak diujicobakan di lapangan.

\*) Lingkari salah satu

Yogyakarta,  
Validator

2016

.....  
NIP. ....

## Lampiran 2 : Modul Perlakuan

**Modul Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri  
untuk Mengurangi Prokrastinasi Disfungsi Akademik**

**Sesi Pertama****A. Pembentukan Kelompok**

1. Nama Kegiatan : Pembentukan Kelompok
2. Tujuan Kegiatan : Melakukan pembentukan kelompok dengan memperkenalkan diri sebagai orang yang benar-benar mampu dan bersedia membantu para anggota kelompok mencapai tujuannya.
3. Metode Kegiatan : Bermain
4. Alat dan Bahan : -
5. Tempat : Ruang Aula
6. Alokasi Waktu : 10 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok membuka konseling kelompok diawali dengan membaca basmalah dan do'a bersama.
  - b. Pemimpin kelompok menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya konseling kelompok.
  - c. Pemimpin kelompok membuat kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menjaga kerahasiaan anggota, kesepakatan tersebut dituliskan dalam janji kerahasiaan anggota kelompok, yaitu "Saya Manja, (konseli menyebutkan namanya) dengan ini menyatakan bahwa saya sanggup dan bersedia menerima, menyimpan, memelihara, menjaga, dan merahasiakan segala data dan atau keterangan laiannya yang tidak boleh dan tidak layak diketahui orang lain".

**B. Permulaan (Perkenalan)**

1. Nama Kegiatan : Permulaan (perkenalan)
2. Tujuan Kegiatan : Supaya pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling mengenal.
3. Metode Kegiatan : Bermain
4. Alat dan Bahan : -
5. Tempat : Ruang Aula
6. Alokasi Waktu : 10 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok memperkenalkan diri kepada seluruh anggota kelompok.

- b. Kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok memperkenalkan dirinya kepada anggota kelompok yang lain dengan permainan “rangkaiian nama” pemimpin kelompok menjelaskan jalannya permainan, yaitu:
- Mula-mula salah seorang anggota kelompok, sebagai orang pertama menyebutkan namanya sendiri misalnya “Manja”.
  - Kemudian, arah ke kiri atau ke kanan, anggota kelompok lainya sebagai orang kedua menyebutkan nama anggota yang telah mengemukakan nama sebelumnya (yaitu Manja) dan langsung disambungkan dengan nama sendiri misalnya nama orang kedua itu “Beri”, maka orang kedua itu menyebutkan “Manja” “Beri”.
  - Begitu selanjutnya orang ketiga, dan seterusnya satu persatu mengaitkan nama-nama yang telah tersebut terdahulu dengan namanya sendiri.
  - Semua anggota kelompok mendapatkan giliran untuk menyebutkan nama semua anggota kelompok dan namanya sendiri sehingga semua nama itu terangkakan.

### C. Tahap Transisi (Peralihan)

1. Nama Kegiatan : Tahap transisi (peralihan)
2. Tujuan Kegiatan : Mengetahui kesipan anggota kelompok dan membangun dinamika anggota kelompok supaya proses konseling sesuai dengan tujuan yang diharapkan.
3. Metode Kegiatan : Tanya jawab
4. Alat dan Bahan : -
5. Tempat : Ruang Aula
6. Alokasi Waktu : 15 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok bertanya kepada para anggota kelompok dengan menyebut namanya satu persatu untuk menegaskan kesiapannya mencapai tujuan kelompok.
  - b. Pemimpin kelompok merangsang semua anggota kelompoknya untuk mengungkapkan permasalahan yang dialami anggota kelompok secara sadar dan terbuka.
  - c. Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompoknya untuk memahami perasaan, membuka diri dan belajar berempati kepada anggota lain dengan menanggapi yang disampaikan anggotanya.

#### D. Tahap Kerja (Eksplorasi Problem)

1. Nama Kegiatan : Tahap kerja (eksplorasi problem)
2. Tujuan Kegiatan : Membantu anggota kelompok mengemukakan permasalahan yang dihadapi terkait dengan prokrastinasi disfungsi akademik.
3. Metode Kegiatan : Tanya jawab
4. Alat dan Bahan : Lembar “eksplorasi problem” dan pulpen
5. Tempat : Ruang Aula
6. Alokasi Waktu : 25 Menit
7. Prosedur :
  - a. Semua anggota kelompok diberikan lembar “eksplorasi problem”, dan alat tulis yang telah disiapkan.
  - b. Seluruh anggota kelompok diminta untuk menulis semua permasalahan terkait dengan permasalahan perilaku prokrastinasi disfungsi akademik yang dialami anggota dilembar “eksplorasi problem”.

#### E. Identifikasi Penyebab Masalah

1. Nama Kegiatan : Identifikasi penyebab masalah.
2. Tujuan Kegiatan : Mengidentifikasi kemudian menggeneralisasi apa penyebab masalah prokrastinasi disfungsi akademik
3. Metode Kegiatan : Diskusi
4. Alat dan Bahan : -
5. Tempat : Ruang Aula
6. Alokasi Waktu : 25 Menit
7. Prosedur :
  - a. Lembar “eksplorasi problem” tersebut yang telah ditulis atau diisi diminta untuk dibacakan hasilnya didepan anggota yang lain secara bergantian.
  - b. Pemimpin kelompok mengidentifikasi penyebab-penyebab masalah yang telah ditulis dengan melibatkan seluruh anggota kelompok.
  - c. Seluruh anggota kelompok diminta memberikan pandangannya mengenai masalah-masalah yang telah diutarakan.
  - d. Pemimpin kelompok menggeneralisasikan dari seluruh permasalahan anggota kelompoknya menjadi satu masalah utama dengan meminta masukan seluruh anggota kelompok.
  - e. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok menyepakati masalah utama terkait prokrastinasi disfungsi akademik secara garis besar yang dialami seluruh masalah-masalah anggota kelompoknya.
  - f. Masalah yang telah disepakati itu bersama-sama akan dibahas mengenai penanganannya pada pertemuan yang kedua.

#### F. Refleksi

1. Nama Kegiatan : Refleksi
2. Tujuan Kegiatan : Penyegaran kepada para anggota kelompok setelah mengikuti proses konseling pada sesi pertama.
3. Metode Kegiatan : Bermain
4. Alat dan Bahan : -
5. Tempat : Ruang Aula
6. Alokasi Waktu : 5 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok memberikan permainan untuk mereleksasi anggota kelompok dengan permainan “7 Boom”. Pemimpin kelompok akan menunjuk satu persatu anggota dengan berhitung dimana setiap anggota kelompok yang tepat dengan hitungan tujuh atau kelipatan tujuh akan menyebutkan boom. Dimana anggota kelompok yang kurang konsentrasi atau salah akan dieliminasi dengan ucapan “Daadhaaa” dan seterusnya sampai selesai.
  - b. Pemimpin kelompok menutup pertemuan pertama ini dan mendorong konseli untuk hadir pada pertemuan kedua.
  - c. Akhirnya pemimpin kelompok akan menutup pertemuan pertama dengan mengucapkan hamdalah secara bersama-sama anggota kelompok.

#### Sesi Kedua

##### A. Pemberian Materi Regulasi diri (Pengelolaan Emosi dalam belajar)

1. Nama Kegiatan : Pemberian materi regulasi diri (pengelolaan emosi dalam belajar).
2. Tujuan Kegiatan : Membantu anggota kelompok mengetahui dan memahami bagaimana cara mengelola atau mengatur emosi agar menghasilkan respon yang produktif dalam belajar.
3. Metode Kegiatan : Permainan, dan pemberian informasi serta tanya jawab.
4. Alat dan Bahan : Lembar pengelolaan emosi, pulpen dan pemutaran vidio.
5. Tempat : Ruang Aula
6. Alokasi Waktu : 45 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok membuka konseling diawali dengan membaca basmalah dan do'a bersama.

- b. Anggota kelompok diminta mengingat kembali apa yang telah dipelajari pada sesi sebelumnya.
- c. Anggota kelompok dikondisikan sehingga kelompok menjadi kondusif.
- d. Semua anggota kelompok diberikan “lembar pengelolaan emosi” dan pulpen masing-masing satu.
- e. Anggota kelompok diminta untuk menggambar empat ekspresi wajah pada lembar pengelolaan emosi yang telah dibagikan tersebut, yaitu ekspresi wajah saat merasa senang, sedih, marah dan biasa saja. Lalu Pemimpin kelompok meminta anggota untuk menjelaskan pada peristiwa apa saja dalam belajar anggota kelompok merasa senang, sedih, marah dan biasa saja. Setelah anggota kelompok selesai menggambar dan menuliskan sesuai perintah itu, kemudian hasilnya akan diminta untuk dibacakan oleh anggota satu persatu.
- f. Hasil keterangan dari anggota tersebut, akan diperjelas oleh pemimpin kelompok mengenai “apa itu emosi” dan “bagaimana pengelolaan emosi yang baik dalam belajar” supaya tidak lagi menunda-nunda tugas.
- g. Sebagai bahan kajian, pemimpin kelompok memutarakan sebuah video berjudul “emosi yang berlebihan”, dalam video tersebut ditayangkan ada orang yang sedang marah karena tidak bisa mengontrol emosinya. Mengenai hal ini dapat dijadikan pembelajaran bahwa seseorang untuk tetap tenang, sabar dan ikhlas karena orang baik akan bisa menyelesaikan masalah dengan bijaksana dengan emosi yang berlebih-lebihan.
- h. Mengenai hal itu, pemimpin kelompok mempersilakan anggota untuk mendiskusikan dan tanya jawab mengenai bagaimana cara pengelolaan emosi dalam belajar yang baik.
- i. Anggota kelompok diminta untuk mencatat dan menyebutkan apa saja manfaat yang mereka dapat setelah mendapatkan penjelasan tentang bagaimana pengelolaan emosi dalam belajar.
- j. Pemimpin kelompok menyimpulkan bagaimana pengelolaan emosi yang baik dalam belajar. Kemudian pemimpin kelompok meneruskan materi pembahasan regulasi diri yaitu memonitori diri sendiri.

#### B. Pemberian Materi Regulasi Diri (Memonitori Diri Sendiri)

1. Nama Kegiatan : Pemberian materi regulasi diri (memonitori diri sendiri dalam belajar).
2. Tujuan Kegiatan : Membantu anggota kelompok memahami diri dengan cara memonitori diri sendiri pada saat melakukan sebuah proses, agar bisa membuat kemajuan kearah tujuan yang penting dalam belajar.

3. Metode Kegiatan : Permainan dan pemberian informasi serta tanya jawab.
4. Alat dan Bahan : Lembar monitor diri, pulpen dan vidio.
5. Tempat : Ruang Aula
6. Alokasi Waktu : 45 Menit
7. Prosedur :
  - a. Anggota kelompok dikondisikan sehingga kelompok menjadi kondusif.
  - b. Semua anggota kelompok diberikan lembar monitor diri, tujuannya adalah untuk memahami diri dengan cara memonitori diri sendiri pada saat melakukan sebuah proses, agar bisa membuat kemajuan kearah tujuan yang penting dalam belajar.
  - c. Pada lembar monitor diri yang sudah tersedia itu anggota kelompok diminta menggambarkan lambang dari diri masing-masing. Lambang itu dapat berupa bunga, alat kerja, binatang, benda atau yang lain.
  - d. Kemudian dilembar monitor diri pemimpin kelompok juga menggali eksplorasi diri anggota kelompok dengan menanyakan kepada anggota kelompok bahwa “bagaimana pesaraan anda pada waktu menggambar dan selesai menggambar” dan jua “apa saja manfaat yang diperoleh dari menggambar lambag itu”.
  - e. Setelah anggota kelompok selesai menggambar dan menuliskan sesuai perintah itu, kemudian hasilnya diminta untuk dibacakan oleh anggota satu persatu.
  - f. Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan maksud dari apa yang telah dilakukan itu. Pemimpin kelompok menjelaskan apa itu “monitor diri” dan bagaimana “memonitori diri sendiri” dalam belajar supaya menjadi rajin belajar.
  - g. Sebagai bahan pemahaman dalam memonitori diri sendiri pemimpin kelompok memutarakan sebuah vidio tentang “belajar memaknai hidup dari sebuah pensil”. Vidio ini menjelaskan hidup diumpamakan sebagai sebuah pensil yang dapat dijadikan pembelajaran, yaitu: Pertama, pensil mampu menciptakan hal-hal yang indah dan hebat. Kedua, pensil untuk tajam harus mendapat rautan begitu juga hidup sering mendapati masalah untuk tetap kuat menghadapi tantangan; Ketiga, pensil dapat dihapus artinya dalam hidup kesalan dapat diperbaiki.
  - h. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mendiskusikan atau tanya jawab terhadap materi monitori diri yang telah dipaparkan itu.
  - i. Setelah itu, pemimpin kelompok meminta kepada anggota kelompok untuk mencatat apa saja manfaat yang mereka dapat, kemudian manfaat yang telah dituliskan itu dibacakan oleh anggota kelompok satu persatu.

- j. Untuk mengakhiri pertemuan pada sesi kedua ini, selanjutnya pemimpin kelompok menyimpulkan dari hasil pembahasan kedua dan mendorong anggota kelompok untuk hadir pada pertemuan ketiga.
- k. Akhirnya pemimpin kelompok menutup pertemuan kedua ini dengan mengucapkan hamdalah secara bersama-sama dengan anggota kelompok.

### **Sesi Ketiga**

#### **A. Pemberian Materi Regulasi Diri (Standar yang Ditentukan Sendiri)**

1. Nama Kegiatan : Pemberian materi regulasi diri (standar dan tujuan yang ditentukan sendiri).
2. Tujuan Kegiatan : Membantu anggota kelompok memahami bagaimana cara mengatur diri dalam belajar dan dapat memiliki standar umum bagi perilaku sendiri dalam belajar, mengevaluasi performa pada situasi tertentu dan membuat suatu tujuan yang menjadi arah dan sasaran berperilaku dalam belajar.
3. Metode Kegiatan : Permainan dan pemberian informasi serta tanya jawab.
4. Alat dan Bahan : Lembar standar yang ditentukan sendiri, Pulpen dan video
5. Tempat : Ruang Aula
6. Alokasi Waktu : 45 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok membuka konseling diawali dengan membaca basmalah dan do'a bersama.
  - b. Anggota kelompok diminta mengingat kembali apa yang telah dipelajari pada sesi sebelumnya.
  - c. Anggota kelompok dikondisikan sehingga kelompok menjadi kondusif.
  - d. Semua anggota kelompok diberikan "lembar standar yang ditentukan sendiri" dan pulpen masing-masing satu.
  - e. Pada lembar itu, anggota kelompok diminta untuk menuliskan tanggal suatu peristiwa dalam belajar yang pernah mereka alami yang membuat mereka merasa berharga, dan satu peristiwa yang pernah mereka alami yang membuat mereka merasa tidak berharga. Selanjutnya menuliskan apa faktor penyebab terjadinya hal itu, lalu dilanjutkan dengan menulis apa saja manfaat yang diperoleh mengingat peristiwa tersebut.
  - f. Setelah anggota kelompok selesai menuliskan ceritanya pada lembar standar yang ditentukan itu, kemudian hasilnya diminta untuk dibacakan oleh anggota satu persatu.

- g. Lalu pemimpin kelompok menjelaskan bagaimana cara mengatur diri sendiri dalam belajar dan agar memiliki standar umum bagi perilaku sendiri dalam belajar, dapat mengevaluasi performa pada situasi tertentu dan membuat suatu tujuan yang menjadi arah dan sasaran berperilaku dalam belajar.
- h. Sebagai bahan renungan dalam menentukan standar yang ditentukan sendiri, lalu pemimpin kelompok memutar video yang menayangkan beberapa orang yang mempunyai kekurangan dalam fisiknya tetapi mempunyai prestasi yang baik. Kesimpulan dalam video itu dijelaskan bahwa kekurangan bukanlah penghambat untuk berprestasi, karena prestasi milik siapa saja yang mau menggapainya.
- i. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mendiskusikan atau tanya jawab terhadap materi bagaimana cara mengatur diri dalam belajar dan agar dapat memiliki standar umum bagi perilaku sendiri dalam belajar, dapat mengevaluasi performa pada situasi tertentu dan membuat suatu tujuan yang menjadi arah dan sasaran berperilaku dalam belajar.
- j. Sesudah diskusi atau tanya jawab, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mencatat apa saja manfaat yang mereka dapat setelah mendapat materi cara mengatur diri dalam belajar dan agar memiliki standar umum bagi perilaku sendiri untuk belajar, dapat mengevaluasi performa pada situasi tertentu dan membuat suatu tujuan yang menjadi arah dan sasaran berperilaku dalam belajar. Setelah selesai menulis lalu dibacakan oleh anggota kelompok satu persatu.
- k. Pemimpin kelompok menyimpulkan pembahasan tentang pengelolaan standar yang ditentukan sendiri dalam belajar. Selanjutnya pemimpin kelompok melanjutkan penjelasan materi regulasi diri mengenai materi kontigensi yang ditentukan sendiri.

#### B. Pemberian Materi Regulasi Diri (Kontigensi yang Ditentukan Sendiri)

1. Nama Kegiatan : Pemberian materi regulasi diri (kontigensi yang ditentukan sendiri).
2. Tujuan Kegiatan : Membantu anggota kelompok memahami bagaimana memberi penguatan pada diri mereka sendiri ketika berhasil menyelesaikan tujuan-tujuan diri mereka, dan memberikan hukuman pada diri mereka sendiri ketika melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar performa mereka sendiri khususnya dalam belajar.

3. Metode Kegiatan : Permainan dan pemberian informasi serta tanya jawab.
4. Alat dan Bahan : Lembar kontigensi yang ditentukan sendiri, Pulpen dan Vidio.
5. Tempat : Ruang Aula
6. Alokasi Waktu : 45 Menit
7. Prosedur :
  - a. Anggota kelompok dikondisikan sehingga kelompok menjadi kondusif.
  - b. Semua anggota kelompok diberikan “lembar kontigensi yang ditentukan sendiri” masing-masing satu.
  - c. Pada lembar kontigensi yang ditentukan sendiri yang telah dibagikan itu, anggota diminta menggambar dua buah simbol. Adapun simbol yang pertama adalah kesuksesan terbesar yang pernah mereka raih, dan simbol ke dua adalah kegagalan terberat yang pernah mereka alami. Setelah itu, pemimpin kelompok menggali manfaat dengan menanyakan kepada anggota kelompok seperti yang sudah tertulis pada pertanyaan nomor dua dilembar kontigensi yang ditentukan sendiri itu. Pertanyaannya adalah “bagaimana pesaraan anda pada waktu menggambar dan pada waktu menyelesaikan gambar tersebut”, kemudian “apa manfaat yang anda peroleh dari menggambar lambag itu”.
  - d. Apa bila lembar kontigensi yang ditentukan sendiri tersebut telah selesai dikerjakan maka berikutnya adalah meminta anggota kelompok untuk membacakan hasilnya satu persatu secara bergantian.
  - e. Setelah itu, pemimpin kelompok memberikan menjelaskan bagaimana memberikan penguatan diri mereka sendiri ketika berhasil menyelesaikan tujuan-tujuan diri mereka, dan memberikan hukuman pada diri mereka sendiri ketika melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar performa mereka sendiri khususnya dalam belajar.
  - f. Sebagai bahan penjelasan mengenai kontigensi yang ditentukan sendiri pemimpin kelompok memperlihatkan sebuah vidio mengenai “seorang anak tuna rungu yang berhasil meraih sukses karena kegigihannya belajar memainkan biola”.
  - g. Setelah memberikan penjelasan mengenai kontigensi yang ditentukan sendiri dan penayangan flem berdurasi pendek. Selanjutnya pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mendiskusikan atau menyampaikan pertanyaan mengenai hal itu.
  - h. Pemimpin kelompok menjelaskan dengan memberi input hasil diskusi atau pertanyaan anggota kelompok dengan merangkum tentang faktor kesuksesan dan kegagalan serta bagaimana mengontrol diri mereka dan memberi penguatan terhadap diri mereka sendiri ketika mereka berhasil

menyelesaikan tujuan-tujuan mereka atau memberikan hukuman pada diri mereka sendiri ketika melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar performa khususnya dalam belajar.

- i. Berdasarkan hasil penjelasan yang sudah pemimpin kelompok paparkan, kemudian pemimpin kelompok meminta kepada anggota kelompok untuk mencatat dan menyebutkan apa manfaat yang mereka dapatkan. Setelah itu masing-masing anggota kelompok akan menyebutkan pendapatnya secara bergantian.
- j. Dari keterangan itu, pemimpin kelompok menyimpulkan pembahasan materi konseling pada pertemuan ketiga ini. Untuk selanjutnya pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok agar dapat hadir lagi pada pertemuan keempat.
- k. Sebagai akhir dari pertemuan ketiga ini, pemimpin kelompok menutup pertemuan dengan mengucapkan hamdalah secara bersama-sama dengan anggota kelompok.

### **Sesi Keempat**

#### **A. Pemberian Materi Regulasi Diri (Instruksi Diri)**

1. Nama Kegiatan : Pemberian materi regulasi diri (instruksi diri).
2. Tujuan Kegiatan : Membantu anggota kelompok memahami dampak positif dan negatif citra diri pada hidup mereka, dan memahami bagaimana menginstruksikan diri dalam berperilaku yang baik agar mendapat citra diri yang baik pula dalam belajar.
3. Metode Kegiatan : Permainan dan pemberian informasi serta tanya jawab.
4. Alat dan Bahan : Lembar Intruksi diri, Pulpen dan vidio
5. Tempat : Ruang Aula
6. Alokasi Waktu : 45 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok membuka konseling diawali dengan membaca basmalah dan do'a bersama.
  - b. Anggota kelompok diminta mengingat kembali apa yang telah dipelajari pada sesi yang lalu.
  - c. Anggota kelompok dikondisikan sehingga kelompok menjadi kondusif.
  - d. Semua anggota kelompok diberikan lembar intruksi diri dan pulpen masing-masing satu. Pada lembar tersebut, anggota kelompok diminta untuk menuliskan hal-hal positif dan hal-hal negatif yang mereka rasakan mengenai diri mereka sendiri dalam masalah belajar. Kemudian anggota

kelompok diminta untuk menjelaskan dampak positif dan negatif jika mereka memiliki hal tersebut. Setelah selesai menulis permasalahannya, semua anggota kelompok diminta untuk membacakan secara bergiliran mengenai hal positif dan hal negatif yang ada pada diri mereka sendiri.

- e. Sesudah semua anggota kelompok membaca keterangan hal-hal positif dan negatif yang ada pada diri mereka. Selanjutnya pemimpin kelompok membahas dan menjelaskan tentang dampak positif dan negatif mengenai citra diri dalam hidup manusia.
- f. Sebagai bahan kajian, pemimpin kelompok memperlihatkan sebuah video pendek dengan judul “berpikir dan bertindak positif” dalam video itu menceritakan bahwa manusia yang diperumpamakan seekor lebah dan seekor lalat. Lebah akan tertarik pada harum dan keindahan bunga dan menghasilkan madu sedangkan lalat hanya menemukan kotoran dan kaya akan kuman dan penyakit. Maksud dari perumpamaan itu adalah orang baik yang diumpamakan seperti lebah yang tidak tertarik pada hal-buruk dan selalu menebarkan kebaikan. Kemudian orang jahat diumpamakan seperti lalat yang selalu akan melakukan keburukan seperti berbohong, melakukan kejahatan, permusuhan dan lain-lain.
- g. Selanjutnya pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memberikan pertanyaan mengenai bagaimana memberi penguatan pada diri mereka ketika berhasil menyelesaikan tujuan-tujuan diri mereka, dan memberikan hukuman pada diri mereka sendiri ketika melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar performa mereka sendiri khususnya dalam belajar.
- h. Pemimpin kelompok meminta kepada para anggota kelompok untuk mencatat apa saja manfaat yang mereka dapat dari materi intruksi diri ini. Sesudah semua selesai mencatat maka selanjutnya anggota kelompok diminta untuk membacakan catatannya itu.
- i. Langkah selanjutnya pemimpin kelompok menyimpulkan pembahasan tentang bagaimana memahami dampak positif dan negatif dari citra diri pada hidup mereka, dan memahami bagaimana menginstruksikan diri dalam berperilaku yang baik agar mendapat citra diri yang baik pula dalam belajar. Selanjutnya pemimpin kelompok melanjutkan penjelasan materi regulasi diri mengenai materi evaluasi diri.

#### B. Pemberian Materi Regulasi Diri (Evaluasi Diri)

1. Nama Kegiatan : Pemberian materi regulasi diri (evaluasi diri).
2. Tujuan Kegiatan : Anggota kelompok diharapkan bisa membangun potensi diri dan juga merancang konsep dirinya dalam memaksimalkan pengaruh yang positif

- dan memaksimalkan pengaruh negatif yang ada disekitarnya dalam masalah belajar.
3. Metode Kegiatan : Permainan dan pemberian informasi serta tanya jawab.
  4. Alat dan Bahan : Lembar evaluasi diri, pulpen dan vidio
  5. Tempat : Ruang Aula
  6. Alokasi Waktu : 45 Menit
  7. Prosedur :
    - a. Anggota kelompok dikondisikan sehingga kelompok menjadi kondusif.
    - b. Semua anggota kelompok diberikan lembar evaluasi diri dan pulpen masing-masing satu.
    - c. Anggota kelompok diminta untuk menuliskan tentang kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, serta bagaimana langkah-langkah untuk mencapai kelebihan lalu bagaimana untuk mengatasi kekurangan dalam belajar sehingga anggota kelompok dapat memahami potensi dan konsep dirinya. Setelah selesai anggota kelompok diminta untuk menceritakan secara bergiliran.
    - d. Sesudah semua anggota kelompok menyebutkan permasalahannya, lalu dilanjutkan dengan penjelasan pemimpin kelompok mengenai rancangan potensi dan konsep diri dalam memaksimalkan pengaruh positif dan juga memaksimalkan pengaruh-pengaruh negatif disekitar dirinya khususnya dalam masalah belajar.
    - e. Sebagai bahan renungan pemimpin kelompok memutarakan sebuah vidio yang menjelaskan evaluasi diri. Vidio ini berjudul “motivasi belajar dari kesalahan”, bahwa dalam vidio ini menceritakan ada sekumpulan sapi dan salah seekor sapi tersebut kakinya terpuruk ke dalam sebuah lubang kemudian di selamatkan oleh sekumpulan penggembala. Setelah evakuasi berhasil sesuatu yang hebat terjadi bahwa sapi yang lain meloncat untuk melewati lubang yang diamali sapi itu. Mengenai vidio tersebut dapat dipahami bahwa evaluasi diri dapat dilakukan dan dipelajari dari kesalahan atau pengalaman sendiri dan orang lain.
    - f. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok berdiskusi, kemudian pemimpin kelompok merangkum dari hasil diskusi tersebut tentang bagaimana mengevaluasi diri dalam belajar.
    - g. Setelah memaparkan hasil rangkuman itu, pemimpin kelompok meminta kepada para anggota kelompok untuk mencatat apa saja manfaat yang mereka dapat dari pembahasan ini. Sesudah semua mencatat, lalu catatan tersebut dibacakan oleh masing-masing anggota kelompok. Kemudian pemimpin kelompok menyimpulkan pembahasan materi konseling pada pertemuan keempat ini.

- h. Selanjutnya pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok agar dapat hadir lagi pada pertemuan kelima.
- i. Sebagai akhir dari pertemuan keempat ini, pemimpin kelompok menutup pertemuan dengan mengucapkan hamdalah secara bersama-sama dengan anggota kelompok.

### **Sesi Kelima**

#### **A. Eksplorasi Perencanaan dan Komitmen**

1. Nama Kegiatan : Eksplorasi perencanaan dan komitmen.
2. Tujuan Kegiatan : Membantu anggota kelompok untuk menyusun rencana perubahan perilaku yang lebih efektif dan mempunyai sebuah komitmen yang dapat dilakukan atau diaplikasikan dalam belajar.
3. Metode Kegiatan : Tanya jawab dan diskusi.
4. Alat dan Bahan : -
5. Tempat : Ruang Aula
6. Alokasi Waktu : 30 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok membuka konseling diawali dengan membaca basmalah dan do'a bersama.
  - b. Anggota kelompok diminta untuk mengingat kembali apa yang telah dipelajari pada sesi sebelumnya.
  - c. Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk menetapkan tujuan perubahan yang lebih baik. Dalam hal ini, pemimpin kelompok akan mengeksplorasi rencana-rencana perilaku anggota kelompoknya untuk mencapai apa yang diinginkan.
  - d. Pemimpin kelompok mengarahkan para anggotanya untuk mengajak mengidentifikasi cara-cara yang khas atau spesifik dan efektif dalam memenuhi keinginannya.
  - e. Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk bertanggung jawab terhadap pilihan perilaku yang telah anggota tentukan. Kemudian memastikan bahwa semua rencana-rencana perilakunya memiliki ciri sebagai berikut:
    - (1) Dalam batas kemampuan konseli.
    - (2) Sederhana dan mudah dipahami.
    - (3) Bersifat realistis dan bisa dilakukan.
    - (4) Melibatkan perilaku yang positif dan efektif.
    - (5) Dapat diulang-ulang dan dapat dilakukan setiap hari.
    - (6) Dilakukan secepatnya.

- f. Pemimpin kelompok akan menekankan kepada anggota bahwa rencana tersebut dapat dilakukan secara independen/mandiri.
- g. Rencana yang sudah dirumuskan oleh anggota kelompok ditanggapi oleh pemimpin kelompok dan dijadikan sebagai komitmen untuk melakukan perbaikan diri menjadi yang lebih baik.
- h. Rencana perubahan perilaku yang sudah disepakati dalam kelompok akan dituangkan dalam ikrar kesepakatan misalnya “kami berjanji mulai hari ini samapai seterusnya kami akan rajin belajar dan tidak akan pernah menunda-nunda tugas lagi”.

#### B. Evaluasi

1. Nama Kegiatan : Evaluasi
2. Tujuan Kegiatan : Mengevaluasi dan tindak lanjut terhadap kegiatan konseling yang telah dilakukan.
3. Metode Kegiatan : Tanya jawab dan wawancara
4. Alat dan Bahan : Lembar evaluasi proses konseling kelompok berbasis regulasi diri dan pulpen.
5. Tempat : Ruang Aula
6. Alokasi Waktu : 25 Menit.
7. Prosedur :
  - a. Proses evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan (terlampir dalam lembar evaluasi proses konseling kelompok berbasis regulasi diri).
  - b. Pemimpin kelompok membagikan lembar evaluasi proses konseling kelompok berbasis regulasi diri kepada anggota.
  - c. Pemimpin kelompok mempersilahkan anggota untuk menyampaikan kesan dan pesan selama konseling berlangsung.
  - d. Setelah selesai mengisi, lembar evaluasi proses konseling kelompok berbasis regulasi diri dikumpulkan kembali kepada pemimpin kelompok.
  - e. Pemimpin kelompok merangkum dari pertemuan pertama sampai akhir dan menyampaikan kelebihan forum dari konseling kepada anggota.

#### C. Tes Akhir (*Post-Test*)

1. Nama Kegiatan : *Post-Test*
2. Tujuan Kegiatan : Memperoleh data tentang penurunan tingkat perilaku prokrastinasi disfungsi akademik.
3. Metode Kegiatan : Tes
4. Alat dan Bahan : Skala prokrastinasi disfungsi akademik dan pulpen

5. Tempat : Ruang Aula
6. Alokasi Waktu : 30 Menit
7. Prosedur :
  - a. Skala dibagikan kepada anggota kelompok.
  - b. Pemimpin kelompok (peneliti) memandu cara mengerjakan atau cara mengisi skala tersebut, kemudian anggota kelompok diberikan waktu untuk mengisi jawaban.
  - c. Setelah selesai mengisi, skala dikumpulkan kembali kepada pemimpin kelompok (peneliti).

#### D. Penutup

1. Nama Kegiatan : Penutup
2. Tujuan Kegiatan : Menutup kegiatan konseling.
3. Metode Kegiatan : Ceramah
4. Alat dan Bahan : -
5. Tempat : Ruang Aula
6. Alokasi Waktu : 5 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas kepercayaan penyelenggara, juga partisipasi anggota kelompok serta kebersamaan mereka.
  - b. Pemimpin kelompok mohon maaf atas segala kekurangan selama proses kegiatan berlangsung dan menyampaikan harapan semoga konseling ini mendatangkan manfaat yang diharapkan.
  - c. Pemimpin kelompok menutup konseling kelompok berbasis regulasi diri ini dengan membaca doa *kafarotul majlis*.

Lampiran 3 : Skala Prokraktinasi Disfungsi Akademik Sebelum Diuji Validitas dan Reliabelitas

**SKALA PSIKOLOGI**



**KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
PROGRAM PASCA SARJANA  
UIN SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA  
2016**

**PROGRAM PASCA SARJANA**  
**UIN SUNAN KALIJAGA**

---

---

Dengan Hormat,

Sebagai persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Magister Program Pasca Sarjana di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta Program Studi Pendidikan Agama Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. Saya bermaksud mengadakan penelitian mengenai masalah prokrastinasi disfungsi akademik dengan demikian saya membutuhkan sejumlah data yang hanya akan saya peroleh dengan adanya kerja sama dari anda dalam menjawab skala ini.

Skala ini terdiri dari 40 pertanyaan, pada pengisian skala ini tidak ada jawaban yang benar dan salah. Oleh karena itu, setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda. Saya mengharapkan jawaban anda adalah yang paling sesuai dengan diri anda tanpa bantuan orang lain. Jawaban yang anda berikan akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaannya.

Kesediaan anda dalam menjawab skala ini merupakan bantuan yang amat besar dan berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Atas kerjasama anda, saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat Saya,

**Peneliti**

## IDENTITAS DIRI

Isilah identitas diri anda:

Nama : .....

Jenis kelamin : .....

Kelas : .....

## PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan kemudian tentukanlah sikap anda terhadap pernyataan tersebut. Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang tersedia, apabila anda ingin mengganti jawaban yang telah anda berikan sebelumnya, maka berilah tanda (=) pada tanda silang (X) dan berikan tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda sesuai.

Pengisian skala ini tidak ada jawaban yang benar dan salah karena setiap orang memiliki jawaban masing-masing. Berikan jawaban anda yang sesuai dengan kondisi diri anda yang sebenarnya dengan jujur tanpa meminta bantuan orang lain. Isilah pernyataan di bawah ini dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang tersedia, sebagai berikut:

**SS** : Sangat Sesuai

**S** : Sesuai

**TS** : Tidak Sesuai

**STS** : Sangat Tidak Sesuai

### Contoh Pengisian Skala:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa kesulitan untuk mengumpulkan pekerjaan rumah sesuai batas waktu				X
2	Saya membutuhkan waktu yang lebih sedikit untuk mengerjakan tugas yang diberikan	X	<del>X</del>		

### SELAMAT MENGERJAKAN

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ide-ide saya baru muncul setelah batas waktu pengumpulan pekerjaan rumah sudah dekat sehingga saya baru akan memulai mengerjakannya				
2	Saya mengerjakan pekerjaan rumah pada saat mendekati pengumpulan sehingga terlambat				
3	Saya baru bisa konsentrasi dalam belajar setelah melakukan kegiatan yang menyenangkan				
4	Saya langsung mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan guru agar tidak terlambat dalam pengumpulannya				
5	Saya gagal dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru sesuai jadwal yang telah saya susun sendiri				
6	Saya malas dan tidak suka mengerjakan pekerjaan rumah terlalu cepat				
7	Bagi saya mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan guru itu menyenangkan sehingga saya tidak mau menunda untuk mengerjakannya				
8	Saya puas dengan hasil kerja yang saya lakukan karena saya dapat mengerjakan pekerjaan rumah tepat waktu				
9	Saya menyelesaikan pekerjaan rumah jauh sebelum tugas tersebut dikumpulkan				
10	Saya berusaha menyelesaikan pekerjaan rumah dengan baik sehingga sering terlambat dalam mengumpulkannya				
11	Tugas yang dibuat, saya kumpulkan tidak melewati batas waktu yang telah disepakati				
12	Tugas yang diberikan guru segera saya kerjakan agar pengumpulannya tidak terlambat				
13	Waktu yang diberikan guru untuk mengerjakan pekerjaan rumah tidak cukup				
14	Saya kesulitan untuk memenuhi jadwal yang sudah orang lain tetapkan				
15	Saya terlambat mengumpulkan pekerjaan rumah akibat selalu menunda-nunda mengerjakannya				
16	Saya dikejar-kejar waktu dalam menyelesaikan pekerjaan rumah karena tidak mengikuti jadwal yang telah saya buat				
17	Saya langsung menyelesaikan pekerjaan rumah yang diberikan guru kepada saya				

18	Begitu banyaknya tugas yang diberikan guru membuat saya malas untuk memulai mengerjakannya				
19	Saya mampu mengerjakan dan menyelesaikan pekerjaan rumah yang di berikan guru sesuai jadwal yang telah ditentukan				
20	Jadwal belajar yang telah saya buat tidak saya laksanakan tepat waktu				
21	Waktu yang diberikan guru untuk mengerjakan pekerjaan rumah sudah cukup sehingga tidak terlambat dalam pengumpulannya				
22	Jika tugas yang dikerjakan terasa sulit, saya akan segera mencari informasi dan data untuk menyelesaikannya				
23	Saya suka mengerjakan pekerjaan rumah tepat waktu sesuai jadwal				
24	Saya datang ke sekolah sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai				
25	Saya tidak akan mengerjakan suatu tugas jika belum mendekati waktu pengumpulan				
26	Meskipun kegiatan lain cukup menggoda, saya tetap mengutamakan belajar memahami materi pelajaran				
27	Saya banyak memiliki waktu luang untuk mengerjakan pekerjaan rumah sehingga dengan segera saya kerjakan tugas tersebut				
28	Saya lebih mengutamakan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru dari pada melakukan aktivitas lain				
29	Walaupun acara televisi dan jalan-jalan mengasikkan saya lebih memilih membaca buku pelajaran				
30	Saya memilih untuk penyelesaikan tugas yang diberikan terlebih dahulu baru mengerjakan kegiatan yang lain				
31	Saya mengumpulkan tugas melewati waktu pengumpulan yang ditentukan				
32	Jauh sebelum akan di adakan ujian saya sudah mempersiapkan diri dengan belajar				
33	Banyaknya kegiatan yang menyenangkan saya tetap memilih belajar untuk persiapan menghadapi ujian				
34	Mengerjakan pekerjaan rumah itu membosankan sehingga saya mendahulukan kegiatan yang lebih menyenangkan				

35	Saya lebih suka mengerjakan kegiatan lain yang lebih menyenangkan meskipun tugas yang diberikan guru sudah dekat batas pengumpulannya				
36	Jadwal yang telah saya buat saya laksanakan sesuai rencana				
37	Saya akan mengulur-ulur waktu jika tugas tersebut terasa susah				
38	Saya memilih menonton acara televisi yang saya sukai dari pada membaca materi pelajaran				
39	Saya menerima tawaran teman saya untuk jalan-jalan walaupun sebentar lagi ada ujian				
40	Saya biasanya begadang untuk belajar karena keesokan harinya ada ujian				

**PERIKSALAH KEMBALI JAWABAN ANDA AGAR TIDAK ADA  
PERNYATAAN YANG TERLEWATI UNTUK DIJAWAB**

Lampiran 4 : Skala Prokraktinasi Disfungsi Akademik Sesudah Diuji Validitas dan Reliabelitas

**SKALA PSIKOLOGI**



**KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
PROGRAM PASCA SARJANA  
UIN SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA  
2016**

**PROGRAM PASCA SARJANA**  
**UIN SUNAN KALIJAGA**

---

---

Dengan Hormat,

Sebagai persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Magister Program Pasca Sarjana di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta Program Studi Pendidikan Agama Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. Saya bermaksud mengadakan penelitian mengenai masalah prokrastinasi disfungsi akademik dengan demikian saya membutuhkan sejumlah data yang hanya akan saya peroleh dengan adanya kerja sama dari anda dalam menjawab skala ini.

Skala ini terdiri dari 36 pertanyaan, pada pengisian skala ini tidak ada jawaban yang benar dan salah. Oleh karena itu, setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda. Saya mengharapkan jawaban anda adalah yang paling sesuai dengan diri anda tanpa bantuan orang lain. Jawaban yang anda berikan akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaannya.

Kesediaan anda dalam menjawab skala ini merupakan bantuan yang amat besar dan berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Atas kerjasama anda, saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat Saya,

**Peneliti**

**IDENTITAS DIRI**

Isilah identitas diri anda:

Nama : .....

Jenis kelamin : .....

Tempat/Tgl. Lahir : .....

Kelas : .....

**PETUNJUK PENGISIAN SKALA**

Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan kemudian tentukanlah sikap anda terhadap pernyataan tersebut. Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang tersedia, apabila anda ingin mengganti jawaban yang telah anda berikan sebelumnya, maka berilah tanda (=) pada tanda silang (X) dan berikan tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda sesuai.

Pengisian skala ini tidak ada jawaban yang benar dan salah karena setiap orang memiliki jawaban masing-masing. Berikan jawaban anda yang sesuai dengan kondisi diri anda yang sebenarnya dengan jujur tanpa meminta bantuan orang lain. Isilah pernyataan di bawah ini dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang tersedia, sebagai berikut:

**SS** : Sangat Sesuai

**S** : Sesuai

**TS** : Tidak Sesuai

**STS** : Sangat Tidak Sesuai

**Contoh Pengisian Skala:**

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa kesulitan untuk mengumpulkan pekerjaan rumah sesuai batas waktu	<del>SS</del>	S	TS	STS
2	Saya membutuhkan waktu yang lebih sedikit untuk mengerjakan tugas yang diberikan	<del>SS</del>	<del>S</del>	TS	STS

### SELAMAT MENGERJAKAN

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Ide-ide saya baru muncul setelah batas waktu pengumpulan pekerjaan rumah sudah dekat sehingga saya baru akan memulai mengerjakannya	SS	S	TS	STS
2	Saya mengerjakan pekerjaan rumah pada saat mendekati pengumpulan sehingga terlambat	SS	S	TS	STS
3	Saya baru bisa konsentrasi dalam belajar setelah melakukan kegiatan yang menyenangkan	SS	S	TS	STS
4	Saya langsung mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan guru agar tidak terlambat dalam pengumpulannya	SS	S	TS	STS
5	Saya malas dan tidak suka mengerjakan pekerjaan rumah terlalu cepat	SS	S	TS	STS
6	Bagi saya mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan guru itu menyenangkan sehingga saya tidak mau menunda untuk mengerjakannya	SS	S	TS	STS
7	Saya puas dengan hasil kerja yang saya lakukan kerana saya dapat mengerjakan pekerjaan rumah tepat waktu	SS	S	TS	STS
8	Saya berusaha menyelesaikan pekerjaan rumah dengan baik sehingga sering terlambat dalam mengumpulkannya	SS	S	TS	STS
9	Tugas yang dibuat, saya kumpulkan tidak melewati batas waktu yang telah disepakati	SS	S	TS	STS
10	Tugas yang diberikan guru segera saya kerjakan agar pengumpulannya tidak terlambat	SS	S	TS	STS
11	Waktu yang diberikan guru untuk mengerjakan pekerjaan rumah tidak cukup	SS	S	TS	STS
12	Saya terlambat mengumpulkan pekerjaan rumah akibat selalu menunda-nunda mengerjakannya	SS	S	TS	STS

13	Saya dikejar-kejar waktu dalam menyelesaikan pekerjaan rumah karena tidak mengikuti jadwal yang telah saya buat	SS	S	TS	STS
14	Begitu banyaknya tugas yang diberikan guru membuat saya malas untuk memulai mengerjakannya	SS	S	TS	STS
15	Saya mampu mengerjakan dan menyelesaikan pekerjaan rumah yang di berikan guru sesuai jadwal yang telah ditentukan	SS	S	TS	STS
16	Jika tugas yang dikerjakan terasa sulit, saya akan segera mencari informasi dan data untuk menyelesaikannya	SS	S	TS	STS
17	Saya suka mengerjakan pekerjaan rumah tepat waktu sesuai jadwal	SS	S	TS	STS
18	Saya datang ke sekolah sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai	SS	S	TS	STS
19	Saya tidak akan mengerjakan suatu tugas jika belum mendekati waktu pengumpulan	SS	S	TS	STS
20	Meskipun kegiatan lain cukup menggoda, saya tetap mengutamakan belajar memahami materi pelajaran	SS	S	TS	STS
21	Saya banyak memiliki waktu luang untuk mengerjakan pekerjaan rumah sehingga dengan segera saya kerjakan tugas tersebut	SS	S	TS	STS
22	Saya lebih mengutamakan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru dari pada melakukan aktivitas lain	SS	S	TS	STS
23	Walaupun acara televisi dan jalan-jalan mengasikkan saya lebih memilih membaca buku pelajaran	SS	S	TS	STS
24	Saya memilih untuk penyelesaikan tugas yang diberikan terlebih dahulu baru mengerjakan kegiatan yang lain	SS	S	TS	STS

25	Saya mengumpulkan tugas melewati waktu pengumpulan yang ditentukan	SS	S	TS	STS
26	Jauh sebelum akan di adakan ujian saya sudah mempersiapkan diri dengan belajar	SS	S	TS	STS
27	Banyaknya kegiatan yang menyenangkan saya tetap memilih belajar untuk persiapan menghadapi ujian	SS	S	TS	STS
28	Mengerjakan pekerjaan rumah itu membosankan sehingga saya mendahulukan kegiatan yang lebih menyenangkan	SS	S	TS	STS
29	Saya lebih suka mengerjakan kegiatan lain yang lebih menyenangkan meskipun tugas yang diberikan guru sudah dekat batas pengumpulannya	SS	S	TS	STS
30	Jadwal yang telah saya buat saya laksanakan sesuai rencana	SS	S	TS	STS
31	Saya akan mengulur-ulur waktu jika tugas tersebut terasa susah	SS	S	TS	STS
32	Saya memilih menonton acara televisi yang saya sukai dari pada membaca materi pelajaran	SS	S	TS	STS
32	Saya menerima tawaran teman saya untuk jalan-jalan walaupun sebentar lagi ada ujian	SS	S	TS	STS
34	Saya biasanya begadang untuk belajar karena keesokan harinya ada ujian	SS	S	TS	STS

**PERIKSALAH KEMBALI JAWABAN ANDA AGAR TIDAK ADA  
PERNYATAAN YANG TERLEWATI UNTUK DIJAWAB**

## Lampiran 5 : Surat Pernyataan Kesediaan Menjadi Subjek Penelitian

**PERNYATAAN KESEDIAAN  
MENJADI SUBJEK PENELITIAN**

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama : .....  
Jenis kelamin : .....  
Tempat/Tgl. Lahir : .....  
Kelas : .....  
Alamat : .....

Memberikan persetujuan untuk menjadi subjek dalam penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri untuk Mengurangi Prokrastinasi Disfungsi Akademik” yang dilakukan oleh Manja mahasiswa Program Pasca Sarjana di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta Program Studi Pendidikan Agama Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam.

Saya akan jelaskan bahwa keterangan atau informasi yang diberikan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan bahwa saya secara suka rela bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini. Mudah-mudahan segala keterangan dan informasi yang telah saya berikan dapat menjadi masukan buat penelitian ini

Yogyakarta, Oktober 2016

Yang menyatakan

(.....)

## Lampiran 6 : Lembar Pedoman Wawancara

**Pedoman Wawancara**

1. Pertanyaan untuk Kepala Madrasah, sebagai berikut:
  - a. Bagaimana gambaran permasalahan siswa yang sering terjadi di madrasah?
  - b. Apa usaha yang diberikan untuk mencegah dari pengaruh-pengaruh negatif yang datang dari luar madrasah?
  
2. Pertanyaan untuk guru BK, sebagai berikut:
  - a. Bagaimana mengenai gambaran prokrastinasi disfungsi akademik siswa di Madrasah?
  - b. Apakah telah ada tindakan terhadap permasalahan siswa/subjek yang sudah dilakukan?
  - c. Bagaimana hasil dari tindakan itu?
  
3. Pertanyaan untuk wali kelas, sebagai berikut:
  - a. Bagaimana dengan kebiasaan prokrastinasi disfungsi akademik subjek (AG, AD, AR, BM, RM, UM, PN, dan PT) sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok berbasis regulasi diri?
  - b. Bagaimana dengan kebiasaan prokrastinasi disfungsi akademik subjek (AG, AD, AR, BM, RM, UM, PN, dan PT) setelah diberikan perlakuan konseling kelompok berbasis regulasi diri?
  
4. Pertanyaan untuk ketua kelas, sebagai berikut:
  - a. Bagaimana menurut anda sebagai ketua kelas mengenai perilaku subjek (AG, AD, AR, BM, RM, UM, PN, dan PT) dalam belajar?
  - b. Bagaimana kondisi perilaku subjek saat belajar (mengerjakan tugas) atau menghadapi ulangan harian atau mit semester?

## Lampiran 7 : Lembar Pedoman Observasi Pemimpin Kelompok

**Pedoman Observasi Pemimpin Kelompok**

Petunjuk Pedoman Observasi Pemimpin Kelompok:

1. Berikan tanda X (silang) pada kolom YA/TIDAK sesuai dengan keadaan pemimpin kelompok dalam konseling kelompok berbasis regulasi diri
2. Berikan keterangan pada hal-hal yang tidak termaktub pada lembar pedoman observasi ini.

Pertemuan Ke : .....

Hari/Tanggal : .....

Tempat : .....

NO	AITEM	ANGGOTA KELOMPOK		KETERANGAN
		YA	TIDAK	
1	Aktif terlibat dalam kelompok			
2	Sangat semangat dan antusias dalam kelompok			
3	Dapat membangun hubungan emosi antar anggota			
4	Dapat berempati dengan anggota kelompok			
5	Komunikatif secara verbal dengan antar anggota			
6	Komunikatif secara non verbal antar anggota			
7	Bisa menyimpulkan pesan-pesan anggota			
8	Memiliki pemahaman multicultural			
9	Dapat membuka diri dalam anggota kelompok			
10	Mensupport anggota pada saat mengalami kecemasan			



## Lampiran 8 : Lembar Pedoman Observasi Anggota Kelompok

**Pedoman Observasi Anggota Kelompok**

Petunjuk Pedoman Observasi Anggota Kelompok:

1. Kolom pada kotak pengamatan yang tersedia sesuai dengan apa yang dilakukan oleh konseli atau anggota kelompok selama konseling berlangsung.
2. Berikan catatan pada hal-hal yang tidak termaktub dalam pedoman observasi ini.

Nama : .....

Pertemuan Ke : .....

Hari/Tanggal : .....

Tempat : .....

No	Indikator	Pengamatan	Keterangan
1	Nada/Volume Suara	a. Rendah b. Sedang c. Tinggi	
2	Kecepatan Bicara	a. Gagap b. Pelan tapi lancar c. Lancar d. Sangat Lancar	
3	Penyampaian ketika bicara	a. Sering mengulang kata b. Membingungkan c. Melebar dari pembahasan d. Runtut sesuai pembahasan	

4	Raut Wajah	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Lesu / Muram</li> <li>b. Bingung</li> <li>c. Biasa Saja</li> <li>d. Santai</li> <li>e. Ceria</li> </ul>	
5	Posisi Wajah saat bicara	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Merunduk</li> <li>b. Pandangan tidak menentu</li> <li>c. Menatap lawan bicara</li> </ul>	
6	Reaksi saat ada yang berbicara	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berbicara sendiri</li> <li>b. Melamun</li> <li>c. Mendengarkan</li> <li>d. Memperhatikan dengan baik</li> </ul>	
7	Keadaan selama konseling	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tegang</li> <li>b. Gusar / Gelisah</li> <li>c. Biasa saja</li> <li>d. Rileks</li> </ul>	
8	Gerak Tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Banyak Gerak</li> <li>b. Menggaruk Telinga</li> <li>c. Menopang Dagu</li> <li>d. Sering Merunduk</li> <li>e. Tenang</li> </ul>	



## Lampiran 9 : Lembar Eksplorasi Problem

**Eksplorasi Problem**

Nama : .....

Jenis kelamin : .....

Tempat/Tgl. Lahir : .....

Kelas : .....

1. Sebutkan permasalahan yang anda alami terkait dengan belajar

a. ....

b. ....

c. ....

d. ....

2. Sebutkan penyebab masalah tersebut terjadi

a. ....

b. ....

c. ....

d. ....

3. Sebutkan akibat dari permasalahan tersebut

a. ....

b. ....

c. ....

d. ....

## Lampiran 10 : Lembar Evaluasi Proses Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri

**Evaluasi Proses Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri**

Nama : ..... Kelas : .....

Tuliskan pendapat anda tentang pelaksanaan konseling kelompok berbasis regulasi diri yang telah diselenggarakan oleh pemimpin kelompok.

1. Bagaimana kondisi perasaan anda setelah mengikuti konseling ini?  
Senang/sedih/ bahagia/biasa saja.  
.....  
.....  
.....
2. Bagaimana menurut anda mengenai proses kegiatan konseling ini?  
.....  
.....  
.....
3. Apakah setelah mengikuti konseling ini ada semangat baru untuk memulai mengubah perilaku dan semangat untuk meningkatkan belajar atau perubahan sikap yang lainnya? Tuliskan perubahan tersebut.  
.....  
.....  
.....
4. Bagaimana menurut anda mengenai sikap teman satu kelompok anda dalam kelompok konseling ini?  
.....  
.....  
.....
5. Apakah ada teman anda yang akan direkomendasikan untuk mengikuti konseling seperti ini? Tuliskan nama dan kelasnya.  
.....  
.....  
.....

Yogyakarta,      Oktober 2016

---

## Lampiran 11 : Lembar Pengelolaan Emosi

**Pengelolaan Emosi**

Nama : .....

Kelas : .....

1. Gambarlah ekspresi wajah pada kolom yang sudah tersedia yaitu ekspresi wajah saat merasa senang, sedih, marah dan biasa saja.


2. Tuliskan pada peristiwa apa saja dalam belajar anda berekspresi seperti itu.

a. Merasa senang.

.....

.....

.....

.....

.....

b. Merasa sedih.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

c. Merasa marah

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

d. Merasa biasa saja.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Apa manfaat setelah mempelajari pengelolaan emosi dalam belajar

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Lampiran 12 : Lembar Monitor Diri

**Monitor Diri**

Nama : .....

Kelas : .....

1. Gambarlah sebuah lambang yang dapat menggambarkan diri anda.



2. Bagaimana perasaan anda pada waktu menggambar dan selesai menggambar.  
a. Pada saat menggambar.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Lampiran 13 : Lembar Standar yang Ditentukan Sendiri

**Standar yang Ditentukan Sendiri**

Nama : .....

Kelas : .....

1. Tuliskan tanggal suatu peristiwa atau kejadian dalam belajar yang anda alami sehingga membuat anda merasa berharga atau peristiwa yang membuat anda merasa tak berharga.

a. Tanggal merasa berharga .....

c. Tanggal merasa tidak berharga .....

2. Apa faktor penyebab terjadinya hal itu.

a. Merasa berharga.

.....  
 .....  
 .....

b. Merasa tidak dihargai

.....  
 .....  
 .....

3. Apa saja manfaat yang anda peroleh dari mengingat peristiwa tersebut.

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

4. Tindakan apa yang akan anda lakukan agar tidak menunda tugas

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## Lampiran 14 : Lembar Kontigensi yang Ditentukan Sendiri

**Kontigensi yang Ditentukan Sendiri**

Nama : .....

Kelas : .....

1. Gambarlah sebuah simbol yang dapat menggambarkan kesuksesan terbesar yang pernah anda raih dan kegagalan terbesar yang pernah anda alami.

--	--

2. Bagaimana perasaan anda pada waktu menggambar dan bagaimana perasaan anda pada waktu menyelesaikan gambar tersebut.

a. Pada saat menggambar.

.....

.....

.....

d. Pada saat selesai menggambar.

.....

.....

.....



Lampiran 15 : Lembar Intruksi Diri

**Intruksi Diri**

Nama : .....

Kelas : .....

1. Tulislah hal positif dan hal negatif yang anda rasakan mengenai diri anda sendiri khususnya dalam masalah belajar.

Hal Positif Saya	Hal Negatif Saya
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

2. Dampak jika saya memiliki hal positif

.....  
 .....  
 .....

3. Dampak jika saya memiliki hal negatif

.....  
 .....  
 .....

4. Apa manfaat setelah mempelajari menginstruksi diri dalam belajar.

.....  
 .....  
 .....  
 .....

## Lampiran 16 : Lembar Evaluasi Diri

**Evaluasi Diri**

Nama : .....

Kelas : .....

1. Tulislah kelebihan dan kekurangan yang anda miliki dalam belajar

<b>Kelebihan Anda dalam Belajar</b>	<b>Kekurangan Anda dalam Belajar</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

2. Langkah-langkah anda untuk mencapai kelebihan dalam belajar

.....

.....

.....

3. Langkah-langkah anda untuk mengatasi kekurangan dalam belajar

.....

.....

.....

4. Apa manfaat setelah mempelajari evaluasi diri dalam belajar.

.....

.....

.....

.....

## Lampiran 17 : Lembar Pemahaman Diri

**Pemahaman Diri**

Nama : .....

Jenis Kelamin : .....

Tempat/Tgl. Lahir : .....

Kelas : .....

Alamat : .....

## 1. Sebutkan Kelebihan dirinya?

a. ....

b. ....

c. ....

d. ....

e. ....

## 2. Sebutkan kelemahan dirinya?

a. ....

b. ....

c. ....

d. ....

e. ....

## Lampiran 18 : Lembar Uji Validitas Skala Prokrastinasi Disfungsi Akademik

**Reliability****Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,931	40

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	121,7333	224,064	,420	,930
A2	122,0000	217,517	,472	,930
A3	122,2667	218,685	,469	,930
A4	122,3333	217,126	,562	,929
A5	123,1667	230,351	,141	,932
A6	122,2667	218,340	,581	,928
A7	121,4000	224,800	,481	,929
A8	121,2667	225,857	,531	,929
A9	122,2000	229,614	,122	,933
A10	122,2667	216,133	,584	,928
A11	121,2000	226,166	,565	,929
A12	121,4667	224,051	,467	,929
A13	122,4000	218,110	,570	,928
A14	123,3667	227,206	,236	,932
A15	121,5333	216,947	,647	,928
A16	122,2667	215,030	,538	,929
A17	122,0667	229,995	,110	,933
A18	121,7667	219,702	,650	,928
A19	121,1667	226,557	,573	,929

A20	121,7667	213,633	,657	,927
A21	121,2000	231,614	,118	,932
A22	121,4667	230,809	,141	,932
A23	121,4000	222,800	,542	,929
A24	121,3000	225,666	,403	,930
A25	122,2333	217,082	,643	,928
A26	121,3667	226,585	,379	,930
A27	122,6000	215,628	,586	,928
A28	121,1333	228,947	,399	,930
A29	121,3000	222,562	,651	,928
A30	121,1667	228,351	,414	,930
A31	122,0667	215,857	,727	,927
A32	121,3667	223,826	,491	,929
A33	121,4333	225,840	,372	,930
A34	122,6000	220,248	,580	,928
A35	122,2000	216,924	,702	,927
A36	121,3333	225,402	,459	,930
A37	122,6000	215,628	,586	,928
A38	122,2667	221,099	,617	,928
A39	122,1667	215,592	,692	,927
A40	121,9000	214,369	,734	,927

## Lampiran 19 : Lembar Uji Reliabelitas Skala Prokrastinasi Disfungsi Akademik

**Descriptives****Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
y1	30	31,00	63,00	52,4333	7,90322	62,461
y2	30	35,00	62,00	56,0333	7,15582	51,206
x	30	66,00	124,00	108,4667	14,62104	213,775
Valid N (listwise)	30					

**RELIABILITY**

/VARIABLES=y1 y2

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL/MODEL=ALPHA.

**Reliability****Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,937	2

## Lampiran 20 : Uji Normalitas

**Explore****Case Processing Summary**

Kelompok	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Eksperimen	8	100,0%	0	,0%	8	100,0%
Kontrol	8	100,0%	0	,0%	8	100,0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error	
Eksperimen	Mean	115,5000	1,64751	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	111,6043	
		Upper Bound	119,3957	
	5% Trimmed Mean	115,5556		
	Median	116,0000		
	Variance	21,714		
	Std. Deviation	4,65986		
	Minimum	108,00		
	Maximum	122,00		
	Range	14,00		
	Interquartile Range	8,00		
	Skewness	-,277	,752	
	Kurtosis	-,648	1,481	
	Kontrol	Mean	116,8750	1,32877
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	113,7330	
		Upper Bound	120,0170	
5% Trimmed Mean		116,8056		
Median		117,0000		
Variance		14,125		
Std. Deviation		3,75832		
Minimum		112,00		
Maximum		123,00		
Range		11,00		
Interquartile Range		6,50		
Skewness		,259	,752	
Kurtosis		-,807	1,481	

### Tests of Normality

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Eksperimen	,168	8	,200(*)	,978	8	,953
Kontrol	,153	8	,200(*)	,961	8	,815

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

a Lilliefors Significance Correction



## Lampiran 21 : Uji Homogenitas

**Oneway****Test of Homogeneity of Variances**

Disfungsional Prokrastinasi Akademik

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,370	1	14	,553

**ANOVA**

Prokrastinasi Disfungsi Akademik

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	7,563	1	7,563	,422	,526
Within Groups	250,875	14	17,920		
Total	258,438	15			

Lampiran 22 : Uji Beda *Pre-Test* dengan *Post-Test* pada Kelompok Eksperimen

### T-Test

#### Paired Samples Statistics

Kelompok Eksperimen		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Test	115,5000	8	4,65986	1,64751
	Post_Test	85,3750	8	13,72107	4,85113

#### Paired Samples Correlations

Kelompok Eksperimen		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_Test & Post_Test	8	,776	,023

#### Paired Samples Test

Kelompok Eksperimen	Paired Differences						t	df	Sig.(2 tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Upper	Lower				
Pair 1 Pre_Test - Post_Test	30,12500	10,52124	3,71982	21,32903	38,92097	8,099	7	,01	

Lampiran 23 : Uji Beda *Pre-Test* dengan *Post-Test* pada Kelompok Eksperimen  
(*wilcoxon signed ranks test*)

## NPar Tests

### NON-PARAMETRIK TESTS

#### Descriptive Statistics

Kelompok Eksperimen	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
Pre_Test	8	115,5000	4,65986	108,00	122,00	111,5000	116,0000	119,5000
Post_Test	8	85,3750	13,72107	64,00	107,00	75,0000	84,5000	96,7500

#### Wilcoxon Signed Ranks Test

##### Ranks

Kelompok Eksperimen		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test - Pre_Test	Negative Ranks	8(a)	4,50	36,00
	Positive Ranks	0(b)	,01	,01
	Ties	0(c)		
	Total	8		

a Post\_Test < Pre\_Test

b Post\_Test > Pre\_Test

c Post\_Test = Pre\_Test

##### Test Statistics(b)

Kelompok Eksperimen	Post_Test - Pre_Test
Z	-2,521(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a Based on positive ranks.

b Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 24 : Uji Beda *Pre-Test* dengan *Post-Test* pada Kelompok Kontrol

### T-Test

#### Paired Samples Statistics

Kelompok Kontrol		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Test	116,8750	8	3,75832	1,32877
	Post_Test	114,0000	8	10,39230	3,67423

#### Paired Samples Correlations

Kelompok Kontrol		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_Test & Post_Test	8	-,483	,226

#### Paired Samples Test

Kelompok Kontrol	Paired Differences						t	df	Sig.(2 tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Upper	Lower				
Pair 1 Pre_Test - Post_Test	2,87500	12,64276	4,46989	-7,69461	13,44461	,643	7	,541	

Lampiran 25 : Uji Beda *Pre-Test* dengan *Post-Test* pada Kelompok Kontrol  
(*wilcoxon signed ranks test*)

## NPar Tests

### NON-PARAMETRIK TESTS

#### Descriptive Statistics

Kelompok Kontrol	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
Pre_Test	8	116,8750	3,75832	112,00	123,00	113,2500	117,0000	119,7500
Post_Test	8	114,0000	10,39230	89,00	121,00	114,2500	117,0000	119,7500

#### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

Kelompok Kontrol		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test - Pre_Test	Negative Ranks	1(a)	6,00	6,00
	Positive Ranks	5(b)	3,00	15,00
	Ties	2(c)		
	Total	8		

a Post\_Test < Pre\_Test

b Post\_Test > Pre\_Test

c Post\_Test = Pre\_Test

#### Test Statistics(b)

Kelompok Kontrol	Post_Test - Pre_Test
Z	-,954(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,340

a Based on negative ranks.

b Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 26 : Uji Beda *Post-Test* antara Kelompok Eksperimen dengan Kontrol

### T-Test

#### Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Eksperimen	8	85,3750	13,72107	4,85113
	Kontrol	8	114,0000	10,39230	3,67423

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig.(2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Upper	Lower
Nilai	Equal variances assumed	1,058	,321	-4,704	14	,01	-28,62500	6,08551	-41,67713	-15,57287
	Equal variances not assumed			-4,704	13,043	,01	-28,62500	6,08551	-41,76759	-15,48241

Lampiran 27 : Uji Beda Antara Selisih Nilai *Pre-Test* dengan *Post-Test* pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Nama	Nilai Kelompok Eksperimen		Selisih Nilai
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	
AG	118	87	31
AD	113	73	40
AR	111	81	30
BM	120	107	13
RM	116	99	17
UM	122	90	32
PN	116	82	34
PT	108	64	44

Nama	Nilai Kelompok Kontrol		Selisih Nilai
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	
AL	120	120	0
DY	114	116	-2
FH	117	121	-4
FD	119	119	0
RG	113	115	-2
RA	123	89	34
RK	117	118	-1
PT	112	114	-2

**T-Test****Group Statistics**

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Eksperimen	8	30,1250	10,52124	3,71982
	Kontrol	8	2,8750	12,64276	4,46989

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Upper	Lower
Nilai	Equal variances assumed	,002	,964	4,686	14	,01	27,25000	5,81524	14,77756	39,72244
	Equal variances not assumed			4,686	13,553	,01	27,25000	5,81524	14,73884	39,76116

## Lampiran 28 : Kesediaan Menjadi Pembimbing Tesis



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA**

Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta, 55281. Telp. (0274) 519709, Faks. (0274) 557978  
website: <http://pps.uin-suka.ac.id>, email: [pps@uin-suka.ac.id](mailto:pps@uin-suka.ac.id).

Nomor : UIN.02/DPPs/TU.00.9/6101 /2015  
Lampiran : 1 (satu) Bendel  
Perihal : Kesediaan Menjadi Pembimbing Tesis

Kepada Yth.  
Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si  
di-  
Yogyakarta.

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Direktur Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta mengharapkan kesediaan Bapak untuk bertindak sebagai Pembimbing Tesis yang berjudul :

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENGURANGI  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA MAN YOGYAKARTA III**

tesis tersebut di kerjakan oleh :

Nama : Manja, S.Pd.I  
NIM : 1420410187  
Program : Magister (S2) / Reguler  
Program Studi : Pendidikan Islam (PI)  
Konsentrasi : Bimbingan & Konseling Islam (BK1)

Kami sangat mengharapkan surat jawaban kesediaan dari Bapak/Ibu dengan mengisi formulir terlampir dan dikirim kepada kami paling lambat sepuluh hari sejak diterimanya surat ini .

Jika Bapak/Ibu tidak bersedia dimohon mengembalikan proposal usulan penelitian terlampir kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.

Demikian, atas perkenan Bapak dihaturkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 02 Desember 2015

Direktur



Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.  
NIP. 19711207 199503 1 002

Tembusan :  
1. Pertiinggal

**Hal : Kesiediaan Menjadi Pembimbing Tesis**

Kepada Yth.,  
Direktur  
Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta.

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Menjawab surat Saudara Nomor : UIN/DPPs/TU.00.9/6101/2015, tertanggal 01 Desember 2015, bersama ini saya menyatakan bersedia / tidak bersedia \*\* menjadi **Pembimbing Tesis** yang berjudul :

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA MAN YOGYAKARTA III**

tesis tersebut di kerjakan oleh :

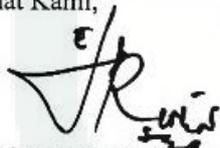
Nama : Manja, S.Pd.I  
NIM : 1420410187  
Program : Magister (S2) / Reguler  
Program Studi : Pendidikan Islam (PI)  
Konsentrasi : Bimbingan & Konseling Islam (BKI)

Demikian, harap menjadi periksa.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, ... 3 Desember 2015

Hormat Kami,



Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si  
\*coret yang tidak perlu

## Lampiran 29 : Kesiapan Menjadi Pembimbing Tesis



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
**PASCASARJANA**

Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta, 55281 Telp. (0274) 519709, Faks. (0274) 557978  
email: pps@uin-suka.ac.id, website: <http://pps.uin-suka.ac.id>.

Nomor : B-3145/Un.02/DPPs/TU.00/ VIII /2016 02 September 2016  
Lampiran: : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.  
Kepala MTs. N Bantul Kota Yogyakarta  
di  
Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Tesis Magister (S2) bagi mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, bersama ini kami mengharap bantuan Bapak/Ibu/ Saudara untuk memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama	: Manja, S. Pd. I
NIM	: 1420410187
Program	: Magister (S2)
Prodi./Konsentrasi	: Pendidikan Islam/ PAI
Semester	: V (Lima)
Tahun Akademik	: 2016/2017

untuk melakukan penelitian Tesis yang berjudul :

**KONSELING KELOMPOK BERBASIS REGULASI DIRI UNTUK  
MENGURANGI DISFUNGSIONAL PROKRASTINASI AKADEMIK  
SISWA MTs. NEGERI BANTUL KOTA YOGYAKARTA**

Di bawah bimbingan dosen : **Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi, M.Si**  
Adapun lokasi penelitian di Yogyakarta

Demikian atas bantuan dan kerjasama yang diberikan, disampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Direktur,  
  
Noorhadi

## Lampiran 30 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BANTUL**  
**MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI BANTUL KOTA**  
 ALAMAT: KARANGGAYAM, BANTUL TELP/FAX (0274)367102  
 Web: [www.mtsbantulkota.sch.id](http://www.mtsbantulkota.sch.id) email: [mtsbantulkota@ymail.com](mailto:mtsbantulkota@ymail.com)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B.567.b/MTs.12.01.6/TL.00./11/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Ma'mur Amprani, M.Pd  
 NIP : 196608102005011004  
 Pangkat/Gol : Pembina, IV/a  
 Jabatan : Kepala Madrasah

menerangkan bahwa:

Nama : Manja, S.Pd.I  
 NIM : 1420410187  
 Program Study : Pendidikan Agama Islam  
 Institusi : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

telah melaksanakan penelitian pada bulan September s.d Oktober 2016 dengan judul:  
**Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri Untuk Mengurangi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Negeri Bantul Kota, Bantul, Yogyakarta.**

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 1 November 2016



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : Manja, S.Pd.I  
 Tempat Tanggal Lahir : Sekura, 2 September 1984  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Agama : Islam  
 Pekerjaan : Pegawai Tetap Yayasan di Institut Agama Islam Swasta (IAIS) Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas.  
 Alamat Instansi : Jalan Raya Sejangkung No. 126 Kawasan Pendidikan Tinggi Sambas Kalimantan Barat.  
 Alamat Rumah : Dusun Kembayat RT 001/RW 001 Desa Tri Kembang Kecamatan Galing Kabupaten Sambas Kalimantan Barat  
 Nama Ayah : Wasli  
 Nama Ibu : Nuryati  
 Nama Istri : Heni, S.Pd.I  
 Nama Anak : Khanzia Ulima  
 Kontak Person : Hp. 085349275450  
 e-mail: manja.tidak.manja@gmail.com

### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Sekolah Dasar Negeri No.1 Teluk Keramat : Lulus Tahun 1998
2. Sekolah Menengah Pertama Negeri No. 2 Teluk Keramat : Lulus Tahun 2001
3. Madrasah Aliyah Swasta Sekura : Lulus Tahun 2004
4. Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Syarif Abdurrahman Singkawang selesai tahun 2009
5. Pascasarjana UIN SUKA Yogyakarta : Tahun Masuk 2014

### C. RIWAYAT PEKERJAAN

1. Tahun 2009 sampai 2011 menjadi guru honorer di MTs. Yasti Sebelitak Kecamatan Teluk Keramat Kabupaten Sambas Kalimantan Barat.
2. Tahun 2011 bekerja di Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas sebagai sekretaris program studi Pendidikan Agama Islam.
3. Tahun 2013 menjabat sebagai sekretaris jurusan Tarbiyah di STAI Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas.