

**EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI MENGGUNAKAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI
SISWA DALAM BELAJAR PADA SISWA KELAS X MIA
DI SMA MUHAMMADIYAH 01
MEDAN T.A 2022 /2023**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas- tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh

AMRINA FATANAH
NPM. 1902080060



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2023**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Muchtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata I
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Senin, Tanggal 18 September 2023, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa :

Nama Lengkap : Amrina Fatanah
NPM : 1902080060
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Siswa Dalam Belajar Pada Siswa Kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 01 Medan T.A 2022 /2023

Ditetapkan : (**A**) Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

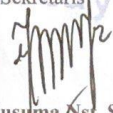
Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

PANITIA PELAKSANA

Ketua


Dra. Hj. Syamsuurnita, M.Pd.

Sekretaris


Dr. Hj. Dewi Kusuma Nst, S.S., M.Hum

ANGGOTA PENGUJI:

1. Drs. Zaharuddin Nur, M.M
2. Dra. Jamila, M.Pd
3. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

1.

3.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI




Skrripsi ini yang diajukan oleh mahasiswa di bawah :

Nama : Amrina Fatanah
NPM : 1902080060
Program Studi : Bimbingan dan Koseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Procrastinasi Siswa Dalam Belajar pada Kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 01 Medan T.A. 2022/2023

Sudah layak disidangkan.

Medan, September 2023

Disetujui oleh
Dosen Pembimbing


M. Fauzi Masibuan, S.Pd., M.Pd

Diketahui oleh:

Dekan


Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd

Ketua Program Studi

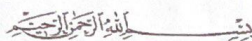

M. Fauzi Hsb, S.Pd, M.Pd

Unggul | Cerdas | Terpercaya



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Amrina Fatanah
NPM : 1902080060
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Siswa Dalam Belajar pada Kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 01 Medan T.A. 2022/2023

Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	Keterangan
08 May - 2023	- BAB II : - visi - misi instrumen - Penelitian - Uji coba Pernyataan	<i>[Signature]</i>	
28 Juni - 2023	- BAB IV : Pengujian hasil Pretest dan Postes	<i>[Signature]</i>	
05 Juli - 2023	- BAB IV : cara menghitung interval / rentangan skor	<i>[Signature]</i>	
10 Juli - 2023	- BAB IV : Distribusi frekuensi pada kelompok eksperimen	<i>[Signature]</i>	
21 Agustus - 2023	- BAB IV : Perbaikan pada susunan hasil data	<i>[Signature]</i>	
26 Agustus 2023	- BAB IV : Penambahan Disertasi Pembacaan	<i>[Signature]</i>	
01 September 2023	Pretest untuk sidang skripsi	<i>[Signature]</i>	

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Medan, September 2023

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Amrina Fatanah
NPM : 1902080060
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Siswa Dalam Belajar Pada Siswa Kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 01 Medan T.A 2022 /2023

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **"Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Siswa Dalam Belajar Pada Siswa Kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 01 Medan T.A 2022 /2023"** adalah benar bersifat asli (original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Medan, September 2023

Hormat Saya,


AMRINA FATANAH

ABSTRAK

AMRINA FATANAH, NPM.1902080060. Efektivitas Layanan informasi Menggunakan Teknik *self managemen* Untuk Mengurangi prokrastinasi Siswa dalam belajar pada siswa Kelas X MIA Di SMA Muhammadiyah 01 Medan T.A 2022/2023. Skripsi, Medan : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Prokrastinasi siswa dalam belajar Pada siswa SMA Muhammadiyah 01 medan. Adapun dilakukannya penelitian ini ialah untuk mendeskripsikan perbedaan skor dalam mengurangi Prokrastinasi siswa dalam belajar pada siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan informasi menggunakan Teknik *self managemen*. Sedangkan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan layanan informasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen. Objek dari penelitian ini adalah siswa kelas X MIA SMA Muhammadiyah 01 Medan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kepada siswa untuk mengetahui prokrastinasi siswa dalam belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki prokrastinasi dalam belajar yang tinggi sehingga ketidak mampuan siswa dalam mengendalikan waktu saat belajar terutama dilingkungansekolah dan pada saat belajar. Hasil uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon SignedRanks Test* dan uji analisis *Kolmogorov Smirnov Two Independent Samples*. Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan antara lain: (1) terdapat perbedaan yang signifikan prokrastinasi siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dengan layanan informasi menggunakan teknik *self managemen*. (2) terdapat perbedaan yang signifikan prokrastinasi siswa dalam belajar pada kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dengan layanan informasi. (3) terdapat perbedaan yang signifikan prokrastinasi siswa dalam belajar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan(*treatment*). Dengan demikian layanan informasi menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi siswa dalam belajar efektif dilakukan di SMA Muhammadiyah 01 Medan.

Kata Kunci: Layanan informasi , teknik *Self Managemen*,Prokrastinasi Siswa Dalam Belajar

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum warahmatullah wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk melengkapi tugas-tugas dan syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana (S.Pd) tepat waktu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalahnya kepada umatnya guna membimbing kegiatan yang diridhoi Allah SWT.

Penulis mengadakan penelitian sesuai dengan observasi serta permasalahan yang terjadi di lapangan. Oleh karena itu, dalam penulisan skripsi ini penulis mengangkat judul **“Efektivitas Layanan informasi Menggunakan Teknik *self managemen* Untuk Mengurangi prokrastinasi Siswa dalam belajar pada siswa Kelas X MIA Di SMA Muhammadiyah 01 Medan T.A 2022/2023.”**.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT. Yang selalu melindungi serta memberikan kelancaran kepada penulis untuk dapat menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih juga untuk kedua orang tua, Ayah saya Nurul Amri yang terhebat Selalu memberikan dukungan kepada saya. hebatnya tiada tanding sabarnya tiadabatas dan kuatnya tiada goyah yang mengajarkan saya banyak hal dalam hidup ini. yang paling tau saya dan keinginan saya sejak dulu juga selalu memastikan saya untuk tetap baik-baik saja, dan menjadi sarjana salah satu bukti kebanggaan terhebat saya untuk Ayah atas segala perjuangannya selama ini. Dan untuk perempuan terhebat saya Ibu Adimah wanita yang sangat

saya cintai, cintanya luar biasa kepada anaknya doa nya tiada henti untuk saya, kuatnya tiada mampu mengalahkan. Terimakasih atas segala yang sudah diberikan dalam hidup saya, saya bersyukur Allah memberikan orang tua yang sangat baik dalam hidup saya dan sebentar lagi in syaa Allah keinginan serta cita-cita kedua orang tua saya akan terwujud dengan menjadikan serta membimbing saya menjadi anak yang berpendidikan yang segera lulus sarjana bertitel S.Pd.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Ibu Dr. Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum, Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
4. Bapak Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum, Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Bapak Muhammad Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan sekaligus dosen pembimbing skripsi saya yang telah banyak memberikan arahan dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Ibu Sri Ngayomi, Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. Psikolog. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

7. Bapak dan Ibu Dosen dan Seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan
8. Bapak, Abdullah Ihsan, S.Pd. selaku kepala sekolah dari SMA Muhammadiyah 01 Medan yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian selama di sekolah.
9. Bapak Muhardi Kahar, S.Pd. M.Pd selaku guru BK di SMA Muhammadiyah 01 Medan yang telah banyak membantu penulis dalam melaksanakan penelitian di sekolah
10. Untuk keluarga, Abang Saya Ahlul Naja dan Adik Laki-Laki Saya Yajid Sayuti Dan Adik Perempuan saya Ubay Dillah yang selalu membantu serta mendukung hal hal baik yang saya lakukan, dengan tulus dan ikhlas memberikan yang terbaik untuk saya baik secara materi maupun kasih sayang.
11. Untuk sahabat teristimewa saya Nadhira Fahira NST, Terimakasih sudah banyak Sabar Dan membantu saya dalam proses skripsi ini.
12. Untuk sahabat-sahabat saya Tiara Silvia Anada, Cindy Ananda, Raden Adisti, Rahlina Br sembiring terimakasih sudah menjadi sahabat terbaik.
13. Kepada Lutfy Afandi, terimakasih sudah hadir dengan baik membantu dan selalu mendukung saya hingga saat ini, kamu salah satu bagian dari perjuangan saya dalam menggapai sarjana ini.
14. Untuk teman-teman yang sudah menemani saya dari awal perkuliahan yaitu teman-teman BK B PAGI stambuk 2019 semoga kita bisa wisuda

sama- sama di tahun 2023 ini.

15. Serta saya sangat berterimakasih kepada diri saya sendiri karena sudah sangat kuat dan hebat sampai saat ini sehingga mampu meraih gelar sarjana S1.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembacanya serta semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aminyarobbal'amin.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Medan, September 2023
Penulis,

Amrina Fatanah
NPM.1902080060

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	10
A. Kerangka Teoritis	10
1. Layanan Informasi.....	10
2. Prokrastinasi	21
3. Teknik <i>Management Self</i>	28
B. Kerangka Konseptual	30
C. Hipotesis Tindakan.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	34
C. Variabel Penelitian.....	35

D. Definisi Operasional Variabel.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskripsi SMA Muhammadiyah 01 Medan.....	50
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	52
C. Uji Hipotesis	59
D. Pembahasan	64
E. Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Jawal Rencana Kegiatan	33
Tabel 3.2	Populasi Penelitian	34
Table 3.3	Sampel Penelitian	35
Tabel 3.4	Desain Penelitian	37
Tabel 3.5	Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen	40
Tabel 3.6	Kisi-Kisi Angket	40
Tabel 3.7.	Hasil Uji Validitas	42
Tabel 3.8	Reabilitas Test Output	44
Tabel 3.9	Kategori self managemen mengurangi prokrastinasi siswa ...	45
Tabel 4.1	Jenis Sarana	51
Tabel 4.2	Infrakstruktur Sekolah	52
Tabel 4.3	Skor Pretest dan Posttest pada Kelompok control	53
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Variabel prokrastinasi siswa dalam belajar Kelompok Kontrol (Pretest dan Posttest)	54
Tabel 4.5	Skor pretest dan posttest pada kelompok experiment	55
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Variabel Kontrol Diri Penggunaan Gadget Kelompok Eksperimen (Pretest dan Posttest)	56
Tabel 4.7	Skor Pretest Masing-Masing prokrastinasi siswa dalam belajar Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol	57
Table 4.8	Skor Posttest Masing-Masing prokrastinasi siswa dalam belajar Kontrol Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol	58
Tabel 4.9	Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Output Perbedaan prilaku prokrastinasi siswa dalam belajar pada Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	60
Tabel 4.10	Arah Perbedaan Pretest dan Posttest prokrastinasi siswa dalam belajar	61
Tabel 4.11	Hasil analisis wilcoxon signed ranks test output Perbedaan prokrastinasi siswa dalam belajar pada pretest dan posttest kelompok kontrol	62
Tabel 4.12	Arah Perbedaan Pretest dan Posttest prokrastinasi siswa dalam belajar	62
Tabel 4.13	Hasil Analisis Komolgrov Smirnov 2 Idependen Samples prokrastinasi siswa dalam belajar Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rancangan Quari Eksperim	31
--	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor utama dalam membangun suatu bangsa. Melalui pendidikan suatu bangsa dapat menjadi cerdas terampil dan berbudi pekerti luhur. Pada hakikatnya, pendidikan merupakan kunci sukses dalam meraih kehidupan yang efektif untuk melanjutkan kehidupan di masyarakat dan pastinya akan mempengaruhi aspek-aspek dalam kehidupan, baik, sosial, kebudayaan maupun ekonomi.

Dalam konteks sekolah, sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan oleh dirinya sendiri, masyarakat, bangsa dan negara (Wiyani, 2013)

Bimbingan dan konseling tidak lepas dari pendidikan. Pada intinya, kegiatan pelayanan Bimbingan dan konseling harus ada pada setiap satuan pendidikan sesuai dengan penyempurnaan kurikulum serta tuntutan era globalisasi dituntut guru bimbingan dan konseling atau konselor yang profesional dalam mendidik siswa. Guru bimbingan dan konseling adalah bagian dari unsur pendidikan di sekolah yang mempunyai peranan penting dalam membantu mencapai tugas perkembangan siswa dan mengembangkan kepribadian siswa.

Bimbingan dan konseling adalah proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseling melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya supaya konseling mempunyai kemampuan dan kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mempunyai kemampuan memecahkan masalahnya sendiri. Selain itu banyak manfaat yang bisa diambil, siswa dapat membuat berbagai perencanaan yang terarah dalam mengoptimalkan potensi, minat, dan bakat yang mereka miliki. Bimbingan dan Konseling semestinya bisa memberikan rasa nyaman kepada siswa dengan dapat memberikan solusi terhadap masalah-masalah yang dihadapi peserta didik salah satunya yaitu permasalahan yang sering terjadi di sekolah yaitu perilaku prokrastinasi.

Prokrastinasi merupakan tindakan menunda pekerjaan penting tanpa alasan yang logis, padahal ia bisa melakukannya pada waktunya sesuai dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya. Prokrastinasi dianggap sebagai kebiasaan berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas penting, karena kebiasaan dan perilaku buruk tersebut dapat memboroskan waktu, menurunkan kinerja, dan meningkatkan stress. Dalam kaitannya dengan lingkup akademik, prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku menunda tugas-tugas akademis, seperti dalam mengerjakan PR (pekerjaan rumah), mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengerjakan tugas makalah dan tugas sekolah lainnya sampai batas akhir waktu yang tersedia.

Dampak dari prokrastinasi, sebagai sebuah perilaku memiliki dampak psikis berupa gangguan emosi negatif (*negative emotion*) bagi siswa. emosi negatif akan menghasilkan perasaan tidak menyenangkan seperti cemas. Prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi

psikologis individu, sebab pelakunya akan menghadapi deadline. (Triyono & Khairi, 2018)

Prokrastinasi akademik dapat dilakukan oleh siapa saja, termasuk siswa SMA. Rentang usia Siswa SMA adalah 15-18 tahun, yang berdasarkan taraf perkembangannya dikelompokkan sebagai remaja pertengahan. Masa remaja merupakan masa atau fase yang labil, moody, krisis identitas atau pencarianjati diri, yang mana kondisi tersebut mengakibatkan ketidakstabilan emosi (Triyono & Khairi, 2018)

Kenyataan di lapangan dari hasil pengamatan dan wawancara singkat terhadap guru BK di sekolah, peneliti menemukan bahwa banyak siswa yang melakukan prokrastinasi hal itu di tunjukan berdasarkan data yang di informasikan dari guru BK yang mana lebih dari setengah tugas-tugas akademis mereka lakukan penundaan, dan lebih memilih untuk tidur, bermain, dan menonton TV (televisi), mereka juga menganggap tugas-tugas akademik sesuatu yang membosankan karena mereka menilai tugas-tugas akademis tersebut terasa sangat sulit dan berat untuk diselesaikan sehingga mereka lebih memilih untuk menunda mengerjakannya dan mencari sesuatu yang lebih menyenangkan untuk mereka lakukan. Dengan adanya kebiasaan buruk tersebut banyak siswa yang mulai mengikuti perilaku prokrastinasi karena menilai hal tersebut merupakan perilaku yang umum dilakukan tanpa mengetahui akibatnya di masa depan.

Dalam dunia konseling, informasi menjadi sesuatu yang sangat penting, karena penyampaian informasi kepada individu dapat menjadi kepentingan hidup dan juga perkembangannya. Informasi menjadi salah satu layanan yang diberikan

oleh seorang konselor kepada individu atau klien. Dengan adanya Layanan Informasi dan teknik *self management* di sekolah diharapkan dapat mengurangi tindakan menunda dan menghindari pekerjaan sekolah atau yang disebut dengan Prokrastinasi akademik. teknik *self management* adalah sebagai strategi pengubahan tingkah laku yang mendorong konseli untuk terlibat dan mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan kombinasi teknik terapeutik. Keterlibatan konseli dalam teknik *self management* ada pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: 1) menentukan tingkah laku yang menjadi target perubahan; 2) memantau perilaku; 3) menentukan prosedur yang akan diterapkan; 4) menerapkan prosedur yang telah ditentukan; 5) melakukan evaluasi efektivitas dari prosedur yang telah ditetapkan (Safithry & Anita, 2019)

Self management sebagai upaya untuk memberikan bantuan kepada siswa dalam mengarahkan, merencanakan, mengelola, dan mengendalikan diri mereka dalam melakukan kegiatan, terutama dalam pembelajaran sehingga siswa dapat menggunakan waktu mereka seefisien, dan seefektif mungkin. Kemampuan penguasaan siswa terhadap keterampilan manajemen diri mencerminkan seberapa jauh atau seberapa besar tingkat kemampuan kerja siswa (Astuti & Lestari, 2020)

Hasil jurnal penelitian yang dilakukan oleh (Nurhidayatullah & Erwan, 2019) Yang berjudul penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 12 Makasar Menggemukakan bahwa layanan informasi dengan *teknik self managemen* perlu diaplikasikan di sekolah- sekolah dalam rangka menyelesaikan permasalahan- permasalahan yang terjadi pada siswa khususnya masalah tingginya perilaku perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik) siswa, sehingga

terwujudlah peserta didik yang mampu meraih keberhasilan di sekolah maupun di masyarakat karena salah satu kriteria keberhasilan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah adalah terciptanya siswa yang mampu mencapai tugas perkembangan belajarnya Sukardi (dalam Nurhidayatullah, 2019).

Jurnal selanjutnya di lakukan oleh Penelitian, (Triyono & Khairi, 2018). Mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik di salah satu SMA N di Sukoharjo menyebutkan bahwa kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik merupakan hal yang biasa dilakukan oleh siswa. Sebab-sebab siswa melakukan prokrastinasi di antaranya sibuk atau mengerjakan tugas lain yang lebih penting, malas, tidak memahami tugas, dan menunggu batas akhir pengumpulan (*deadline*). Kecenderungan prokrastinasi akademik siswa di sekolah ini rata-rata adalah 29% (katagori rendah), 63% (katagori sedang), dan 8% (katagori tinggi), menemukan bahwa faktor internal penyebab prokrastinasi akademik adalah kondisi fisik (69%) dan kondisi psikologis (73%). Adapun faktor eksternal penyebab prokrastinasi akademik dilihat dari kondisi keluarga (75%), lingkungan sekolah (67%, dan lingkungan masyarakat (66%).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dengan beberapa perlakuan-perlakuan tersebut dapat membantu siswa mengurangi perilaku perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik). Hal ini berarti penggunaan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku perilaku menunda- nunda waktu (prokrastinasi akademik) siswa. Sukardi (dalam Nurhidayatullah, 2019).

Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi siswa dalam belajar pada siswa kelas X MIA . Alasan peneliti melakukan penelitian di SMA

Muhammadiyah 01 Medan bahwa dari hasil observasi yang telah dilakukan sebelumnya masih ditemukan beberapa siswa yang suka menunda-menunda pekerjaan sekolah ataupun prokrastinasi.

Keunggulan teknik *Self Management* manajemen diri ada 4 diantaranya: (1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana. (2) penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain. (3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya. (Mulyadi dkk, 2017)

Alternatif penyelesaian masalah prasangka sosial yang dialami peserta didik yang peneliti laksanakan bukan solusi total namun hanya sebagai solusi awal. ditetapkan di awal (Nurazmi dan Kurniawan, 2017). Adanya kerjasama yang baik antara konselor dan konseli mendukung siswa dapat mengontrol diri mencapai tujuan yang diinginkan secara positif dan mempertimbangkan hal-hal lain agar lebih baik.

Dengan melihat kenyataan tersebut mendorong peneliti untuk mengadakan kajian lebih lanjut membuat penelitian dengan judul “Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik Self Management Untuk **Mengurangi Prokrastinasi Siswa Dalam Belajar Pada siswa kelas X MIA Di SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Pembelajaran 2022/2023.**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka penulis mengidentifikasi masalah yang muncul dalam penelitian ini, identifikasi masalah yang telah dibuat adalah :

1. Kurangnya pemahaman siswa terhadap perilaku prokrastinasi
2. Masih banyaknya siswa yang tidak peduli dengan tugas-tugas akademis

3. Siswa lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas akademis
4. Perilaku buruk prokrastinasi menjadi hal yang umum dilakukan bagi siswa
5. Kurangnya keinginan siswa dalam mengerjakan tugas-tugas akademis.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini lebih terarah dan jelas maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada: Layanan yang digunakan dalam penelitian ini adalah layanan informasi dan menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi dan materi yang dibahas dalam penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi siswa kelas X MIA SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Pembelajaran 2022/2023.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan skor prokrastinasi siswa pada kelompok eksperimen sebelum diberikannya layanan informasi menggunakan teknik *self management*?
2. Apakah ada perbedaan skor prokrastinasi siswa pada kelompok kontrol sesudah dilaksanakannya layanan informasi menggunakan teknik *self management*?
3. Apakah ada perbedaan skor prokrastinasi siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan informasi menggunakan teknik *self management*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Perbedaan skor prokrastinasi siswa pada kelompok eksperimen sebelum diberikannya layanan informasi menggunakan teknik *self management*
2. Untuk mengetahui Perbedaan skor prokrastinasi siswa pada kelompok kontrol sesudah dilaksanakannya layanan informasi menggunakan teknik *self management*.
3. Untuk mengetahui Perbedaan skor prokrastinasi siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan informasi menggunakan teknik *self management*.

F. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan penelitian ini maka diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk :

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini adalah agar menambah keilmuan bidang bimbingan dan konseling dalam pemberian efektivitas layanan informasi menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi siswa dalam.

b. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan masukan bagi guru Bimbingan dan Konseling dan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang efektivitas layanan informasi

menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi siswa dalam belajar.

- b. Penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi siswa agar dapat mengetahui dan memahami perilaku prokrastinasi akademik
- c. Bagi sekolah tempat penelitian, sebagai bahan masukan dalam melaksanakan bimbingan dan konseling yang lebih efektif.
- d. Sebagai bahan guna mengembangkan penalaran, membentuk pola pikir dinamis, sekaligus mengetahui kemampuan peneliti dalam menerapkan ilmu yang dipelajari, serta dapat memperluas wawasan pengetahuan penelitian dalam hal layanan informasi.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teoritis

1. Layanan Informasi

1.1 Pengertian Layanan Informasi

Layanan informasi adalah merupakan suatu media yang memiliki ruang lingkup layanan untuk pemahaman dan pencegahan kepada siswa serta dapat menentukan arah tujuan sehingga tidak salah dalam pengambilan keputusan. Layanan informasi umumnya disampaikan dalam bentuk kelompok. Layanan ini merupakan kegiatan yang oleh konselor untuk membekali siswa pengetahuan agar mereka dapat mengatur dirinya sendiri dan mengatur kehidupannya sendiri. Dalam menjalani kehidupan dan perkembangan dirinya, individu memerlukan berbagai informasi baik untuk kehidupannya sehari-hari, sekarang, maupun untuk perencanaan kehidupannya kedepan. Individu dapat mengalami masalah dalam kehidupannya sehari-hari maupun dalam memenuhi kebutuhannya di masa depan, akibat tidak menguasai dan tidak mampu mengakses informasi. Melalui bimbingan dan konseling individu dibantu memperoleh atau mengakses informasi melalui layanan informasi.

Menurut Prayitno, (2017:66) menyatakan bahwa “Layanan informasi berusaha memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan, dalam layanan informasi ini, kepada peserta layanan disampaikan berbagai informasi, yang mana informasi itu kemudian diolah dan digunakan oleh individu untuk kepentingan hidup dan perkembangannya”.

Layanan informasi sangat penting bagi perkembangan hidup individu, dimana informasi yang diterima dapat digunakan dalam berbagai aspek kehidupan individu.

Menurut Neviyarni, (2016:85) menyatakan bahwa “Layanan Informasi yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan peserta didik dan pihak-pihak lain yang dapat memberikan pengaruh yang besar kepada peserta didik dalam menerima dan memahami informasi-informasi yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan sehari-hari sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat”.

Dalam bimbingan dan konseling layanan informasi dilakukan untuk memberikan pengaruh yang memungkinkan pesertanya memahami informasi yang telah didapatkan, kemudian dipergunakan sebagai bahan pertimbangan pengambilan keputusan sehari-hari individu.

Menurut (Winkel, 2006) menyatakan bahwa “Layanan Informasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa (klien) menerima dan memahami berbagai informasi seperti informasi pendidikan dan informasi jabatan yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan siswa”.

Layanan informasi adalah suatu kegiatan atau usaha untuk membekali para siswa tentang berbagai macam pengetahuan agar mereka mampu mengambil keputusan secara tepat dalam kehidupannya.

a. Tujuan Layanan Informasi

Layanan Informasi bertujuan untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna mengenal diri,

merencanakan, dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat.

Menurut Prayitno, (2017:66) menyatakan bahwa: “Tujuan Umum Layanan Informasi adalah dikuasainya informasi tertentu oleh peserta layanan, sedangkan Tujuan Khusus Layanan INFO terkait dengan fungsi-fungsi konseling. Fungsi pemahaman paling dominan dan paling langsung diemban oleh layanan INFO”.

Layanan informasi memiliki dua tujuan, yang pertama tujuan umum yaitu bertujuan agar peserta layanan mampu menguasai dan memahami informasi yang diberikan. Sedangkan tujuan khusus layanan informasi berkaitan erat dengan fungsi-fungsi BK, dimana fungsi pemahaman menjadi yang paling dominan.

Sedangkan Menurut (Tohirin, 2009) menyatakan bahwa “Layanan informasi bertujuan agar individu mengetahui, menguasai, informasi yang selanjutnya dimanfaatkan untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya”.

Tujuan pelayanan informasi bermakna sebagai usaha untuk membekali siswa dengan pengetahuan serta pemahaman tentang lingkungan hidupnya dan tentang proses pendidikan serta pekerjaan agar dapat mengatur dirinya sendiri dan merencanakan kehidupannya sendiri.

b. Jenis-jenis Informasi

Sebagaimana yang telah diuraikan tentang pengertian informasi diatas, jenis dan jumlah informasi tidak terbatas. Namun, khususnya dalam rangka pelayanan dan bimbingan konseling, hanya akan dibicarakan 3 jenis informasi.

Menurut (Amti, 2013) menyatakan bahwa jenis-jenis Informasi adalah sebagai berikut:

- 1) Informasi Pendidikan, dalam bidang pendidikan banyak individu yang berstatus siswa atau calon siswa yang dihadapkan kepada kemungkinan timbulnya masalah atau kesulitan tersebut berhubungan dengan:
 - a) Pemilihan program studi
 - b) Pemilihan sekolah, fakultas, dan jurusannya.
 - c) Penyesuaian diri dengan program studi
 - d) Penyesuaian diri terhadap suasana belajar
 - e) Putus sekolah
- 2) Informasi Jabatan, pemberian informasi kepada para siswa disekolah sifatnya sangat strategis, baik dipandang dari segi tahap-tahap perkembangan mereka maupun keadaan masyarakat yang selalu berubah dan menentukan adanya tenaga kerja yang dapat mendukung kesejahteraan warga masyarakat dan perkembangan masyarakat itu sendiri. Dan untuk memungkinkan mereka dapat dengan mudah dan aman melalui saat-saat transisi ini, mereka membutuhkan banyak pengetahuan dan penghayatan tentang pekerjaan atau jabatan yang akan dimasukinya itu. Informasi jabatan/pekerjaan yang baik sekurang-kurangnya memuat hal-hal sebagai berikut:
 - a) Struktur dan kelompok-kelompok jabatan/pekerjaan utama.
 - b) Uraian tugas masing-masing jabatan/pekerjaan.
 - c) Kualifikasi tenaga yang diperlukan untuk masing-masing jabatan.
 - d) Cara-cara untuk prosedur penerimaan.

- e) Kondisi kerja.
 - f) Kesempatan-kesempatan untuk pengembangan karir.
 - g) Fasilitas penunjang untuk kesejahteraan pekerjaan, seperti kesehatan, olahraga dan rekreasi, kesempatan pendidikan bagi anak-anak, dsb.
- 3) Informasi Sosial-budaya, sebagaimana khususnya pada bahan dalam “antarbudaya” manusia ditafsirkan bersuku-suku dan berbangsa-bangsa. Mereka diberikan itu bukan saling bersaing dan bermusuhan, justru supaya saling mengenal, saling memberi, dan menerima sehingga tercipta kondisi yang dinamis yang mendorong kehidupan manusia itu selalu berubah, berkembang, dan maju. Untuk memungkinkan setiap warga Negara Indonesia dapat hidup seperti yang dimaksud diatas, sejak dini mereka perlu dibekali dengan pengetahuan dan pemahaman informasi tentang keadaan social budaya. Hal ini dapat dilakukan melalui penyajian informasi social budaya meliputi:
- a) Macam-macam suku bangsa
 - b) Adat istiadat dan kebiasaan-kebiasaan
 - c) Agama dan kepercayaan-kepercayaan
 - d) Bahasa, terutama istilah-istilah yang dapat menimbulkan kesalahpahaman suku bangsa lainnya.
 - e) Potensi-potensi daerah
 - f) Kekhususan masyarakat atau daerah tertentu

Sedangkan menurut (*Winkel*, 2006) menyatakan bahwa jenis-jenis

Informasi adalah sebagai berikut:

- 1) Informasi tentang pendidikan sekolah yang mencakup semua data mengenai variasi program pendidikan sekolah dan pendidikan prajabatan dari berbagai jenis, mulai dari semua persyaratan penerimaan sampai dengan bekal yang dimiliki pada waktu tamat.
- 2) Informasi tentang dunia pekerjaan yang mencakup semua data mengenai jenis-jenis pekerjaan yang ada dimasyarakat, mengenai perkembangan posisi dalam lingkup suatu jabatan, mengenai persyaratan tahap dan jenis pendidikan, mengenai system klasifikasi jabatan, dan mengenai prospek masa depan berkaitan dengan kebutuhan riil masyarakat akan atau corak pekerjaan tertentu.
- 3) Informasi tentang proses perkembangan manusia muda serta pemahaman terhadap sesama manusia mencakup semua data dan fakta mengenai tahap- tahap perkembangan serta lingkungan hidup fisik dan psikologis, bersama dengan hubungan timbal balik antara perkembangan kepribadian dan pergaulan social diberbagai lingkungan masyarakat. Informasi tentang proses perkembangan manusia muda serta pemahaman terhadap sesama manusia meliputi:
 - a) Pemahaman diri dan orang lain
 - b) Pembinaan jalinan hubungan yang sehat dengan teman sebaya
 - c) Pendidikan seks (bahaya seks bebas)
 - d) Fase-fase dalam kehidupan manusia dewasa
 - e) Pemahaman dan penyesuaian diri terhadap kondisi dalam lingkungan keluarga
 - f) Perawatan kesehatan jasmani dan penampilan diri

c. Teknik Layanan Informasi

Layanan informasi dapat diselenggarakan secara langsung dan terbuka oleh guru pembimbing kepada seluruh peserta didik di sekolah dan madrasah. Berbagai teknik dan media yang bervariasi serta fleksibel dapat digunakan melalui format klasikal dan kelompok. Format yang digunakan tentu tergantung jenis informasi dan karakteristik peserta layanan.

Menurut Amti (2013:269) menjelaskan bahwa teknik layanan Informasi adalah sebagai berikut:

- 1) Ceramah, merupakan metode pemberian informasi yang paling sederhana, mudah dan murah, dalam arti bahwa metode ini dapat dilakukan hamper oleh setiap petugas bimbingan disekolah.
- 2) Diskusi, merupakan suatu pendekatan yang kegiatannya bercirikan ketertarikan pada suatu pokok masalah atau pertanyaan.
- 3) Karyawisata, penggunaan karyawisata berfungsi membantu siswa mengumpulkan informasi dan mengembangkan sikap-sikap yang positif, menghendaki siswa berprestasi secara penuh baik dalam persiapan maupun pelaksanaan berbagai kegiatan terhadap objek yang dikunjungi.
- 4) Buku panduan, buku-buku panduan (seperti buku panduan sekolah atau perguruan tinggi, buku panduan kerja bagi para karyawan) dapat membantu siswa dalam mendapatkan banyak informasi yang berguna.
- 5) Konferensi karier, dalam konferensi karier, para narasumber dari kelompok- kelompok usaha, jawatan atau dinas lembaga pendidikan, mengadakan penyajian tentang berbagai aspek program pendidikan dan latihan atau pekerjaan yang diikuti oleh para siswa. Penyajian itu dilanjutkan

dengan tanya jawab dan diskusi yang secara langsung melibatkan siswa.

Sedangkan menurut Tohirin (2009:149-150) menyatakan bahwa teknik layanan Informasi adalah sebagai berikut:

- 1) Ceramah, Tanya jawab, dan diskusi. Melalui teknik ini para peserta (klien) mendengarkan atau menerima ceramah dari guru bimbingan konseling selanjutnya diikuti dengan Tanya jawab.
- 2) Melalui media. Penyampaian informasi bisa dilakukan melalui media tertentu seperti media tertulis, media gambar, poster, brosur, papan pengumuman media elektronik dan media lainnya.
- 3) Acara khusus. Layanan informasi ini dilakukan dengan acara khusus disekolah dan dalam acara tersebut disampaikan berbagai informasi berkaitan dengan hari-hari tersebut dan dilakukan berbagai kegiatan terkait yang diikuti oleh seluruh siswa.
- 4) Narasumber. Pelayanan informasi juga bisa diberikan kepada peserta didik dengan mengundang narasumber. Untuk informasi yang tidak diketahui oleh pembimbing, harus didatangkan atau diundang pihak lain yang lebih mengetahui dan pihak yang diundang tentu disesuaikan dengan jenis informasi yang akan diberikan.

d. Asas Layanan Informasi

Dalam layanan informasi asas kegiatan mutlak diperlukan, didasarkan pada kesukarelaan dan keterbukaan, baik dari peserta maupun konselor. Asas kerahasiaan diperlukan dalam layanan informasi yang diselenggarakan untuk peserta atau klien khususnya dengan informasi yang sangat pribadi.

Menurut Prayitno, (2017:115) ada beberapa asas layanan infomrasi antara lain:

- 1) Asas kerahasiaan, asas yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Dalam hal ini, guru pembimbing (konselor) berkewajiban memelihara dan menjaga semua data serta keterangan itu sehingga kerahasiannya benar-benar terjaga.
- 2) Asas kesukarelaan, asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik (klien) mengikuti/menjalani layanan/kegiatan yang diperuntukkan baginya. Guru pembimbing (konselor) berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu.
- 3) Asas keterbukaan, asas yang menghendaki agar peserta didik atau klien yang menjadi sasaran layanan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya.
- 4) Asas kegiatan, asas yang menghendaki agar peserta didik atau klien yang menjadi sasaran layanan dan berpartisipasi aktif didalam penyelenggaraan kegiatan bimbingan.

Sedangkan menurut Tohirin, (2009:148) asas layanan informasi antara lain sebagai berikut:

- 1) Asas Kegiatan, bimbingan dan konseling harus dapat membantu siswa agar berusaha melakukan kegiatan yang diperlukan untuk menyelesaikan

masalah yang dihadapi.

- 2) Asas kesukarelaan, pelaksanaan bimbingan dan konseling berlangsung atas dasar sukarela dari kedua belah pihak.
- 3) Asas keterbukaan, bimbingan dan konseling dapat berhasil dengan baik jika siswa yang bermasalah mau menyampaikan masalah yang dihadapi kepada guru pembimbing dan guru pembimbing bersedia membantunya.
- 4) Asas kerahasiaan, segala sesuatu yang dibicarakan siswa kepada guru pembimbing tidak boleh disampaikan kepada orang lain. Asas ini akan mendasari kepercayaan peserta didik kepada guru pembimbing.

e. Kegiatan Pendukung Layanan Informasi

Dalam bimbingan dan konseling dikenal dengan adanya sembilan jenis layanan dan enam kegiatan pendukung, dan disisi lain adanya berbagai instrument yang dapat digunakan oleh konselor untuk mendukung terselenggaranya pelayanan konseling tersebut. Diantara kedua sisi itu ada keterkaitan yang amat erat, dalam arti aplikasi instrumen mampu mendukung kegiatan layanan, dan juga kegiatan pendukung konseling lainnya.

Kegiatan pendukung bimbingan dan konseling dapat diartikan sebagai usaha untuk mengumpulkan data, keterangan peserta didik (klien), dan keterangan tentang lingkungannya, baik itu dilingkungan keluarga, sekolah, maupun dilingkungan sekitarnya.

Menurut Prayitno, (2017:75) menyatakan bahwa kegiatan pendukung layanan informasi sebagai berikut:

- 1) Aplikasi instrument dan himpunan data

Kebutuhan akan informasi oleh (calon) peserta layanan INFO dapat

diungkapkan melalui instrument tertentu. Instrument ini dapat disusun sendiri oleh konselor dan/atau dengan menggunakan instrument yang sudah ada. Data hasil aplikasi instrumentasi yang sudah ada, termasuk data yang tercantum dalam himpunan data dapat digunakan untuk menetapkan:

- a) Informasi yang menjadi isi layanan INFO
- b) Calon peserta layanan
- c) Calon penyaji, termasuk narasumber yang akan diundang

2) Konferensi Kasus

Melalui konferensi kasus yang dihadiri oleh pihak-pihak yang mengenal dan memiliki kepedulian tinggi terhadap subjek calon peserta layanan INFO (seperti orangtua, guru, wali kelas, tokoh-tokoh didalam dan diluar lembaga) dapat dibicarakan berbagai aspek layanan INFO, yaitu:

- a) Informasi yang dibutuhkan oleh subjek yang dimaksud
- b) Subjek calon peserta layanan
- c) Penyaji layanan (termasuk narasumber)
- d) Waktu dan tempat
- e) Garis besar rencana operasional

3) Kunjungan Rumah

Peranan kunjungan rumah dalam layanan INFO menjadi penting sekali menyangkut pendapat orang tua dan kondisi kehidupan keluarga klien dan atau anggota keluarga lainnya. Untuk kunjungan rumah itu konselor menetapkan informasi apa yang akan menjadi isi layanan INFO yang akan diikuti oleh anak dan anggota keluarga yang bersangkutan dan digunakan untuk meminta dukungan dan partisipasi orangtua dalam

layanan terhadap sasaran layanan.

4) Alih tangan kasus

Setelah mengikuti layanan INFO, mungkin ada peserta layanan yang ingin mendalami informasi tertentu dan atau mengaitkan secara khusus informasi tersebut dengan permasalahan yang ia sedang atau akan alami. Untuk itu diperlukan upaya tindak lanjut. Keinginan peserta itu dapat diupayakan pemenuhannya oleh konselor. Apabila keinginan yang dimaksud itu berada diluar kewenangan konselor, maka upaya alih tugas kasus perlu dilakukan. Konselor mengatur pelaksanaan alih tangan kasus itu bersama peserta yang menghendaki upaya tersebut.

2. Prokrastinasi

a. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi yang dalam bahasa inggris disebut *procrastination* yang berasal dari kata bahasa latin *procrastinare*. Kata *procrastinare* merupakan dua akar kata yang dibentuk dari awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jadi, secara harfiah prokrastinasi berarti siapa menangguhkan atau menunda suatu pekerjaan sampai hari berikutnya.

Menurut Balkis (dalam Duru, 2009:19) dalam Bidang Praktek Bimbingan Belajar menyatakan bahwa: “Prokrastinasi merupakan perilaku individu yang meninggalkan kegiatan penting yang bisa dilakukan dan telah direncanakan sebelumnya tanpa alasan yang masuk akal”.

Prokrastinasi adalah perilaku individu meninggalkan kegiatan penting yang seharusnya dapat dikerjakan dengan alasan yang tidak masuk akal. Dalam

kaitannya dengan lingkup akademik, prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku menunda-nunda tugas akademis (seperti: mengerjakan PR, mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengerjakan tugas makalah) sampai batas akhir waktu yang tersedia Solomon, (2018:162).

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku individu dalam menunda berbagai macam tugas akademik yang diberikan sampai batas akhir yang telah diberikan. Prokrastinasi dianggap sebagai kebiasaan berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika waktu menanam sudah tiba dalam Bidang Praktek Bimbingan Belajar Ferrari, (2018:162).

Perilaku prokrastinasi dianggap sebagai kebiasaan buruk yang berbahaya dikarenakan kemalasan dalam mengerjakan tugas-tugas penting didalam kehidupan. Ferrari dan Tive, (2000:74) dalam Bidang Praktek Bimbingan Belajar menyatakan bahwa: “Pelaku prokrastinasi sebagai orang yang malas, manja, dan tidak mampu mengatur dirinya sendiri”.

Sebaliknya, orang yang bukan procrastinator dianggap sebagai orang yang mempunyai efisiensi dan produktivitas yang tinggi serta kinerja yang unggul. Individu tersebut juga sering digambarkan sebagai individu yang teratur dan bermotivasi tinggi Knaus, (2000:154) dalam Bidang Praktek Bimbingan Belajar.

Dengan demikian, bertolak dari berbagai definisi yang telah diutarakan di atas, secara umum dapat dipahami bahwa prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Karena itu, prokrastinasi tersebut dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan,

yaitu:

- 1) Prokrastinasi yang disfungsional (*dysfunctional procrastination*), yang merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan
- 2) Prokrastinasi yang fungsional (*functional procrastination*), yaitu 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.

Adapun definisi prokrastinasi akademik, yaitu suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas akademik. Penundaan tersebut bersifat disfungsional, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, penundaan tersebut tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat yang negatif.

b. Jenis-jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan, baik akademik, pekerjaan, maupun rumah tangga dan kehidupan sehari-hari, akan tetapi seperti pengertian yang telah dijelaskan di atas mengenai prokrastinasi bahwa perilaku prokrastinasi merupakan perilaku menunda pekerjaan utama didalam jenis kegiatannya.

Balkis, (dalam Duru 2009:19) dalam Bidang Praktek Bimbingan Belajar (2018:165) mengatakan bahwa:

”Seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Adapun jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh *procrastinator* adalah: pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya”.

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas social, tugas kantor dan lain sebagainya dalam Bidang Praktek Bimbingan Belajar (Ferrari dkk, 2018:166).

Menurut Solomon, (2018:166) dalam Bidang Praktek Bimbingan Belajar jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah:

- 1) Prokrastinasi pada tugas mengarang meliputi penundaan kewajiban atau tugas- tugas menulis, misalnya: menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang
- 2) Prokrastinasi pada tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, akhir semester atau ulangan mingguan
- 3) Prokrastinasi pada tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas kademik yang diwajibkan
- 4) Prokrastinasi untuk menghadiri kegiatan pembelajaran, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalm mengadiri pembelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya
- 5) Prokrastinasi dalam kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Dari beberapa jenis diatas dapat dipahami bahwa terdapat banyak jenis

prokrastinasi yang tidak hanya didalam dunia akademik tetapi juga seperti tugas rumah tangga, tugas social, dan juga tugas kantor. Pada akademik jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi adalah, tugas mengarang, belajar untuk menghadapi ujian, membaca, kinerja administrative, mengikuti pembelajaran di kelas, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

c. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi sebagai suatu perilaku penundaan memiliki beberapa ciri atau karakteristik serta cara berpikir seseorang yang dipengaruhi oleh asumsi-asumsi yang tidak realistis sehingga menyebabkannya memperkuat prokrastinasi yang dilakukan, meskipun mengakibatkan frustrasi.

Menurut Burka, dan Yuen (2018:167) dalam Bidang Praktek Bimbingan Belajar menyatakan bahwa, seseorang procrastinator memiliki karakteristik-karakteristik tertentu, yang disebut sebagai “kode prokrastinasi”. kode-kode prokrastinasi tersebut adalah sebagai berikut:

1) Kurang percaya diri

Individu yang menunda biasanya berjuan dengan perasaannya yang kurang percaya diri dan kurang menghargai diri sendiri. Individu yang demikian ini kemungkinan ingin berada pada penampilan yang bagus sehingga menunda. *Procrastinator* merasa tidak sanggup menghasilkan sesuatu dan terkadang menahan ide-ide yang dimilikinya karena takut tidak diterima orang lain.

2) Perfeksionis

Procrastinator merasa bahwa segala sesuatunya itu harus sempurna. Lebih baik menunda daripada bekerja keras dan mengambil risiko kemudian

dinilai gagal. *Procrastinator* akan menunggu sampai dirasa saat yang tepat bagidirinya untuk bertindak agar dapat memperoleh hasil yang sempurna.

3) Tingkah laku menghindari

Procrastinator menghindari tantangan. Segala sesuatu yang dilakukannya, bagi *procrastinator* seharusnya terjadi dengan mudah dan tanpa usaha.

d. Komponen Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dkk, (2018:168) dalam Bidang Praktek Bimbingan Belajar, menyatakan bahwa sebagai perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati cirri-cirinya, yaitu:

- 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang 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 sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang *procrastinator* menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan dirinya secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang

tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas, dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual. Seorang procrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang procrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri.
- 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang procrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

e. Indikator Prokrastinasi

Adapun indicator prokrastinasi menurut Ferrari dkk, (2018:168) adalah:

Internal

1. Kelelahan Emosional
2. Kelelahan Fisik
3. Depersonalisasi
4. Perasaan Rendah Diri

Eksternal

1. Belajar Tidak Bervariasi

2. Suasana Belajar yang Monoton
3. Kurang aktivitas rekreasi dan hiburan

3. **Teknik *Management Self***

a. **Pengertian Teknik *Self Management***

Teknik *self management* yaitu menentukan target behavior yang akan ditingkatkan atau diturunkan (Thompson, 2016). Dalam menerapkan teknik *self management* siswa diarahkan untuk menentukan target perilaku yang ingin mereka ubah. Penerapan teknik *self management* berarti mendorong diri sendiri untuk lebih baik dan berfikir kedepan dalam mengatur semua unsur yang terkait dengan kehidupan pribadi, memiliki kemampuan mengendalikan sesuatu untuk mencapai hal-hal yang baik.

Teknik *self management* dengan terlebih dahulu menentukan tujuan yang akan dicapai. Tujuan tersebut disepakati bersama antara konselor dengan konseli. Konselor memberikan arahan kepada konseli dalam menetapkan tujuan, sedangkan konseli terlibat aktif selama proses konseling dan memiliki tugas mengontrol pelaksanaan program sesuai tujuan yang telah

b. **Tahapan Teknik *Self Management***

Menurut pendapat Komalasari (dalam Wahyuni 2011:182) mengungkapkan bahwa tahapan *self management* ada 3 diantaranya:

- 1) Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti.

2) Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli.

3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri.

c. Macam- Macam Tahapan Self Management ada 3 yaitu:

Menurut Cormier (dalam Zubaedah 2017:73) mengemukakan bahwa macam- macam tahapan self management ada 3 yaitu:

- 1) *Self-Monitoring* (pemantauan diri), *Self-Monitoring* adalah suatu proses dimana klien mengamati dan mencatat hal-hal tentang diri mereka dan interaksi mereka dengan situasi lingkungan.
- 2) *Stimulus control* yaitu dapat digunakan untuk mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku-perilaku yang diinginkan.
- 3) *Self-reward* digunakan pada sasaran perilaku penguat ketika pelaksanaannya diikuti oleh respon yang ditargetkan.

Penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat 3 tahapan teknik *self management* yaitu tahap monitoring, tahap evaluasi diri dan tahap pemberian penguatan, dimana tahap monitoring adalah tahap mengamati atau mengobservasi tingkah lakunya, kedua tahap evaluasi adalah tahap dimana konseli membandingkan catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat, dan yang terakhir tahap pemberian penguatan adalah tahap dimana

digunakan untuk membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah dikemukakan peneliti, selanjutnya dikemukakan dan dipaparkan kerangka konseptual penelitian ini. Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk untuk melihat keterkaitan antara faktor didalam penelitian ini.

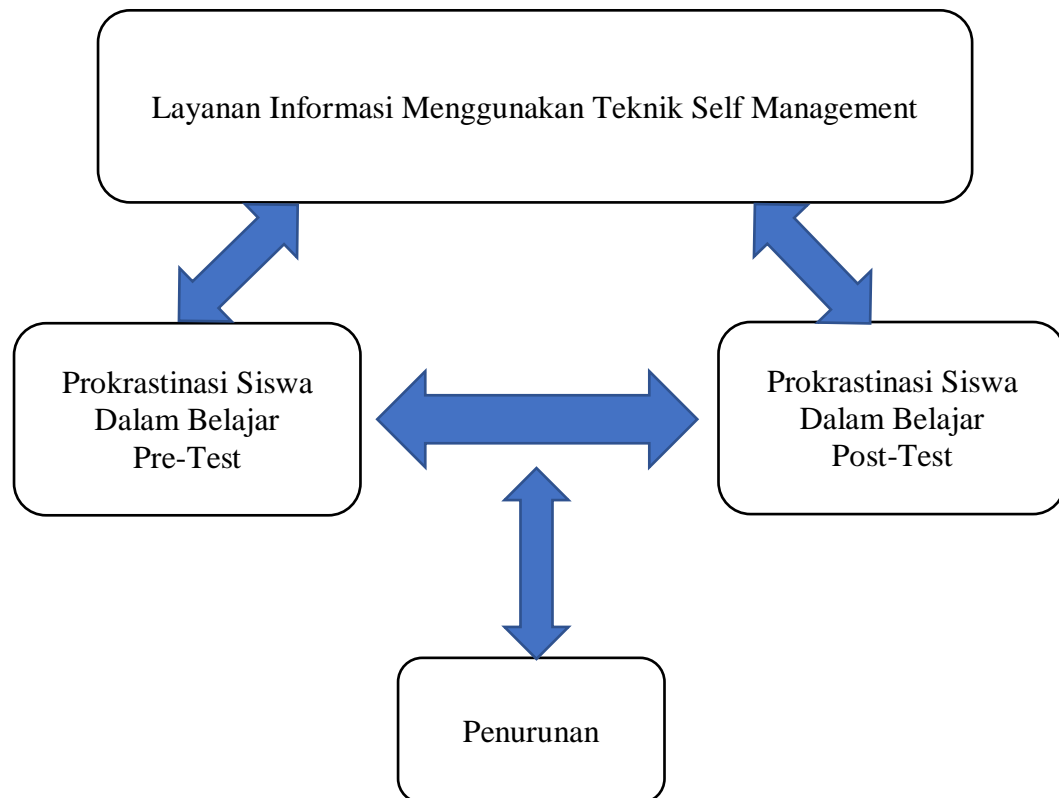
Dalam bimbingan dan konseling layanan informasi merupakan layanan bimbingan dan konseling yang berusaha memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Dalam layanan ini, kepada peserta layanan disampaikan berbagai informasi yang kemudian diolah dan digunakan oleh individu untuk kepentingan hidup dan perkembangannya. Layanan informasi diselenggarakan oleh konselor yang diikuti oleh seseorang atau lebih peserta.

Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk. Pada bidang akademik cukup sering terlihat secara langsung perilaku prokrastinasi dikalangan siswa, diantaranya seperti penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan, serta kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja actual.

Teknik *self* management Mulyadi, dkk (2017:49) mengemukakan bahwa manajemen diri adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu dalam mengarahkan perilakunya dengan menggunakan suatu siasat atau kombinasi siasat terapi agar mampu berperilaku positif dan produktif. Manajemen diri itu

merupakan salah satu cara yang lazim digunakan dalam tradisi bimbingan dan konseling. Penggunaannya dapat dikenakan kepada berbagai sasaran perilaku.

Adapun kerangka konseptual dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan Quari Eksperim

Keterangan:

X : Layanan Informasi dengan teknik *self management*

Y : Mengurangi Prokrastinasi Siswa Dalam Belajar

C. Hipotesis Tindakan

Siregar, (2016:65) menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya. Kemudian, para ahli menafsirkan arti hipotesis adalah dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih. Atas

dasar definisi tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang harus diuji kebenarannya. Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan dalam mengurangi sikap siswa terhadap gaya hidup hedonisme pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan informasi menggunakan pendekatan teknik *self- management*.
2. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan dalam mengurangi sikap siswa terhadap gaya hidup hedonisme pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan informasi dengan metode ceramah.
3. Penerapan layanan informasi menggunakan pendekatan teknik *self-management* yang lebih efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen dari pada layanan informasi dengan menggunakan metode ceramah dalam mengurangi prokrastinasi siswa dalam belajar.

Hipotesis penelitian ini yaitu Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Siswa Dalam Belajar Pada Kelas X MIA Di SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2022/2023. Adapun kebenarannya akan dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

SMA Muhammadiyah 01 Medan, Kecamatan Medan Area, Kota Medan, Sumatera utara.

2. Waktu Penelitian

Adapun waktu yang diperlukan dalam proses penelitian ini dimulai pada saat sebelum melakukan penelitian dan sedang melakukan penelitian adalah dimulai dari bulan Desember sampai dengan bulan Maret 2023. Rincian waktu penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1. Jadwal Rencana Kegiatan

No	Jenis Kegiatan	Bulan/Minggu																															
		Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus				September			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Penyusunan proposal	■																															
2	Bimbingan proposal	■	■	■	■	■	■	■	■																								
3	Seminar proposal									■																							
4	Perbaikan proposal												■	■	■	■	■	■															
5	Pelaksanaan riset																■	■	■	■													
6	Pengelolaan data																			■	■												
7	Penyusunan skripsi																					■	■										
9	Bimbingan skripsi																						■	■									
10	Sidang skripsi																												■				

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono, (2018:130) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Tabel 3.2 Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1	X MIA	25
Jumlah		25

Sumber: Data Siswa kelas X MIA SMA MUHAMMADIYAH 01 MEDAN 2022/2023

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh kelas X MIA SMA MUHAMMADIYAH 01 MEDAN, sehingga populasinya hanya berjumlah 25 siswa.

2. Sampel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono, (2018:131) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi.

Adapun karakteristik siswa yang dijadikan sampel penelitian adalah:

- a. Siswa bersedia mengikuti pelaksanaan layanan informasi pada kelompok

kontrol (tidak menggunakan media power point).

- b. Siswa bersedia mengikuti proses pelaksanaan layanan informasi pada kelompok eksperimen (menggunakan media power point).

Teknik sampling merupakan Teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian,

Table 3.3 Sampel Penelitian

No.	Kelas	Populasi	Sampel	
			Eksperimen	Kontrol
1	X MIA	25	25	25
	Jumlah	25	25	25

Sumber: Data Siswa Kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono, (2018:138) “*Purposive Sampling* adalah Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Adapun karakteristik siswa yang dijadikan sampel penelitian adalah:

- a. Siswa yang mengikuti perlakuan (*treatment*) berjumlah 25 siswa yang mengalami prokrastinasi belajar.
- b. Siswa bersedia mengikuti proses *treatment* yang telah dirancang oleh peneliti.

Teknik sampling merupakan Teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai Teknik sampling non probability sampling.

C. Variabel Penelitian

1. Variabel Penelitian

Pengertian variabel penelitian menurut Sugiyono, (2018:57) “Variabel penelitian adalah salah satu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi,

atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Penelitian ini ada dua variabel yang dapat didefinisikan secara operasional yaitu variabel independen (bebas) yaitu X dan variabel dependen (terikat) yaitu Y:

- a. Variabel X : Layanan Informasi dengan teknik *self management*
- b. Variabel Y : Mengurangi Prokrastinasi Siswa Dalam Belajar

2. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, metode ini sebagai metode ilmiah/*scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, sistematis, dan *replicable*/dapat diulang. Menurut Sugiyono, (2018:150) “Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Dalam penelitian ini menggunakan Pendekatan Kuantitatif Eksperimen, menurut Sugiyono, (2018:111) “metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkontrol”. Dalam hal ini bahwa eksperimen dilakukan untuk mengetahui atau mengukur seberapa pengaruhnya variabel yang akan diuji.

3. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*Quasi Experimental Design*). Peneliti menggunakan desain penelitian yang berbentuk *pretest-posttest control group design* menggunakan satu jenis perlakuan.

Berikut bagan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2010: 114).

Tabel 3.2 Desain Penelitian

Grup	Pretest	Variabel Bebas (X)	Posttest
KE KK	Y ₁ Y ₁	X -	Y ₂ Y ₂

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

X : Perlakuan dengan Teknik *self management*

- : Perlakuan dengan Layanan Informasi

Y₁ : *Pretest* dan angket

Y₂ : *Posttest* dan angket

Penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok ini diberikan *pretest* dan angket sebelum diberikan perlakuan, agar mampu melihat kedua kelompok yang berkenaan dengan kejenuhan. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu dengan teknik *self management* sedangkan kelompok kontrol menggunakan layanan Informasi.

Pemberian perlakuan, dilanjutkan *posttest* dengan soal yang sama disertai pemberian perlakuan diperlukan observasi Mengurangi prokrastinasi. Hasil angket prokrastinasi siswa dalam belajar hasil tes dianalisis menggunakan uji prasyarat

analisis dengan bantuan *SPSS*.

D. Definisi Operasional Variabel

Guna untuk menghindari kesalahan dan mengarahkan penelitian ini untuk mencapai tujuannya maka dilihat penjelasan mengenai definisi operasional berikut:

1) Variabel (X): Layanan Informasi dengan teknik *self management*

Layanan informasi adalah layanan bimbingan konseling yang memungkinkan siswa (konseli) menerima dan memahami berbagai informasi (seperti informasi pendidikan dan informasi jabatan) yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan siswa (konseli). *Teknik self management* atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik.

Indikator layanan informasi yaitu:

- a. Pertemuan I : *Pretest* (sebelum)
- b. Pertemuan II : Mengalami Prokrastinasi siswa belajar
- c. Pertemuan III : Motivasi belajar + Teknik *self-management*
- d. Pertemuan IV : Cita-citaku + Teknik *self-management*
- e. Pertemuan V : Gaya belajar
- f. Pertemuan VI : Evaluasi + *Posttest* (sesudah)

2) Variabel Y : Prokrastinasi Dalam Belajar

Prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkungan akademis dan siswa sering melakukan prokrastinasi tugas-tugas akademik. pada umumnya siswa yang memiliki masalah serius dengan prokrastinasi cenderung menjadi

malas, tidak disiplin atau tidak dapat mengatur waktu mereka. sebagian besar alasan siswa melakukan prokrastinasi adalah takut gagal, cemas, perfeksionis dan kurang percaya diri.

E. Instrumen Penelitian

Untuk mendapat data yang cukup dan sesuai dengan pokok permasalahan yang diteliti, maka peneliti menggunakan beberapa metode pengumpulan data yaitu kuesioner (angket). Menurut Sugiyono, (2018:219) “kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”. Kuesioner merupakan Teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuesioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui internet. Bila penelitian dilakukan pada lingkup yang tidak terlalu luas, maka kuesioner dapat diantarkan langsung dalam waktu yang singkat dan tidak terlalu lama.

Dengan adanya kontak langsung antara peneliti dengan responden akan menciptakan suatu kondisi yang cukup baik, sehingga responden dengan sukarela akan memberikan data obyektif dan cepat. Menurut Sugiyono, (2018:220) mengemukakan bahwa prinsip dalam penulisan “Angket sebagai pengumpulan data yaitu prinsip penulisan, pengukuran dan penampilan fisik”.

Adapun angket dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert*, menurut Sugiyono, (2018:152) “Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat,

persepsi, seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variable penelitian. Angka skala likert ini menggunakan 5 alternatif jawaban dalam bentuk skor yaitu:

Tabel 3.4 Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen

No.	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
		Jawaban Positif(+)	Jawaban Negatif(-)
1	Sangat Setuju	5	1
2	Setuju	4	2
3	Kurang Setuju	3	3
4	Tidak Setuju	2	4
5	Sangat Tidak Setuju	1	5

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Angket

Variabel	Aspek	Indikator	Item
Prokrastinasi Belajar	<i>Internal</i>	Kelelahan Emosional	Terlambatnya dalam mengerjakan tugas Menunda belajar saat menghadapi ujian Menunda kegiatan membaca Menyalahkan orang lain Membuang waktu berharga Menghindari tugas
		b. Kelelahan Fisik	Sering sakit kepala Sakit punggung Tegang pada otot leher dan bahu Sering flu Susah tidur Rasa letih yang kronis
		c. Depersonalisasi	Menjauhnya individu dari lingkungan sekitar Tidak peduli dengan orang-orang di sekitarnya

	Eksternal	Perasaan RendahDiri	Ketidak puasan siswa terhadap diri sendiri Menilai rendah pada diri sendiri
		Belajar Tidak Bervariasi	
		Suasana Belajar Yang Monoton	
		Kurang Aktivitas Rekreasi dan Hiburan	

1. Uji Validitas

Validitas adalah “suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevaliditan atau kesahihan. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas yang tinggi namun sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah”. Adapun validitas instrumen dalam penelitian ini diuji cobakan pada siswa kelas X MIA muhammadiyah 01 Medan, dengan jumlah responden siswa tahun ajaran 2022/2023 yang berlangsung Juli 2023.

Instrumen yang diuji validitas adalah skala likert yang berisikan tentang Prokrastinasi siswa. Penelitian menggunakan validitas konstruk, yaitu bersifat konstruksi teoritis yang diukur oleh satu jenis alat ukur. Untuk mengetahui valid dan tidak valid instrumen peneliti melakukan uji coba instrumen. Pengelolaan data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package For Sosial Science*) versi 20 dengan rumus kolerasi productmoment dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{XY} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{XY} : Koefisien korelasi tes yang disusun dengan kriteriaum

X : Skor masing-masing responden variabel X (tes yang disusun)

Y : Skor masing-masing responden variabel Y (tes kriterium)

N : Jumlah responden

Kemudian, data yang telah didapatkan akan di uji validitas dan dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien kolerasi. Dasar pengambilan uji validitas ini dengan membandingkan nilai rhitung dan rtabel. Di dalam menentukan layak dan tidaknya suatu item yang akan digunakan, biasanya dilakukan uji signifikansi koefisien korelasi pada taraf signifikansi 0,05 yang artinya suatu item dianggap valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total. Jika r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai positif maka butir atau pertanyaan atau variabel tersebut dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung lebih kecil dari r tabel, maka butir atau pertanyaan atau variabel tersebut dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan hasil analisis item dilakukan uji coba menunjukkan bahwa terdapat 22 yang dinyatakan valid.

Tabel 3.8. Hasil Uji Validitas

No Butir	R hitung	R tabel	Interprestasi
1.	0,909	0,396	Valid
2	0,923	0,396	Valid
3	0,921	0,396	Valid
4	0,922	0,396	Valid
5	0,897	0,396	Valid
6	0,918	0,396	Valid
7	0,915	0,396	Valid
8	0,878	0,396	Valid
9	0,878	0,396	Valid
10	0,824	0,396	Valid
11	0,887	0,396	Valid
12	0,881	0,396	Valid
13	0,905	0,396	Valid
14	0,879	0,396	Valid
15	0,865	0,396	Valid
16	0,877	0,396	Valid
17	0,897	0,396	Valid

18	0,882	0,396	Valid
19	0,859	0,396	Valid
20	0,858	0,396	Valid
21	0,903	0,396	Valid
22	0,890	0,396	Valid

Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka bernilai valid sedangkan apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka bernilai tidak valid.

a) Uji Reabilitas

Uji Reliabilitas Menurut (Sugiyono, 2009) reliabilitas adalah tingkat kemantapan atau konsistensi suatu alat ukur. (Suliyanto, 2005) mendefinisikan alat ukur yang reliabel adalah alat ukur yang mampu mengungkap data yang cukup dapat dipercaya. Alat ukur yang mantap dapat diandalkan, hasilnya bisa dapat menunjukkan tingkat ketepatan. Uji reliabilitas ini dilakukan jika seluruh item sudah valid. Dalam penelitian ini pengujian reliabilitas instrumen menggunakan rumus Alpha yang perhitungannya dibantu dengan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 26. Adapun rumus Alpha adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{\sum st} \right\}$$

Keterangan:

r_{11} : Nilai reliabilitas

\sum : Jumlah varians skor tiap-tiap item

$\sum st$: Varians total : Jumlah item

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan dalam angket, peneliti menggunakan bentuk jawaban skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2009).

Berdasarkan perhitungan untuk mencari reabilitas tes diperlukan angket yang sudah valid yang telah dicari menggunakan uji validitas maka diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 3.9 Reabilitas Test Output

Reliability Statistics	
<u>Cronbach's Alpha</u>	<u>N of Items</u>
.987	22

Sehingga reabilitas yang diperoleh dari angket kontrol diri perilaku prokrastinasi t memiliki hasil $r_{11} = 0,987$ setelah dibandingkan dengan indeks korelasi termasuk dalam korelasi tinggi. Berdasarkan hasil penelitian dan skoring yang dilakukan pada angket *self management* untuk mengurangi prokrastinasi.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengelola data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Dengan analisis data, maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Penentuan teknik analisis data dilakukan dengan melihat karakteristik data. Data penelitian ini mempunyai karakteristik sebagai berikut: (1) berpasangan (pretest-posttest), (2) sampelnya kecil (subjek penelitian), dan (3) menggunakan eksperimen.

1. Deskripsi Data

Untuk menghitung rentang data tau interval, rumus yang dapat digunakan sebagai berikut .

$$\text{Interval } k = \frac{\text{skor maksimum} - \text{skor minimum}}{\text{jumlah kategori}}$$

Perhitungan dalam menentukan skor atau interval skor dalam penelitian ini dapat diperhitungkan sebagai berikut:

$$\text{Interval } k = \frac{110 - 22}{5}$$

$$\text{Interval } k = 92$$

Selanjutnya peneliti menentukan kategorisasi untuk mengurangi prokrastinasi siswa kontrol yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.10 Kategori self managemen mengurangi prokrastinasi siswa

Kategori	Interval
Sangat Tinggi	>92
Tinggi	91-73
Sedang	72-54
Rendah	53-35
Sangat Rendah	<34

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat melalui karakteristik data. Data penelitian ini berguna untuk mengurangi prokrastinasi siswa sebagai berikut:

- 1) Berpasangan (pretest-posttest)
- 2) Sampelnya kecil (subjek penelitian yang datanya tidak berdistribusi normal)
- 3) Menggunakan penelitian eksperimen atau perlakuan

Berdasarkan karakteristik data, jumlah nilai yang di hitung sebanyak 25 siswa dan memperlihatkan skor awal (pretest). Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah Wilcoxon Signed Ranks Test dan Kolmogrov Smirnov Two Independent Sampels, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Untuk dapat melihat perkembangan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan informasi dengan teknik *self-managemen*, dengan menggunakan bantuan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25.
- b. Untuk dapat melihat perilaku prokrastinasi siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sudah diberikan perlakuan layanan informasi dengan teknik analisis data Kolmogorov Smirnov Two Independent Sampels.

Adapun langkah-langkah uji hipotesis Wilcoxon Test dengan bantuan SPSS 25 adalah menentukan H_0 dan H_a yang kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

- a) Terima H_0 dan tolak H_1 apabila probabilitas (sig 1 – tailed) $> \alpha$ ($\alpha = 0.05$)
- b) Tolak H_0 dan terima H_1 apabila probabilitas (sig 1 – tailed) $< \alpha$ ($\alpha = 0.05$)

3. Perencanaan Penelitian

1) Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yang pengolahan datanya dilakukan dengan metode statistic. Dalam konteks penelitian ini, metode kuantitatif ditujukan untuk mengetahui perbedaan perubahan antara sebelum dilakukan Tindakan (treatment) dan sesudah dilakukan Tindakan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen.

(Sugiyono, 2015) menjelaskan penelitian yang dilakukan untuk mencari pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui efek dari suatu perlakuan, maka penelitian eksperimen ini merupakan penelitian yang bersifat predektif, ialah

meramalkan akibat dari suatu perlakuan terhadap variabel terikatnya.

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (quasi experiment). Bentuk dari quasi experiment dalam penelitian ini adalah non equivalent control group design. Desain ini hampir sama dengan pretest-posttest control group design pada true experiment, tetapi pada design kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan sebab-akibat serta seberapa besar hubungan sebab-akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol untuk dibandingkan. Design ini merupakan design yang dilakukan dengan pretest sebelum diberikan perlakuan dan posttest sesudah diberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dan kontrol.

Penelitian ini akan melibatkan perbedaan mengurangi perilaku prokrastinasi siswa dengan menggunakan layanan informasi pada kelompok kontrol, sedangkan pada kelompok eksperimen menggunakan layanan informasi media power point.

2) Prosedur Eksperimen

Dalam prosedur ini, peneliti menentukan rancangan materi pemberian layanan informasi dengan media power point. Kegiatan ini dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan dengan materi yang sudah ditentukan.

a. Pelaksanaan Kegiatan

a) Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini merupakan tahap peneliti dalam menentukan instrument yang akan digunakan untuk mengetahui perilaku prokrastinasi

siswa.

b) Memilih Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Dalam penelitian ini siswa akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pretest dilaksanakan untuk memberikan instrument tentang prokrastinasi siswa yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol agar dapat menyetarakan diantara keduanya.

c) Pelaksanaan Eksperimen

Setelah mendapatkan hasil yang setara dari dilakukannya kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, langkah selanjutnya yaitu memberikan perlakuan, dimana peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan media power point dan memberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan media pembelajaran power point yang dimana memberikan materi yang sama dengan menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling (RPL BK).

d) Pelaksanaan Posttest

Setelah peneliti memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, selanjutnya siswa akan diberikan instrument academic prokrastinasi. Kemudian hasilnya akan di analisis sebagai perbandingan antara pretest dan posttest.

b. Pelaksanaan Penelitian

a) Izin Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian dapat dilakukan setelah mendapat persetujuan dari Dosen Pembimbing, mulai dari proses surat izin

penelitian dari lembaga/instansi yang terkait, permohonan peneliti kepada pihak prodi, dan surat rekomendasi penelitian ini selanjutnya diserahkan ke pihak sekolah yakni SMA Muhammadiyah 01 medan untuk melaksanakan kegiatan penelitian.

3) Pengadministrasian Posttest

Pengadministrasian posttest dilakukan untuk melihat hasil dari kegiatan siswa setelah melakukan layanan informasi. Pengadministrasian posttest ini diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan tujuan agar dapat mengetahui perbedaan siswa yang mendapat perlakuan layanan informasi dengan menggunakan media power point.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi SMA Muhammadiyah 01 Medan

1. Profil Sekolah SMA Muhammadiyah 01 Medan

1. Nama Sekolah : SMA Muhammadiyah 01 Medan
2. NSS/NDS/NPSN : 10210909
3. Alamat Sekolah
 - a) Jalan : jl. Utama No 170
 - b) Desa/Kelurahan : Kota Mansum II
 - c) Kecamatan : Medan Area
 - d) Kabupaten/kota : Medan
 - e) Propinsi : Sumatera Utara
 - f) Kode Pos : 20216
4. Akreditasi : A (Amat Baik)
5. Nama Kepala Sekolah : Bapak Abdullah Ihsan, S.Pd
6. Tahun Berdiri : 1950-01-08
7. Kepemilikan Tanah : Yayasan / Persyarikatan
8. Bangunan Sekolah : Milik Sendiri
9. Kegiatan Belajar Mengajar : Pagi hingga sore hari

2. Visi, Misi Sekolah

a. Visi

Unggul, Terpercaya, Dan Berwawasan Global Berdasarkan Al Islam Dan
Kemuhammadiyah

b. Motto

Disiplin, Tanggung jawab, Kreatif, Kompetitid Dalam Ukhwan

c. Karakter

Siddiq, Amanah, Fathonah, Tabligh, Istiqomah

3. Sarana dan Prasarana SMA Muhammadiyah 01 Medan

Sarana dan prasarana merupakan media pendukung dalam pembelajaran disekolah. Berikut daftar tabel sarana dan prasarana yang dimiliki SMA Muhamadiyah 01 Medan.

Tabel 4. 1 Jenis Sarana

No	Ketersediaan Infrastruktur Ruang	Keterangan
1	Ruang Kepala Sekolah	1 Ruang
2	Ruang BP	1 Ruang
3	Ruang WKS – III	1 Ruang
4	Ruang WKS – IV	1 Ruang
5	Ruang Psikolog	1Ruang
6	Ruang Guru	1Ruang
7	Ruang Tata Usaha	1 Ruang
8	Ruang UKS	1 Ruang
9	Ruang OSIS (IPM)	1 Ruang
10	Ruang Perpustakaan	1 Ruang
11	Lab. IPA	1 Ruang
12	Lab. Komputer	1 Ruang
13	Lab. Bahasa	1 Ruang
14	WC/Leading/Sumur	20 Ruang
15	Instalasi Listrik	1 Ruangqn

Tabel 4. 2 Infrastruktur Sekolah

No	Infrastruktur	Keadaan	Kondisi	
			Baik	Rusak
1	Pagar depan	Ada / tidak	√	-
2	Pagar samping	Ada / tidak	√	-
3	Pagar belakang	Ada / tidak	-	-
4	Tiang bendera	Ada / tidak	√	-
5	Sumur	Ada / tidak	√	-
6	Bak sampah permanen	Ada / tidak	√	-
7	Tempat pengolahan kompos	Ada / tidak	-	-
8	Tempat pengolahan limbah air	Ada / tidak	-	-
9	Saluran primer	Ada / tidak	-	-
10	Musholla / mesjid	Ada / tidak	√	-

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 01 Medan yang beralamat Jl. Utama No. 170 Kota Medan , yang menjadi subjek penelitian. Sebelum melakukan penyebaran angket dilakukannya observasi terlebih dahulu dimana untuk mengetahui siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi tingkat kontrol diri penggunaan yang menurun kemudian diberikan *treatment* yaitu melalui layanan informasi dengan menggunakan teknik *self managemen* . Adapun populasi dalam penelitian ini adalah kelas X MIA yang berjumlah 50 orang siswa. Jumlah siswa yang menjadi sampel dalam ini berjumlah 25 orang dengan 25 siswa untuk kelompok eksperimen dan 25 siswa untuk kelompok kontrol.

Setelah diberikan perlakuan layanan yang berbeda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelas ini diberikan tes menggunakan angket *pretest* dan angket *posttest* yang sebelumnya sudah dilakukan uji validitas

dan reabilitas. Tes ini dilakukan untuk mengukur perilaku prokrastinasi belajar siswa antara kedua kelompok tersebut. Analisis data hasil tes *pretest-posttest* siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan setelah data terkumpul. Berikut disajikan analisis dan hasil perhitungan akhir tes *pretest* dan *posttest* siswa yang diberikan layanan.

1. Hasil data *Pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol

Tabel 4.5 Skor Pretest dan Posttest pada Kelompok kontrol

no	Kode siswa	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	K1	100	Sangat tinggi	72	Sedang
2	K2	120	Sangat tinggi	78	Tinggi
3	K3	115	Sangat tinggi	50	Rendah
4	K4	111	Sangat tinggi	65	Sedang
5	K5	126	Sangat tinggi	66	Sedang
6	K6	136	Sangat tinggi	75	Tinggi
7	K7	133	Sangat tinggi	50	Rendah
8	K8	118	Sangat tinggi	72	Sedang
9	K9	129	Sangat tinggi	70	Sedang
10	K10	128	Sangat tinggi	28	Rendah
11	K11	99	Sedang	25	Rendah
12	K12	92	Sedang	32	Rendah
13	K13	104	Tinggi	32	Rendah
14	K14	83	Tinggi	40	Rendah
15	K15	116	Sangat tinggi	38	Rendah
16	K16	93	Sangat tinggi	50	Rendah

17	K17	110	Sangat tinggi	48	Rendah
18	K18	101	Tinggi	76	Tinggi
19	K19	133	Sangat tinggi	50	Sedang
20	K20	127	Sangat tinggi	45	Rendah
21	K21	117	Sangat tinggi	70	Sedang
22	K22	132	Sangat tinggi	71	Sedang
23	K23	130	Sangat tinggi	67	Sedang
24	K24	126	Sangat tinggi	40	Rendah
25	K25	89	Tinggi	35	Rendah
Rata-rata	114	Sangat tinggi	Rata-rata	53,8	Sedang

Berdasarkan hasil pretest dari 25 orang siswa pada kelompok kontrol yang memiliki perilaku prokrastinasi belajar dalam kategori sangat tinggi 19 dan yang dalam kategori tinggi 4 dan kategori sedang 2. Sedangkan hasil posttest ada kelompok kontrol tinggi 3 sedang 9 dan kategori rendah 13.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest diperoleh perilaku prokrastinasi pada kelompok kontrol. Data hasil pretest dapat dilihat pada Tabel 4.5

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Variabel prokrastinasi siswa dalam belajar Kelompok Kontrol (Pretest dan Posttest)

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	>92	19	76%	-	0%
Tinggi	91-73	4	16%	3	12%
Sedang	72-54	2	8%	19	76%
Rendah	53-35	-	0%	13	52%
Sangat Rendah	<34	-	0%	-	0%
Jumlah		25	100%	25	100%

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui dari 25 siswa pada kelompok kontrol pada pretest pada perilaku prokrastinasi dalam kategori sangat tinggi 19 dan yang dalam kategori tinggi 4 sedang 2. Sedangkan hasil posttest ada kelompok kontrol tinggi 3 sedang 9 dalam kategori rendah 13.

Dimana siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi pre-test sangat tinggi 76% dan pada kategori tinggi 16% dan katagori sedang 8% . Dan pada kelompok kontrol post-test tinggi 12% dan katagori sedang 76% katagori rendah 52%

1. Hasil Data Pretest dan Posttest pada Kelompok Eksperimen.

Sesuai dengan tujuan dilakukannya *pretest* dan *posttest*, yaitu untuk mengetahui gambaran tentang perilaku prokrastinasi siswa dalam yang telah diberi perlakuan atau *treatmen*. Hasil pretest dan posttest yang diperoleh dianalisis menggunakan pengolahan data SPSS versi 25. Berikut disajikan kondisi *pretest* kontrol dari perilaku prokrastinasi siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen.

Tabel 4.6 skor pretest dan posttest pada kelompok experiment

No	Kodes Siswa	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	K1	97	Sangat tinggi	41	Rendah
2	K2	98	Sangat tinggi	59	Sedang
3	K3	100	Sangat tinggi	46	Rendah
4	K4	98	Sangat tinggi	40	Rendah
5	K5	90	Tinggi	44	Rendah
6	K6	94	Sangat tinggi	43	Rendah
7	K7	100	Sangat tinggi	40	Rendah
8	K8	99	tinggi	35	Rendah
9	K9	110	Sangat tinggi	33	Sangat rendah
10	K10	87	Tinggi	43	Rendah
11	K11	91	tinggi	33	Sangat rendah
12	K12	95	Sangat tinggi	32	Sangat rendah
13	K13	93	Sangat tinggi	31	Sangat rendah
14	K14	97	Sangat tinggi	41	Rendah
15	K15	96	Sangat tinggi	38	Rendah

16	K16	99	Tinggi	36	Rendah
17	K17	100	Sangat tinggi	42	Rendah
18	K18	97	Sangat tinggi	43	Rendah
19	K19	93	Sangat tinggi	39	Rendah
20	K20	98	Sangat tinggi	33	Sangat rendah
21	K21	107	Sangat tinggi	31	Sangat rendah
22	K22	98	Sangat tinggi	33	Sangat rendah
23	K23	95	Sangat tinggi	41	Rendah
24	K24	99	Sangat tinggi	43	Rendah
25	K25	79	Tinggi	33	Sangat rendah
Rata rata	96	Sangat tinggi	Rata-rata	37,72	Rendah

Berdasarkan hasil pre-test dari 25 orang siswa pada kelompok eksperimen yang memiliki perilaku prokrastinasi siswa dalam belajar dalam kategori sangat tinggi 19 dan katagori tinggi 6.

Sedangkan hasil posttest pada kelompok eksperimen kategori rendah 17 sangat rendah 8.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest diperoleh gambaran perilaku prokrastinasi siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen. Data hasil pretest dapat dilihat pada Tabel 4.7.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest diperoleh perilaku prokrastinasi siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen. Data hasil pretest dapat dilihat pada Tabel 4.7.

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Variabel Prokrastinasi siswa dalam belajar Kelompok Eksperimen (Pretest dan Posttest)

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	>92	19	76%	-	0%
Tinggi	91-73	6	24%	-	0%
Sedang	72-54	-	0%	-	0%
Rendah	53-35	-	0%	17	68%
Sangat	<34	-	0%	8	32%

Rendah					
Jumlah		25	100%	25	100%

Berdasarkan Tabel 4.7 diketahui dari 25 siswa pada kelompok eksperimen pada perilaku prokrastinasi siswa dalam belajar pre-test dalam kategori sangat tinggi 19 dan katagori tinggi 6, dimana siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi pada katagori tinggi sangat tinggi 76% dan pada kategori sangat tinggi 24%. Dan pada kelompok eksperimen post-test diketahui dari 25 siswa pada perilaku prokrastinasi kategori rendah 17 dan pada katagori sangat rendah 8, dimana siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi siswa dalam belajar pada kategori rendah 68% sangat rendah 32%.

Perbandingan Skor Masing-masing Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Tabel 4.8 Skor Pretest Masing-Masing prokrastinasi siswa dalam belajar Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen			Kelompok kontrol		
Kode siswa	Skor	Katagori	Kode siswa	Skor	Katagori
E1	97	Sangat tinggi	K1	100	Sangat tinggi
E2	98	Sangat tinggi	K2	120	Sangat tinggi
E3	100	Sangat tinggi	K3	115	Sangat tinggi
E4	98	Sangat tinggi	K4	111	Sangat tinggi
E5	90	Tinggi	K5	126	Sangat tinggi
E6	94	Sangat tinggi	K6	136	Sangat tinggi
E7	100	Sangat tinggi	K7	133	Sangat tinggi
E8	99	tinggi	K8	118	Sangat tinggi
E9	110	Sangat tinggi	K9	129	Sangat tinggi
E10	87	Tinggi	K10	128	Sangat

					tinggi
E11	91	tinggi	K11	99	Sedang
E12	95	Sangat tinggi	K12	92	Sedang
E13	93	Sangat tinggi	K13	104	Tinggi
E14	97	Sangat tinggi	K14	83	Tinggi
E15	96	Sangat tinggi	K15	116	Sangat tinggi
E16	99	Tinggi	K16	93	Sangat tinggi
E17	100	Sangat tinggi	K17	110	Sangat tinggi
E18	97	Sangat tinggi	K18	101	Tinggi
E19	93	Sangat tinggi	K19	133	Sangat tinggi
E20	98	Sangat tinggi	K20	127	Sangat tinggi
E21	107	Sangat tinggi	K21	117	Sangat tinggi
E22	98	Sangat tinggi	K22	132	Sangat tinggi
E23	95	Sangat tinggi	K23	130	Sangat tinggi
E24	99	Sangat tinggi	K24	126	Sangat tinggi
E25	79	Tinggi	K25	89	Tinggi
Rata-rata	96	Sangat tinggi	Rata-rata	114	Sangat tinggi

Table 4.9 Skor Posttest Masing-Masing prokrastinasi siswa dalam belajar Kontrol Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen			Kelompok kontrol		
Kode siswa	Skor	Katagori	Kode siswa	Skor	Katagori
E1	41	Rendah	K1	72	Sedang
E2	59	Sedang	K2	78	Tinggi
E3	46	Rendah	K3	50	Rendah
E4	40	Rendah	K4	65	Sedang
E5	44	Rendah	K5	66	Sedang
E6	43	Rendah	K6	75	Tinggi
E7	40	Rendah	K7	50	Rendah
E8	35	Rendah	K8	72	Sedang
E9	33	Sangat rendah	K9	70	Sedang
E10	43	Rendah	K10	28	Rendah
E11	33	Sangat rendah	K11	25	Rendah
E12	32	Sangat rendah	K12	32	Rendah
E13	31	Sangat rendah	K13	32	Rendah

E14	41	Rendah	K14	40	Rendah
E15	38	Rendah	K15	38	Rendah
E16	36	Rendah	K16	50	Rendah
E17	42	Rendah	K17	48	Rendah
E18	43	Rendah	K18	76	Tinggi
E19	39	Rendah	K19	50	Sedang
E20	33	Sangat rendah	K20	45	Rendah
E21	31	Sangat rendah	K21	70	Sedang
E22	33	Sangat rendah	K22	71	Sedang
E23	41	Rendah	K23	67	Sedang
E24	43	Rendah	K24	40	Rendah
E25	33	Sangat rendah	K25	35	Rendah
Rata-rata	37,72	rendah	Rata-rata	53,8	Sedang

C. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan uji non parametik dengan menggunakan rumus *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan menggunakan SPSS versi 25.0. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* digunakan sebagai analisis dari pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah kedua datatersebut memiliki persamaan atau tidak. Sedangkan untuk data independen dapat digunakan rumus *Kolmogorov Smirnov 2 Independen Samples*. Berdasarkan metode perhitungan yang dilakukan di dalam rumus *Wilcoxon Signed Rank Test*, nilai-nilai yang di dapat adalah nilai mean rank dan sum of ranks dari kelompok negative ranks, positive ranks dan ties.

Negative ranks artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (*posttest*) lebih tinggi dari nilai kelompok pertama (*pretest*). Positive ranks artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (*posttest*) lebih rendah dari nilai kelompok pertama (*pretest*). Sedangkan ties adalah nilai kelompok kedua (*posttest*) sama besarnya dari nilai kelompok pertama (*pretest*). Symbol N menunjukkan jumlahnya. Mean rank adalah peringkat rata-ratanya. Dan sum of ranks adalah jumlah dari peringkatnya.

Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

- 1) Terima H_0 dan tolak H_1 apabila probabilitas (sig 2-tailed) $>$ alpha ($\alpha = 0.05$)
- 2) Tolak H_0 dan terima H_1 apabila probabilitas (sig 2-tailed) $<$ alpha ($\alpha = 0.05$)

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat penurunan tentang mengurangi perilaku prokrastinasi pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan Layanan informasi dengan menggunakan teknik *self managemen* “. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis Wilcoxon Signed Ranks Test melalui program SPSS versi 25.0. Berdasarkan hal tersebut telah didapatkan hasil perhitungan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.10 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Output Perbedaan perilaku prokrastinasi siswa dalam belajar pada Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-4,378 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan 4.10 diatas terlihat bahwa angka probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed) prokrastinasi siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen sebesar 0,000 atau probabilitas dibawah alpha 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, maka hipotesis pertama yang diuji

dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu “Terdapat penurunan yang terjadi pada kelompok eksperimen dan sesudah diberikan perlakuan layanan informasi dengan teknik *self managemen*”.

Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah pretest atau posttest yang lebih tinggi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.11 Arah Perbedaan Pretest dan Posttest prokrastinasi siswa dalam belajar Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	25 ^b	13,00	325,00
	Ties	0 ^c		
	Total	25		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

Berdarkan tabel 4.11 nilai positif Ranks 25^b berarti bahwa dari 25 responden kelompok eksperimen yang dilibatkan dalam perhitungan, semuanya mengalami penurunan secara signifikan dari pretest ke posttest. Oleh Karena itu, dapat diartikan bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan ataupun penurunan prokrastinasi siswa dalam belajar setelah mendapatkan perlakuan Layanan informasi dengan menggunakan teknik *self managemen*. Hal ini dapat dilihat dari hasil posttest lebih kecil dari hasil pretest.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Hipotesis pertama diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat penurunan tentang prokrastinasi siswa dalam belajar sebelum dan setelah diberikan perlakuan Layanan informasi dengan menggunakan teknik *self managemen* “. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis Wilcoxon Signed Ranks Test melalui program SPSS versi 25.0. Berdasarkan hal tersebut telah didapatkan hasil perhitungan se perti pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.12 hasil analisis wilcoxon signed ranks test output Perbedaan prokrastinasi siswa dalam belajar pada pretest dan posttest kelompok kontrol

Test Statistics ^a	
	posttest - pretest
Z	-4,373 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan 4.12 diatas terlihat bahwa angka probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed) prokrastinasi siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen sebesar 0,000 atau probabilitas dibawah alpha 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, maka hipotesis pertama yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu “Terdapat penurunan yang terjadi pada kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan informasi dengan menggunakan teknik *self managemen*”.

Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah pretest atau posttest yang lebih tinggi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.13 Arah Perbedaan Pretest dan Posttest prokrastinasi siswa dalam belajar

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest – pretest	Negative Ranks	25 ^a	13,00	325,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	25		
a. posttest < pretest				
b. posttest > pretest				
c. posttest = pretest				

Berdarkan tabel 4.13 nilai positif Ranks 25a berarti bahwa dari 25 responden kelompok kontrol yang dilibatkan dalam perhitungan, semuanya

mengalami penurunan secara signifikan dari pretest ke posttest. Oleh Karena itu, dapat diartikan bahwa kelompok kontrol mengalami perubahan ataupun penurunan prokrastinasi siswa dalam belajar setelah mendapatkan perlakuan Layanan informasi. Pada bagian deskripsi data terlihat bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami penurunan yang signifikan. Akan tetapi penurunan jauh lebih rendah pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

3. Pengujian Hipotesis ketiga

Hipotesis ketiga yang diuji pada bagian ini adalah “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang prokrastinasi siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan Layanan informasi dengan menggunakan teknik *self managemen*, sedangkan dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan Layanan informasi”. Untuk menguji ketiga hipotesis ini juga menggunakan program SPSS versi 25.0 dengan teknik Kolmogorov Smirnov 2 Independen Sampels. Berdasarkan teknik tersebut didapatkan hasil pengujian seperti tabel dibawah ini :

Tabel 4.14 Hasil Analisis Komolgorov Smirnov 2 Idependen Samples prokrastinasi siswa dalam belajar Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	15.95358627
	Absolute	.117
Most Extreme Differences	Positive	.117
	Negative	-.112
Kolmogorov-Smirnov Z		.584

Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
------------------------	------

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel 4.14, maka dapat dilihat bahwa skor Z untuk uji data adalah 0,000 dengan angka probability *Asymp.Sig (2-tailed)* Prokrastinasi siswa dalam belajar siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 0,000 atau probabilitas dibawah 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu “terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang perilaku prokrastinasi siswa dalam pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan informasi dengan menggunakan teknik *self managemen* dengan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan layanan informasi.

D. Pembahasan

Temuan penelitian adalah terdapat penurunan perilaku prokrastinasi siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya, untuk lebih memahami secara konseptual hasil penelitian, maka dilakukan pembahasan terhadap hasil penelitian.

1. Gambaran prokrastinasi siswa dalam belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat pretest prokrastinasi siswa dalam belajar di SMA Muhammadiyah 01 Medan dalam kategori yang sedang. Setelah diberikan perlakuan layanan informasi dengan menggunakan teknik *self managemen* pada kelas eksperimen dan layanan informasi pada kelas kontrol, terjadi perubahan penurunan prokrastinasi siswa dalam belajar di SMA Muhammadiyah 01 Medan menjadi kategori sangat rendah.

2. Perbedaan prokrastinasi siswa dalam belajar pada Kelompok Eksperimen (Pretest dan Posttest)

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama yang berbunyi Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang prokrastinasi siswa dalam belajar pada siswa SMA kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 01 Medan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan informasi menggunakan teknik *self managemen*. Hal ini sesuai dengan asumsi peneliti berpendapat bahwa prokrastinasi siswa dalam belajar dapat menurun dengan pemberian perlakuan layanan informasi dengan menggunakan teknik *self managemen*. Hal ini dapat dilihat dari hasil skor rata-rata kelompok eksperimen yang awalnya berada pada kategori tinggi menjadi kategori rendah.

3. Perbedaan Prokrastinasi siswa dalam belajar Kelompok Kontrol (Pretest Dan Post Testtest)

Pada layanan ini kelompok kontrol hanya diberikan Layanan informasi saja, tanpa diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self managemen* yang berkaitan dengan prokrastinasi siswa dalam belajar yang tinggi sehingga tidak banyak melibatkan keaktifan siswa dalam mengembangkan wawasan dan pikiran seperti halnya kelompok eksperimen. Setelah diberikan perlakuan layanan informasi pada kelompok kontrol ini, terdapat perbedaan prokrastinasi siswa dalam belajar pada saat pretest dan posttest, namun perbedaan tersebut tidak menurun seperti kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan skor penyesuaian diri peserta didik pada pretest dan posttest pada kelompok kontrol tidak terlalu besar dibandingkan kelompok

eksperimen. Pemberian layanan informasi pada siswa untuk kelompok kontrol juga baik dilaksanakan, akan tetapi proses pelaksanaannya membuat prokrastinasi siswa dalam belajar belum maksimal.

Hal ini diketahui saat pengamatan yang terlihat pada siswa yang diam dan mendengarkan saja tentang apa yang dijelaskan, siswa kurang bersemangat saat diberikan layanan. Disebabkan karena pemberian layanan informasi tanpa menggunakan teknik *self managemen* yang membuat siswa menjadi kurang bersemangat dan tidak membangkitkan antusias. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa layanan informasi menggunakan teknik *self managemen* juga efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik, hal ini dapat terlihat dari hasil rata-rata skor kelompok kontrol yang awalnya berada pada kategori tinggi menjadi rendah.

4. Perbedaan Kontrol prokrastinasi siswa dalam belajar Pada Kelompok Kontrol Dan Eksperimen

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan peserta didik kelompok eksperimen yang diberikan layanan informasi dengan menggunakan teknik *self managemen* dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan informasi tanpa menggunakan teknik *self managemen*. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata pottest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan skor diatas dapat dilihat skor rata-rata antara posttest kelompok eksperimen lebih kecil daripada kelompok kontrol. Walaupun jumlah tersebut tidak jauh berbeda. Namun, hal ini tentu terdapat perbedaan yang signifikan, yang mana layanan informasi dengan teknik *self managemen* lebih efektif dari pada layanan informasi tanpa menggunakan teknik *self managemen*. Hal ini disebabkan adanya

komponen-komponen dalam layanan informasi dengan menggunakan teknik *self management* yang menjadi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi siswa dalam belajar. teknik *self management* ini membantu para siswa untuk memudahkan dan dapat di pahami apa itu prokrastinasi, apa penyebab dari perilaku prokrastinasi dan bagaimana cara menangani perilaku prokrastinasi tersebut. Pada perlakuan Layanan informasi dengan menggunakan teknik *self management* mampu membantu siswa untuk mengoptimalkan serta dapat membantu adanya penurunan perilaku prokrastinasi siswa dalam belajar lebih aktif serta semangat untuk mengikuti Layanan informasi yang dilakukan. Sedangkan pada kelompok kontrol dimana hanya memberikan layanan informasi tanpa menggunakan power point berjalan seperti monoton saja, dimana para siswa hanya melihat saja serta tidak turut aktif bertanya maupun merespon ketika peneliti menjelaskan materi yang diberikan.

Berdasarkan penjelasan diatas, sebagai Guru BK atau Konselor seharusnya mampu untuk memberikan pelayanan dan konseling kreatif kepada siswa khususnya pada saat memberikan layanan informasi, hal ini dilakukan untuk menumbuhkan rasa percaya diri serta keaktifan dan semangat siswa untuk mengikuti kegiatan layanan yang diberikan. Jadi, data yang telah dianalisis dapat disimpulkan bahwa Layanan informasi dengan menggunakan teknik *self management* lebih efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi siswa dalam belajar. Keefektifan ini dapat dilihat dari jumlah hasil keseluruhan analisis yang telah dilakukan, skor penyesuaian diri pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

E. Keterbatasan Penelitian

Suatu penelitian dapat dikatakan sempurna jika sesuai dengan perencanaan dan telah memenuhi syarat penelitian. Namun, dapat terjadi keterbatasan dalam penelitian, baik yang bersumber dari peneliti, subjek penelitian maupun lain sebagainya. Adapun keterbatasan yang dialami oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya mengukur 1 kali pretest dan satu kali posttest sehingga rancangan eksperimen pada penelitian ini kurang menyakinkan dalam mengukur ketepatan variabel. Jadi, tidak bisa dipastikan keefektifan dilaksanakan diluar kelompok subjek penelitian ini, berhasil karena perlakuan atau karena faktor internal dan eksternal lainnya.
2. Peneliti hanya mampu melihat perilaku prokrastinasi siswa dalam belajar dan hanya memaparkan hasil pretest dan posttest subjek penelitian, tanpa adanya pendalaman pengamatan untuk melihat perubahan siswa secara mendalam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dianalisis secara statistik dan sudah dipaparkan serta diuji hipotesisnya, maka dapat disimpulkan bahwa efektivitas layanan informasi dengan menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi siswa dalam belajar pada siswa kelas X MIA Di SMA Muhammadiyah 01 medan rasa.

1. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang prokrastinasi siswa kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan informasi dengan pendekatan teknik *self management*
2. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang prokrastinasi siswa dalam belajar pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan informasi.
3. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan prokrastinasi siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan informasi dengan pendekatan teknik *self management*, dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan layanan informasi. Dengan demikian layanan informasi menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi siswa dalam belajar efektif dilakukan di SMA Muhammadiyah 01 Medan.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis, pembahasan dan kesimpulan dalam penelitian yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut.

1. Peneliti

- a. Peneliti dapat membantu peserta didik yang membutuhkan bantuan tidak hanya melalui layanan informasi saja, tetapi juga dapat melalui konseling kelompok dengan teknik-teknik yang lainnya. Apabila mendapati masalah yang sama maka peneliti dapat memanfaatkan hasil penelitian dan mengimplementasikan layanan informasi dengan teknik *self management* sebagai alternatif layanan untuk mengatasi permasalahan tingginya prokrastinasi siswa dalam belajar.
- b. Penerapan layanan informasi dengan teknik *self management* membutuhkan pemahaman teori dan keterampilan. Oleh sebab itu, peneliti dapat mengalokasikan waktu untuk mengikuti penelitian di sekolah terkait tentang penerapan layanan informasi dengan teknik *self management*.

2. Kepala Sekolah

Kepala Sekolah dapat memberikan izin atau menugaskan guru bimbingan dan konseling untuk mengikuti penelitian di sekolah terkait tentang penerapan layanan informasi dengan teknik *self management* sehingga mampu menguasai teori dan keterampilan dengan baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan atau bahan pertimbangan penelitian lain dengan mempertimbangkan hal-hal berikut ini:

- a. Memperluas penelitian ini dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang muncul untuk dapat dikontrol oleh peneliti.
- b. Mengembangkan atau menggunakan pendekatan atau teknik *Self management* untuk mengurangi prokrastinasi siswa dalam belajar sehingga dapat diuji secara empiris perbedaan keefektifan pendekatan atau teknik yang digunakan terhadap penurunan prokrastinasi.
- c. Meneliti dan mengembangkan lebih mendalam serta komprehensif tentang variabel prokrastinasi pada setting yang lain seperti pada anak remaja, karena secara konseptual prokrastinasi sangat berpengaruh pada prestasi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, P. (2013). *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Balkis. (2009). *Bidang Praktek Bimbingan Belajar*. Rineka Cipta.
- Burka, Y. (2018). *Bidang Praktek Bimbingan Belajar*. Rajagrafindo Persada.
- Cormier. (2017). *Tahapan Self Management*. Rajagrafindo Persada.
- Ferrari. (2018). *Bidang Praktek Bimbingan Belajar*. Jakarta Press.
- Ferrari, T. (2000). *Bimbingan Dalam Bidang Praktek Bimbingan Belajar*. Jakarta Press.
- Knaus. (2000). *Bidang Praktek Bimbingan Belajar*. Jakarta Press.
- Komalasari. (2011). *Self Management*. Rajawali Press.
- Neviyarni, I. F. (2016). *Efektivitas Layanan Informasi Dengan Menggunakan Metode Blended Learning Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar* (2nd ed.).
- Nurhidayatullah, E. (2019). *PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 12 MAKASSAR*. 5.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil*. Rajagrafindo Persada.
- Siregar, S. (2016). *Statistik Deskriptif untuk Penelitian*. PT. Raja Grafindo.
- Solomon, R. (2018). *Dalam Bidang Praktek Bimbingan Belajar*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Thompson. (2016). *Self Management*.
- Tohirin. (2009). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Rajawali Press.
- Winkel, S. H. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi.
- Wiyani, N. A. (2013). *Desain Pembelajaran Pendidikan*.
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan islam). *Al Qalam*, 19(2), 58–74.

- Mulyadi, D. (2017). penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa stkip muhammadiyah enkarang. 2, 1, 92–103.
- Rifky Nurazmi, K. K. (2017). MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI RENDAH MELALUI KONSELING BEHAVIOR TEKNIK SELF-MANAGEMENT Rifky. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(October 2014), 4–7. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/download/13516/8378>
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33–41. <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>
- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 54. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304>

LAMPIRAN

LAMPIRAN 01

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Komponen	: Layanan Dasar
Jenis Layanan	: Informasi
Topik / Tema Layanan	: Prokrastinasi
Kelas / Semester	: X / Genap
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit

A.	Tujuan Layanan 1. Peserta didik/konseli dapat mendefinisikan pengertian prokrastinasi 2. Peserta didik dapat mengidentifikasi sebab dan akibat perilaku prokrastinasi 3. Peserta didik/konseli dapat menemukan cara menaklukkan prokrastinasi
B.	Metode, Alat dan Media 1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab 2. Alat / Media : LCD, Power Point tentang Prokrastinasi
C.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal/Pendahuluan 1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a. 1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling 1.3. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali ice breaking . (Mencaikan kebekuan di kelas) 2. Tahap Inti 2.1. Guru pembimbing menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas. 2.2. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya. 2.3. Setelah itu, peserta didik memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan "kl "SI DOGOL PENUNDA PEKERJAAN" 2.4. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut. 2.5. Peserta didik memperhatikan tampilan slide tentang "percikan inspiratif" tentang prokrastinasi, kemudian membaca cerita tersebut 2.6. Peserta didik dengan perasaan, pikiran dan pengalamannya bisa memberika makna dari percikan inspiratif tersebut

	3. Tahap Penutup 3.1. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan 3.2. Guru BK mengajak peserta didik agar dapat menaklukkan kebiasaan menunda-nunda 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
D.	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan informasi tersebut menggunakan power point 2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan informasi.

Mengetahui
Guru BK



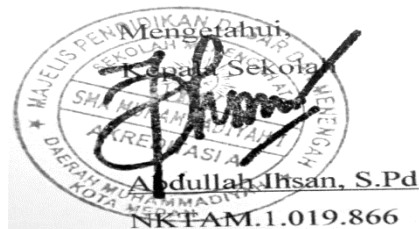
Muhardi Kahar S.Psi, M.Pd

Medan, Agustus 2023
Peneliti



Amrina Fatanah
Npm :1902080060

Menyetujui
Kepala sekolah SMA Muhammadiyah 01 Medan



1. URAIAN MATERI

MENGHINDARI PROKRASTINASI

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu “pro” yang berarti “maju”, ke depan, lebih menyukai dan “crastinus” yang berarti “besok” (Steel, 2006). Jadi dari asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk.

Menurut Ferrari et.al (1995) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai sudut pandang yaitu 1).prokrastinasi adalah setiap perbuatan untuk menunda mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan 2). Prokrastinasi sebagai suatu pola perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada trait dan penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang menetap seseorang dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai dengan keyakinan yang irrasional 3). Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, tidak hanya perilaku menunda tetapi melibatkan struktur mental yang saling terkait. Di bidang Akademik cukup sering terlihat secara langsung perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Menurut Ferrari et al (1995), sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa :

- Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi
- Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan.
- Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual
- Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dll)

Penyebab Prokrastinasi

Prokrastinasi terjadi bukan terjadi karena Anda malas, tetapi lebih kepada pola pikiran. Karena itu sumbernya bermacam-macam. Untuk tiap sumber ada, cara yang bisa Anda gunakan untuk menangkal kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. Apa saja penyebabnya? Ini dia:

- **Meremehkan pekerjaan yang akan dilakukan**

Seringkali Anda meremehkan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan suatu pekerjaan dan cenderung menunda pekerjaan tersebut karena merasa bahwa pekerjaan yang akan dilakukan bisa diselesaikan dengan cepat. Padahal, pekerjaan yang harus dilakukan ternyata cukup sulit dan memerlukan waktu yang lama untuk diselesaikan.

Untuk mengatasi menunda pekerjaan, Anda bisa memulai pekerjaan lebih awal. Ketika pekerjaan selesai berikan hadiah untuk diri Anda karena telah berhasil menyelesaikan pekerjaan lebih awal.

- **Menunggu hingga ‘kondisi yang tepat’**
Selain meremehkan pekerjaan yang perlu dilakukan, prokrastinasi selalu dibenarkan karena Anda merasa bahwa saat sekarang belum ideal untuk melakukan pekerjaan yang perlu dilakukan.
Sebenarnya tidak ada ‘kondisi ideal’ yang sesuai untuk melakukan pekerjaan Anda, karenanya menunda pekerjaan karena Anda merasa sedang tidak termotivasi atau tidak dalam kondisi yang tepat hanya merupakan alasan untuk melakukan prokrastinasi saja.
- **Tidak percaya diri**
Rasa tidak percaya diri dapat berpengaruh pada prokrastinasi. Anda tidak percaya diri karena merasa kurang mampu menyelesaikan tugas sehingga akhirnya menunda pekerjaan karena khawatir tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan.
Anda tidak perlu rendah diri, bila Anda merasa kesulitan dengan pekerjaan yang harus dilakukan, mintalah bantuan teman atau orang yang bisa memberikan Anda dukungan dan saran untuk pekerjaan yang perlu dilakukan.
- **Merasa pekerjaan sulit dilakukan**
Prokrastinasi dapat terjadi karena Anda merasa bahwa pekerjaan yang dilakukan sangat sulit. Anda akhirnya menunda pekerjaan tersebut dan malah melakukan pekerjaan lain yang memiliki batas waktu yang lebih lama.
Jika Anda merasa pekerjaan tersebut lebih sulit dari yang lainnya dan membuat Anda tidak nyaman, jadikan pekerjaan tersebut sebagai tantangan yang harus diselesaikan untuk menjadi lebih baik.
- **Belajar dari orang lain**
Jangan salah, prokrastinasi adalah perilaku yang bisa dicontoh dari orang lain. Anda bisa saja mempelajari tindakan menunda pekerjaan dari orang lain dan merasa bahwa kebiasaan tersebut adalah sesuatu yang akan membuat Anda terlihat keren dan disegani orang-orang.
Terkadang perilaku prokrastinasi dapat diikuti dari sosok saudara ataupun orangtua yang terlihat tidak mementingkan apapun. Namun, Anda harus ingat bahwa menunda pekerjaan dapat memberikan berbagai konsekuensi negatif bagi Anda.
Faktanya, tidak semua hal akan berujung negatif. Anda hanya perlu mengubah pola pikir Anda dan yakinkan diri Anda bahwa tidak semua hal akan berujung negatif.
- **Lebih fokus ke masa sekarang**
Jika Anda adalah tipe orang yang lebih fokus ke masa sekarang, terkadang Anda mungkin lupa untuk mempertimbangkan konsekuensi atau pencapaian yang bisa didapatkan di masa yang akan datang.
Anda perlu mengingat bahwa hal menyenangkan seperti prokrastinasi, justru akan memberikan Anda konsekuensi buruk nantinya.
- **Terlalu perfeksionis**
Segala sesuatu yang berlebih tidaklah baik, begitupun juga dengan sikap terlalu perfeksionis. Keyakinan pada semuanya harus sempurna membuat Anda memberikan standar yang terlalu tinggi untuk dicapai.

Pada akhirnya Anda akan melakukan prokrastinasi karena standar tinggi yang Anda tetapkan sendiri. Cobalah untuk fokus menyelesaikan pekerjaan tepat pada waktunya daripada terlalu terpusat untuk menciptakan hasil pekerjaan yang sempurna.

Untuk menangani prokrastinasi, Anda harus bisa mengenali sumber yang menyebabkan Anda menunda pekerjaan. Jika sudah menemukan akar masalahnya, gunakanlah pola pikir yang tepat untuk mengatasinya.

Apabila Anda masih merasa kesulitan dalam mengatasi kebiasaan prokrastinasi yang dilakukan atau perilaku menunda pekerjaan yang dilakukan telah mengganggu kehidupan sehari-hari, Anda bisa berkonsultasi dengan konselor atau psikolog.

Tips Cara Mengatasi Prokrastinasi

- Pertama, **memotivasi diri sendiri** dengan menentukan tujuan.
- Kedua, **menentukan sendiri target waktu penyelesaian tugas.**
- Ketiga, **mengusahakan untuk menyediakan waktu khusus setiap hari untuk mengerjakan tugas secara konsisten.**
- Keempat, **mematikan koneksi internet saat mengerjakan tugas.**
- Kelima, **yakin atas kemampuan diri sendiri dan hasil tugas yang dikerjakan.**
- Keenam, **menempelkan kata-kata motivasi untuk mengerjakan tugas** di tempat yang sering dilihat seperti di laptop, pintu kamar, dinding kamar dan tempat-tempat strategis lain yang mudah dilihat mata.
- Ketujuh, memberikan ***reward*** bagi diri sendiri jika berhasil menyelesaikan tugas sesuai target, dan memberikan ***punishment*** jika gagal.

2. KEGIATAN (ACTIVITY) PESERTA DIDIK

KISAH NANA SEORANG MAHASISWI

Nana, seorang mahasiswi yang kerap membeli sepatu sampai tiga, karena satu sepatu miliknya jebol. Hal ini mempengaruhi pengeluarannya bulan desember, sehingga ia menunda untuk laminating 8 lembar deskripsi pekerjaan rumah yang harus segera diserahkan ke ketua koperasi di tempatnya kuliah. Saat di bulan Desember, Nana menanyakan untuk laminatingnya yang cukup mengeluarkan Rp. 3.000 per lembarnya. Saat di bulan Januari, Nana baru akan menyelesaikan tugasnya untuk dilaminating. Namun apa yang terjadi, harga laminating sudah naik. Hal ini menyebabkan jumlah pengeluaran yang makin besar untuknya.

Nana : Lho bukannya harganya laminating 3 ribu

Tukang Fotocopy : 3.500

Nana : Naik 500 ya ? karena tahun baru

Tukang fotocopy : ya

Perilaku menunda dapat mengabikatkan uang yang dikeluarkan jadi lebih banyak. Begitu juga “menunda” penyelesaian kuliah, mengabikatkan uang

yang dikeluarkan lebih banyak dan waktu dihabiskan lebih lama. Menunda berobat atau periksa ke dokter ketika sakit, dapat mengakibatkan penyakit tambah parah dan biaya obat makin besar, bahkan lebih tragis dapat menimbulkan kematian. Menunda pekerjaan rumah (PR) mengakibatkan peserta didik tidur larut malam, terlambat bangun dan dihukum guru piket. Menunda belajar mengakibatkan peserta didik berkeinginan untuk menyontek dan tidak jujur, mengakibatkan prestasi tidak maksimal. Prokrastinasi memang nikmat, tetapi ia dapat berubah menjadi monster yang menelan diri kita

LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM PELAYANAN KONSELING

Pelaksanaan kegiatan layanan		
	Konselor	Konseli
a. Tahap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1) Memberikan salam / sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a. 2) Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling 3) Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali <i>ice breaking</i>. (Mencaikan kebekuan di kelas) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa menjawab salam, dan berdo'a 2) Siswa menyimak penyampaian konselor 3) Siswa bersemangat mengikuti <i>ice breaking</i>
b. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1) Guru pembimbing menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas. 2) Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya. 3) Setelah itu, peserta didik memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan "kl "SI DOGOL PENUNDA PEKERJAAN" 4) Guru BK mengajak 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa memperhatikan slide yang di paparkan oleh guru Bk 2) Siswa memperhatikan tampilan vidio yang terkait melakukan perilaku prokrastinasi 3) Siswa ikut berpendapat dan bagaimana tanggapan siswa tentang vidio perilaku prokrastinasi 4) Siswa memperhatikan "percikan inspiratif" tentang perilaku prokrastinasi dan membacakan cerita tersebut 5) Peserta didik memberikan prasaan makna dari cerita percikan inpratif tersebut.

	<p>curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut.</p> <p>5) Peserta didik memperhatikan tampilan slide tentang “percikan inspiratif “ tentang prokrastinasi, kemudian membaca cerita tersebut</p> <p>6) Peserta didik dengan perasaan, pikiran dan pengalamannya bisa memberika makna dari percikan inspiratif tersebut</p>	
c. Tahap Penutup	<p>1) Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>2) Guru BK mengajak peserta didik agar dapat menaklukkan kebiasaan menunda-nunda</p> <p>3) Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</p>	<p>1) Siswa dapat menakluka kebiasaan menunda-nunda pekerjaan</p> <p>2) Siswa berdoa dan salam</p>
Evaluasi	<p>1) Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan infomasi tersebut menggunakan lembar observasi</p> <p>2) Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan informasi, antara lain: suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampiannya.</p>	

LAMPIRAN 02

INSTRUMEN ANGKET

EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI MENGGUNAKAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI SISWA DALAM BELAJAR PADA SISWA KELAS X MIA DI SMA MUHAMMADIYAH 01 MEDAN T.A 2022 /2023

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah dan pahami setiap pernyataan dengan teliti.
2. Bandingkan kesesuaian isi pertanyaan dengan kondisi Anda sendiri.
3. Pilihlah jawaban dari pernyataan yang dianggap paling sesuai dengan perasaan Anda, karena itulah jawaban sejujur-jujurnya sesuai dengan apa yang Anda alami atau rasakan saat ini.
4. Jawaban Anda tidak akan mempengaruhi nilai pelajaran Anda maupun hubungan Anda dengan orang lain.
5. Jawaban Anda adalah rahasia dan tidak akan diinformasikan kepada pihak lain.
6. Berilah tanda ceklis (✓) pada pilihan jawaban dari pernyataan yang Anda pilih jika :
 SS : Sangat setuju
 S : Setuju
 KS : Kurang setuju
 TS : Tidak setuju
 STS : Sangat tidak setuju
7. Berusahalah untuk tidak melihat atau bertanya kepada teman Anda, karena Anda adalah orang yang paling tahu tentang diri Anda sendiri.

Nama : Tanggal :

Kelas : Jenis Kelamin :

No	Pernyataan	SS	S	TS	TS	STS
1	Saya mampu mengatasi kelelahan emosi sehingga tidak malas mengerjakan tugas					
2	Saya mampu mengontrol emosi saya sehingga pekerjaan saya tidak tertunda.					
3	Kelelahan Fisik merupakan terkurasnya tenaga akibat mengejakan pekerjaan fisik membuat saya menunda-nunda pekerjaan saya.					
4	Kelelahan fisik membuat saya selalu menunda-nunda untuk mengerjakan tugas					
5	Saya tidak mampu mengerjakan tugas dengan waktu 20 menit akibat lelah secara fisik saya					
6	Saya mampu mengendalikan diri saya sehingga tugas saya tidak terganggu					
7	Saya mampu mengenal diri saya sendiri dan saya berkata tidak untuk menunda tugas					
8	Saya tidak mampu menguasai diri saya sehingga tugas saya selalu terhambat					
9	Saya kurang mengenal diri saya sendiri dan saya malas mengerjakan tugas					
10	Saya tidak mudah tersinggung dengan perkataan orang lain dan saya tidak malas dalam mengerjakan tugas					
11	Saya mencoba memahami perkataan teman-teman untuk selalu segera dalam mengerjakan tugas					
12	Saya bersikap sabar dalam mengerjakan					

	tugas di sekolah					
13	Saya rendah diri bila bertemu orang lain dan berdampak tertundanya pada tugas saya					
14	Saya merasa mudah tersinggung bila diejek dan ini mengakibatkan saya jadi malas mengerjakan PR					
15	Saya menilai pembelajaran sudah cukup bervariasi dan membuat saya rajin mengerjakan tugas					
16	Saya menilai pembelajaran masih belum menarik dan membuat saya menunda-nunda pekerjaan saya					
17	Saya mudah jenuh jika suasana belajar monoton dan membuat saya enggan mengerjakan PR					
18	Saya merasa suasa belajar tidak menantang dan membuat saya bosan mengerjakan tugas					
19	Saya merasa nyaman dengan hiburan dan rekreasi dan ini membuat saya menjadi senang mengerjakan tugas di sekolah					
20	Saya merasa puas dengan hiburan dan rekreasi dan membuat saya menjadi lebih rajin.					
21	Saya kurang jalan-jalan dan hiburan dan membuat saya jadi bertambah malas					
22	Saya kurang mengunjungi tempat-tempat yang menarik dan saya jadi tidak suka mengerjakan tugas sekolah					

====+(SELAMAT MENGERJAKAN)+=====

LAMPIRAN 03

DOKUMENTASI

Kelas kontrol X MIA I



Melakukan penyebaran angket



Suasana kelas ketika siswa mengerjakan angket prokrastinasi akademik



Siswa wanita sedang mengerjakan angket prokrastinasi Akademik



Siswa laki-laki sedang mengerjakan angket prokrastinasi Akademik



Siswa mengumpulkan angket yang telah di kerjakan

Dokumentasi kelas eksperimen



Peneliti sedang menjelaskan dampak prokrastinasi kepada siswa



Siswa wanita sedang mengerjakan angket prokrastinasi akademik



Siswa laki-laki sedang mengerjakan angket prokrastinasi akademik

Video kegiatan layanan informasi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi penelitian dapat dilihat pada link berikut ini :

<https://youtu.be/R2BDRLbuwkY?si=tt7Kw4I3dJTOB33V>

LAMPIRAN 04



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K - 1

Kepada Yth: Bapak Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : **Amrina Fatanah**
NPM : 1902080060
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 138 SKS

IPK = 3.73

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
27/12/2023	Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik <i>Management</i> untuk Mengurangi Prokrastinasi dalam Belajar pada Siswa Kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 01 Medan T.A 2022/2023	
	Pengaruh Layanan Informasi Menggunakan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Prokrastinasi dalam Belajar pada Siswa Kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 01 Medan T.A 2022/2023	
	Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Mengurangi Prokrastinasi dalam Belajar pada Siswa Kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 01 Medan T.A 2022/2023	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 01 Februari 2023
Hormat Pemohon,


(Amrina Fatanah)

Keterangan:

- Dibuat rangkap 3 :- Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form K-2

Kepada : Yth. Ibu Ketua/Sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Assalamu 'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : **Amrina Fatanah**
NPM : 1902080060
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi dalam Belajar pada Siswa Kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 01 Medan
T.A 2022/2023

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

1. **M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd** *27/2-2023*

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 01 Februari 2023
Hormat Pemohon,

Amrina Fatanah

Keterangan

Dibuat rangkap 3 :
- Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Prog. Studi
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
Jln. Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 1460/II.3.AU /UMSU-02/F/2023
Lamp : ---
Hal : **Pengesahan Proyek Proposal**

Dan Dosen Pembimbing
Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Amrina Fatamah
NPM : 1902080060
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi dalam Belajar Pada Siswa Kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 01 Medan T. A. 2022/2023

Pembimbing : M. Fauzi Hasibuan.,S.Pd.,M.Pd

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :
1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 03 April 2024

Medan, 12 Ramadhan 1444 H
03 April 2023 M



Wassalam
Dekan

Dra. Hj. Syamsiyurnita, M.Pd.
NIDN. 0004066701

Dibuat rangkap 4 (Empat) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR



LAMPIRAN 05



**MAJLIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Nama : Amrina fatanah
NPM : 1902080060
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Dalam Belajar Pada Siswa Kelas X MIA Di SMA Muhammadiyah 01 Medan T.A 2022/2023"

Tanggal	Bimbingan Proposal	Tanda Tangan
13- feb -2023	bab I : latar belakang perlu diselidiki lagi dengan Variabel yang telah di tulis	2/
20-feb-2023	bab II : teorinya di tambah - buat keterangan teori yang relevan	2/
21-feb-2023	bab III : - Hipotesisnya diganti	2/
28-feb-2023	bab IV : Sesuaikan metodologi penelitiannya	2/
13-maret-2023	bab V : - tentukan teknik analisis datanya - Sesuaikan daftar pustaka	2/
14-maret-2023	bab VI : teknik analisis data diganti	2/
15-maret-2023	Sudah layak diseminarkan	2/

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Medan, 3 Februari 2023

Dosen Pembimbing
Riset Mahasiswa

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

SURAT PERMOHONAN

Lamp : Satu Berkas

Medan, 31 Maret 2023

Hal : Seminar Proposal Skripsi

Kepada Yth. Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling

FKIP UMSU

Bismillahirrahmannirrahim

Assalamualaikum, Wr. Wb

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Amrina Fatanah

N P M : 1902080060

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Proposal : Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik *Self-Management*
Untuk Mengurangi Prokrastinasi Dalam Belajar Pada Siswa Kelas X MIA
Di Muhammadiyah 01 Medan T.A 2022 /2023.

Dengan ini mengajukan seminar proposal skripsi kepada Bapak/Ibu.

Sebagai bahan pertimbangan Bapak/Ibu saya lampirkan:

1. Foto kopi proposal skripsi yang telah disetujui pembimbing satu eksamplar;
2. Kuitansi biaya seminar satu lembar (Asli dan fotocopy)
3. Kuitansi SPP yang sedang berjalan satu lembar (Asli dan fotocopy)
4. Foto kopi K1,K2,K3 masing-masing satu lembar

Demikianlah surat permohonan ini saya sampaikan ke hadapan Bapak/Ibu. Atas kesediaan Bapak/Ibu mengabulkan permohonan ini, saya ucapkan terima kasih.

Wassalam

Pemohon,



Amrina Fatanah

LAMPIRAN 06



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Muchtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Rabu, Tanggal 5 April 2023 telah diselenggarakan Seminar Proposal Skripsi atas nama Mahasiswa dibawah ini :

Nama Lengkap : Amrina fatanah
 NPM : 1902080060
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Siswa Dalam Belajar Pada Siswa Kelas X MIA Di SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Masukan dan Saran
Judul	Efektivitas Layanan Informasi menggunakan teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi siswa dalam belajar pada siswa kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 01 Medan tahun ajaran 2022/2023
Bab I	Perbaikan Rumusan Masalah
Bab II	Seharusnya di bab II Ada Lucutan Sub indikator
Bab III	Tambahan Rencana kegiatan, kajian penelitiannya di imple perbaiki konsep konsep
Lainya	
Kesimpulan	<input type="checkbox"/> Disetujui <input type="checkbox"/> Ditolak <input type="checkbox"/> Disetujui dengan adanya perbaikan

Medan, 5 April 2023

Dosen Pembahas

Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Panitia Pelaksana

Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Sekretaris Prodi

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Muchtar Basri No .3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id



LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa dibawah ini :

Nama Lengkap : Amrina Fatanah
NPM : 1902080060
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik *Self Management*
Untuk Mengurangi Prokrastinasi Siswa Dalam Belajar Pada Siswa
Kelas X MIA Di SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran
2022/2023

Medan, 5 April 2023

Disetujui Oleh :

Dosen Pembahas

Dra. Jamila M. Pd

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Diketahui Oleh :
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Muchtar Basri No .3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id



SURAT KETERANGAN

NO. :

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Menerangkan di bawah ini :

Nama Lengkap : Amrina Fatanah
NPM : 1902080060
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Siswa Dalam Belajar Pada Siswa Kelas X MIA Di SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Rabu, Tanggal 5 April 2023.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 5 April 2023

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling

M. Fauzi Hasbuan S.Pd., M.Pd



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila mengirim surat ini agar disebutkan nomor dan tanggal

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<http://fkip.umsu.ac.id> fkip@umsu.ac.id [f umsumedan](#) [um umedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Nomor : 2592/IL.3-AU/UMSU-02/F/2023 Medan, 21 Dzulhijjah 1444 H
Lamp : --- 10 Juli 2023 M
Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth, Bapak /Ibu Kepala
SMA Muhammadiyah 01 Medan
di
Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama : **Amrina Fatanah**
NPM : 1902080060
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Siswa Dalam Belajar Pada Siswa Kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Aamin.

****Pertinggal****

Dekan,

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd
NIDN 0004066701



LAMPIRAN 08



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Muchtar Basri No 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Amrina Fatamah
NPM : 1902080060
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastiasi Siswa Dalam Belajar Pada Siswa Kelas X MIA Di SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul diatas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong **Plagiat**.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikianlah surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 05 April 2023

Hormat Saya,

Yang membuat pernyataan,



AMRINA FATANAH

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi Bimbingan Konseling


M. Fauzi Hasihuan, S.Pd., M.Pd

LAMPIRAN 09



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA MEDAN **SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN**

Alamat : Jalan Utama No. 170 Medan Telepon : 061 - 7365218
NPSN : 10210909 Akreditasi: A
NSS : 304076001043 Website : www.smamsamedan.sch.id



SURAT KETERANGAN

Nomor : 027/KET/III.4-AU/ F/2023

Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Medan Kecamatan Medan Area
Kelurahan Kotamatsum II Propinsi Sumatera Utara, maka dengan ini menerangkan
bahwa :


Nama : Amira Fatanah
NPM : 1902080060
Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan surat Dekan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor :
2592/II.3-AU/UMSU-02/F/2023 tanggal 10 Juli 2023 perihal mohon izin Riset, maka
dengan ini benar nama tersebut diatas telah melaksanakan Riset di SMA Muhammadiyah
1 Medan dengan judul *"Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik Self
Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Siswa Dalam Belajar Pada Siswa
Kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 1 Medan Tahun Ajaran 2022/2023"*.

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat
dipergunakan seperlunya.

Nashruun minallah wa fathun qoriib.

Wassalamu' alaikum wr.wb.

Medan, 22 Muharram 1445 H
09 Agustus 2023 M
Ka. SMA Muhammadiyah 1 Medan

H. Ihsan, S.Pd
NKT.M : 1.019.866



LAMPIRAN 10

Amrina Fatanah-Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Siswa Dalam Belajar Pada Siswa Kelas X MIA

ORIGINALITY REPORT

18%
SIMILARITY INDEX

14%
INTERNET SOURCES

4%
PUBLICATIONS

11%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.umsu.ac.id Internet Source	3%
2	Submitted to Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Student Paper	2%
3	repository.uinsu.ac.id Internet Source	2%
4	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	1%
5	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%
6	www.researchgate.net Internet Source	1%
7	repository.upstegal.ac.id Internet Source	1%
8	digilib.iainkendari.ac.id Internet Source	1%

LAMPIRAN 11

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Data Pribadi

Nama	: Amrina Fatanah
NPM	:1902080060
Tempat/Tanggal Lahir	: Kutacane/28 Desember 2001
Jenis Kelamin	: Perempuan
Status	: Belum Menikah
Agama	: Islam
Kewarganegaraan	: Indonesia
Alamat	: Kutacane Aceh Tenggara Simp. Prapat Hilir
Anak ke	: 2 dari 4 bersaudara
Nama Orang Tua	
Ayah	: Nurul Amri S.hut
Ibu	: Adimah

B. Pendidikan

1. MIN Kutacane
2. Ponpes AL-Kautsar AL-Akbar medan
3. SMAS Husni Thamrin medan.
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Tahun 2019-2023