

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING*
TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VII
MTS NEGERI 1 LAMPUNG TENGAH**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Akhir dan Memenuhi
Syarat- Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam
Program Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh:

**AMADEA MUNFIQADATI
NPM. 2011080209**



Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1446 H/ 2024 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING*
TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VII
MTS NEGERI 1 LAMPUNG TENGAH**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Akhir dan Memenuhi
Syarat- Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam
Program Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh:

**AMADEA MUNFIQADATI
NPM. 2011080209**

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Busmayaril, S.Ag., M.Ed

Pembimbing II : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1446 H/ 2024 M**

ABSTRAK

Dari permasalahan yang terdapat pada peserta didik kelas VII di MTs Negeri 1 Lampung Tengah yaitu perilaku prokrastinasi akademik, sehingga diperlukan sebuah upaya untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning*. Prokrastinasi akademik dapat ditunjukkan dengan penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara niat perilaku, dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada harus menyelesaikan tugas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* terhadap perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VII MTs Negeri 1 Lampung Tengah.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan *pre eksperimental design* dalam bentuk *one group pre test post test design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan angket. Proses pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan populasi yaitu peserta didik kelas VII sebanyak 75 dan sampel yang digunakan sebanyak 14 peserta didik kelas VII yang memiliki permasalahan perilaku prokrastinasi akademik.

Peserta didik melakukan *pre test* atau sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* terhadap perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dan didapat nilai *pre test* dengan nilai rata-rata 86,1 (kategori sedang). Setelah diberikan perlakuan, maka dilakukan *post test* dengan nilai rata-rata sebesar 62,7 (kategori rendah). Uji hipotesis penelitian ini menggunakan rumus *uji wilcoxon* dan diketahui *Asymp. Sig (2-tailed)* dengan nilai 0.001 serta taraf signifikan 5%. Karena $0,001 < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima. Sehingga dari penelitian ini dapat dinyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VII MTs Negeri 1 Lampung Tengah.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, *Self Regulated Learning*, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

From the problems found in class VII students at MTs Negeri 1 Lampung Tengah, namely academic procrastination behavior, so an effort is needed to reduce academic procrastination behavior through group counseling with self-regulated learning techniques. Academic procrastination can be shown by delays in starting or completing tasks, delays in doing tasks, time gaps between behavioral intentions, and preferring to do activities that are more fun than having to complete tasks. The purpose of this study was to determine the effect of group counseling services with self-regulated learning techniques on the academic procrastination behavior of students in class VII MTs Negeri 1 Lampung Tengah.

The type of research used in this study is quantitative with a pre-experimental design in the form of a one group pre test post test design. The data collection techniques used are interviews and questionnaires. The sampling process uses purposive sampling, with a population of 75 seventh grade students and a sample of 14 seventh grade students who have academic procrastination behavior problems.

Students do a pre test or before being given treatment in the form of group counseling with self-regulated learning techniques on students' academic procrastination behavior and get a pre test score with an average value of 86.1 (moderate category). After being given treatment, a post test was conducted with an average value of 62.7 (low category). This research hypothesis test uses the wilcoxon test formula and is known Asymp. Sig (2-tailed) with a value of 0.001 and a significant level of 5%. Because $0.001 < 0.05$, it can be concluded that H_a is accepted. So that from this study it can be stated that group counseling services with self-regulated learning techniques have an effect on the academic procrastination behavior of class VII students of MTs Negeri 1 Lampung Tengah.

Keywords: Group Counseling, Self Regulated Learning, Academic Procrastination

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : AMADEA MUNFIQADATI

NPM : 2011080209

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Regulated Learning* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VII MTs Negeri 1 Lampung Tengah**" adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun salinan dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah ditunjuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 22 Mei 2024

Penulis,



AMADEA MUNFIQADATI

NPM. 2011080209



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING*
TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK
PESERTA DIDIK KELAS VII MTs NEGERI 1 LAMPUNG
TENGAH**

Nama : AMADEA MUNFIQADATI
NPM : 2011080209
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah Dimunaqosahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Busmayaril, S. Ag., M.Ed
NIP. 19758102009011013

Pembimbing II

Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog
NIP. 198802052018012001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



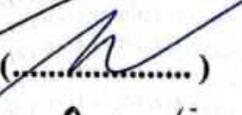
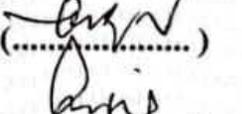
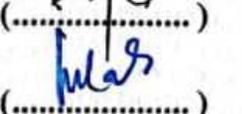
KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VII MTs NEGERI 1 LAMPUNG TENGAH.** Disusun oleh: **Amadea Munfiqadati, NPM: 2011080209, Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: **Senin, 22 Juli 2024.**

TIM PENGUJI

- Ketua** : Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I. (.....) 
- Sekretaris** : Hardiyansyah Masya, M.Pd (.....) 
- Penguji Utama** : Drs. H. Badrul Kamil, M. Pd (.....) 
- Penguji Pendamping I** : Busmayaril, S.Ag, M. Ed (.....) 
- Penguji Pendamping II** : Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog (.....) 

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nisya Diana, M. Pd 

NIP. 196908281988032002 

MOTTO

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ ۗ ۝ ۳۸

”Setiap orang bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukannya.”

(QS. Al-Muddassir (74) : 38)¹

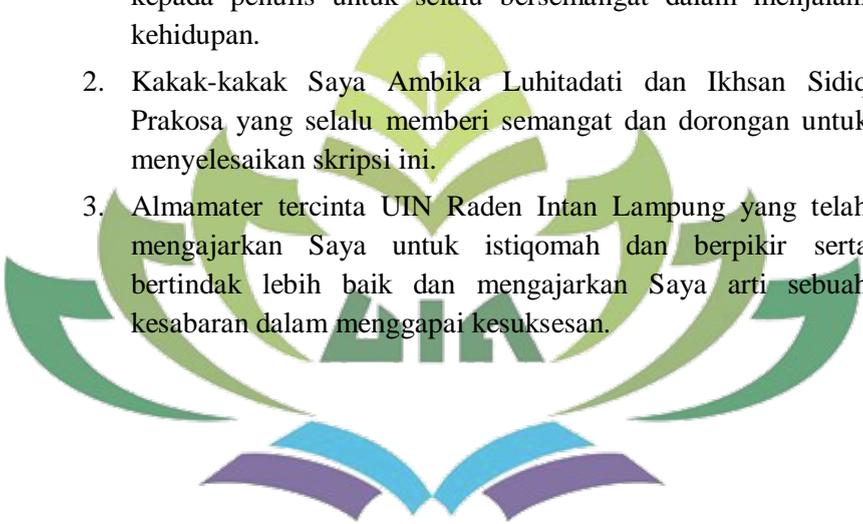


¹ Abu Junda, *Al-Qur'an Tripel Kode* (DKI Jakarta: Qultummedia, 2020), 576.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap *lafadz Alhamdulillahirobbil'alamin*, segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya. Penulis mampu menyelesaikan skripsi ini, dengan segala syukur dan bangga penulis persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yaitu Bapak Yuni Sudarmawan dan Ibu Widarti yang sangat Saya sayangi dan Saya banggakan, tidak henti-hentinya selalu mendoakan keberhasilan untuk anaknya, selalu membimbing dan memberikan kasih sayang kepada penulis untuk selalu bersemangat dalam menjalani kehidupan.
2. Kakak-kakak Saya Ambika Luhitadati dan Ikhsan Sidiq Prakosa yang selalu memberi semangat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang telah mengajarkan Saya untuk istiqomah dan berpikir serta bertindak lebih baik dan mengajarkan Saya arti sebuah kesabaran dalam menggapai kesuksesan.



RIWAYAT HIDUP

Amadea Munfiqadati, dilahirkan di Gunung Batin Baru pada tanggal 1 Februari 2002, anak kedua dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Yuni Sudarmawan dan Ibu Widarti. Peneliti bertempat tinggal di Desa rejo Agung RT/RW 002/001 Kecamatan Tegineneng. Pendidikan dimulai dari SD Negeri 1 Gunung Madu dan selesai pada tahun 2014, SMP Satya Dharma Sudjana selesai pada tahun 2017, SMA Negeri 1 Terbanggi Besar dan mengikuti pendidikan tingkat perguruan tinggi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam di UIN Raden Intan Lampung dimulai pada semester 1 Tahun Akademik 2020/2021. Peneliti juga mengikuti program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan di Kecamatan Tanjung Sari, serta mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilaksanakan di MIN 1 Pringsewu selama 40 hari.

Amadea Munfiqadati sendiri merupakan sosok yang ingin terus mendapatkan pengalaman yang bermanfaat di masa yang akan datang, selama menjadi mahasiswa belajar dari pengalaman dan pengetahuan yang telah di dapatkan selama kuliah di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Bandar Lampung, 22 Mei 2024

Yang Membuat,

Amadea Munfiqadati

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Regulated Learning* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VII MTs Negeri 1 Lampung Tengah”**. Adapun tujuan dari penulisan dari skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas selain itu, skripsi ini juga bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi para pembaca dan juga bagi penulis.

Shalawat beriring salam peneliti sanjungkan kepada tambahan hati panutan cinta kasih yakni Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita semua dari alam kegelapan menuju kepada alam yang terang benderang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini. Skripsi ini merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung
3. Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sekaligus dosen pembimbing II saya, yang telah membimbing serta memberi arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Busmayaril, S.Ag, M.Ed selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing serta memberi arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam serta dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung,

yang telah membekali penulis dengan berbagai macam disiplin ilmu pengetahuan yang sangat membantu guna terselesaikannya skripsi ini.

6. Pimpinan perpustakaan baik perpustakaan pusat UIN Raden Intan Lampung maupun perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan beserta staf tata usaha dan seluruh civitas akademika yang telah memberikan fasilitas dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Lekat Rahman, M.Pd selaku kepala sekolah MTs Negeri 1 Lampung Tengah yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
8. Eko Wahyuningsih, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling dan Guru Pendamping yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di MTs Negeri 1 Lampung Tengah.
9. Bapak dan Ibu Dewan Guru beserta staf TU MTs Negeri 1 Lampung Tengah yang telah berkenan membantu dalam penelitian
10. Peserta Didik kelas VII MTs Negeri 1 Lampung Tengah yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
11. Teman-teman seperjuangan angkatan 2020 khususnya teman-teman jurusan BKPI A yang tak pernah henti memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
12. Sahabat-sahabat ku kuliah Anisa Febriyanti, Siti Ratna, Rika Oktaviana, Eva Meilia yang telah menemaniku sampai saat ini, terimakasih untuk segala hal yang telah kita lalui dalam perkuliahan selama ini, yang telah berjuang bersama untuk mencapai tujuan terbaik.
13. Rekan-rekan KKN Tanjung Sari dan PPL MIN 1 Pringsewu yang selalu mendukungku.
14. Sahabat-sahabat KKN Mei, Maylinda, dan Fira yang selalu mendukungku.

15. Sahabatku geng komplek Gunung Madu Dila, Sekar, Anggun, Galuh, Ummu, Rani, Lica, dan Feny yang selalu mendukungku.
16. Semua pihak yang mendukungku baik langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya, terutama bagi kemajuan pendidikan pada masa sekarang dan yang akan datang. *Aamiin Yarobbal'alam.*



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	9
1. Identifikasi Masalah	9
2. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	11
H. Sistematika Penulisan	15

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Konseling Kelompok.....	17
1. Pengertian Konseling Kelompok	17
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	18
3. Asas – asas Konseling Kelompok	18
4. Tahapan Konseling Kelompok	20

B.	Teknik <i>Self Regulated Learning</i>	21
1.	Pengertian <i>Self Regulated Learning</i>	21
2.	Karakteristik <i>Self Regulated Learning</i>	22
3.	Fase – fase <i>Self Regulated Learning</i>	24
4.	Strategi <i>Self Regulated Learning</i>	26
C.	Prokrastinasi Akademik.....	28
1.	Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	28
2.	Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	30
3.	Ciri – ciri Prokrastinasi Akademik.....	31
4.	Dampak Negatif Prokrastinasi Akademik.....	33
D.	Kerangka Berfikir.....	34
E.	Pengajuan Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
B.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	37
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
D.	Definisi Operasional.....	42
E.	Instrumen Penelitian.....	46
F.	Uji Validitas dan Reliabilitas Data.....	48
G.	Uji Prasyarat Analisis.....	52
H.	Uji Hipotesis.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Deskripsi Data.....	55
B.	Pembahasan Hasil Penelitian Dan Analisis.....	67
C.	Keterbatasan Penelitian.....	69
BAB V PENUTUP		
A.	Simpulan.....	71
B.	Rekomendasi.....	71
DAFTAR RUJUKAN		73
LAMPIRAN		79

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1 Data Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas VII.....	4
Tabel 3.1 Data Populasi Peserta Didik Kelas VII.....	39
Tabel 3.2 Data Sampel Peserta Didik Kelas VII	40
Tabel 3.3 Skor Alternatif Jawaban.....	41
Tabel 3.4 Kriteria Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	42
Tabel 3.5 Definisi Operasional	44
Tabel 3.6 Kisi – kisi Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik	47
Tabel 3.7 Uji Validitas Angket Prokrastinasi Akademik	50
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas Angket Prokrastinasi Akademik	51
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre Test</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	56
Tabel 4.2 Hasil <i>Post Test</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	62
Tabel 4.3 Hasil <i>Pre Test</i> , <i>Post Test</i> , Dan Selisih Skor Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VII MTs Negeri 1 Lampung Tengah.....	64
Tabel 4.4 Uji <i>Wilcoxon</i>	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	35
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>Pre Eksperiment One Group Pre Test – Post Test Design</i>	38
Gambar 3.2 Variabel Penelitian.....	43
Gambar 4.1 Grafik Skor <i>Pre Test</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik.....	57
Gambar 4.2 Grafik Skor <i>Post Test</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik.....	63
Gambar 4.3 Grafik Hasil <i>Pre Test, Post Test, Selisih Skor</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VII MTs Negeri 1 Lampung Tengah	65



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Wawancara dengan Guru BK	79
Lampiran 2 Kisi-kisi Wawancara	80
Lampiran 3 Penyebaran Angket	81
Lampiran 4 Lembar Angket	82
Lampiran 5 Data Angket Kategori Prokrastinasi Akademik	88
Lampiran 6 Lembar Evaluasi Peserta Didik	89
Lampiran 7 RPL	90
Lampiran 8 Pelaksanaan Teknik <i>Self Regulated Learning</i>	110
Lampiran 9 Surat Izin Menggunakan Angket	112
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	113
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian	114
Lampiran 12 Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi	115
Lampiran 13 Turnitin	117



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memahami judul skripsi ini, perlu adanya penjelasan mengenai judul penelitian demi menghindari terjadinya kesalahpahaman maka diperlukan penjelasan mengenai istilah-istilah, pemahaman makna yang terdapat pada judul. Adapun judul penelitian ini adalah **“PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VII MTS NEGERI 1 LAMPUNG TENGAH”**.

1. **Konseling Kelompok**

Konseling Kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan menangani konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan masalah.¹ Langkah-langkah konseling yang dilaksanakan dalam proses konseling kelompok ditujukan untuk mengubah perilaku peserta didik. Perubahan diharapkan terjadi karena dampak positif dari proses kelompok yang diikuti. Adapun teknik yang dapat dilakukan selama proses konseling kelompok adalah membuka ketertutupan peserta didik, konfrontasi, umpan balik, kohesifitas dan universalitas, harapan, kesiapan menghadapi resiko dan kepercayaan, terbuka dan menerima, kekuatan, katarsis, komponen kognitif, komitmen untuk berubah, kebebasan dalam bereksperimen dan humor.

2. **Strategi *Self Regulated Learning***

Zimmerman (dalam Kristiyani) *self regulated learning* adalah suatu strategi belajar dimana peserta didik secara metakognitif

¹ Namora Lubis, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Kencana, 2016), 19.

mempunyai motivasi dan dorongan untuk belajar serta berpartisipasi aktif dalam proses belajar mandiri. Strategi ini, mengintegrasikan banyak hal tentang belajar efektif. Pengetahuan, motivasi dan disiplin diri atau kemauan diri merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self regulated learning*. Pengetahuan yang dimaksud adalah pemahaman tentang dirinya sendiri, materi, tugas, strategi untuk belajar dan konteks-konteks pembelajaran yang akan digunakan oleh masing-masing individu.²

3. Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk., membagi prokrastinasi menjadi dua jenis yaitu prokrastinasi akademik dan non-akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan 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 sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.³

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menghindari sepenuhnya tanggung jawab, keputusan, atau tugas yang perlu dilakukan.

B. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan suatu proses yang penuh dengan usaha dan tugas-tugas yang banyak rintangan. Misalnya mata pelajaran tertentu seringkali menuntut banyak tugas yang harus diselesaikan pelajar dalam periode waktu yang terbatas, dengan tingkat gangguan tinggi, sehingga besar kemungkinan pelajar akan

² Titik Kristiyani, *Self-Regulated Learning Konsep Implikasi Dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indonesia* (Yogyakarta: Sanata Dharma University Press, 2016), 14.

³ Joseph R. Ferrari, Maroles Diaz, dan Juan Francisco, "Procrastination and Mental Health Coping: A Brief Report Related to Students," *Individual Differences Research* 12, no. 1 (2014): 1–4, <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9682-9>.

meninggalkan tugas tersebut. Kemampuan pelajar untuk mengatasi semua rintangan dan secara aktif tetap dapat mempertahankan motivasinya dipandang sebagai satu aspek penting dari belajar berdasar regulasi diri.⁴ Menurut Lee pengertian perilaku dalam belajar berdasarkan regulasi diri adalah perilaku memilih, mengatur, dan menciptakan lingkungan yang dapat mengoptimalkan belajar dengan menunjukkan tindakan mencari saran, informasi, menempatkan diri pada lingkungan yang kondusif, mengajar diri sendiri, dan menghadaiahi diri sendiri.⁵

Fenomena umum yang terjadi pada peserta didik saat ini adalah sebagian pelajar tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan sia-sia. Sebagian perilaku peserta didik banyak menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik. Perilaku prokrastinasi akademik juga diduga terjadi pada peserta didik Kelas VII Mts Negeri 1 Lampung Tengah. Berdasarkan hasil wawancara kepada Guru BK, ditemukan beberapa peserta didik melakukan penundaan terhadap tugas, sehingga saat mendekati *deadline* banyak tugas yang belum selesai dikerjakan. Banyak guru yang mengeluh karena peserta didik sering telat mengumpulkan tugas dan bahkan ada yang tidak mengerjakan sama sekali. Bahkan seorang guru melaporkan bahwa ada satu kelas yang pernah tidak mengerjakan tugas.

Landasan dasar pemikiran yang melatarbelakangi masalah dalam penelitian ini adalah pada peserta didik kelas VII, dipilihnya kelas VII karena masih banyak peserta didik yang melakukan perilaku prokrastinasi di MTs Negeri 1 Lampung tengah. Hal tersebut dibuktikan dalam sesi wawancara pada saat pra penelitian yang dilakukan peneliti dengan Guru BK yaitu Bapak Eko Wahyudi S.Pd. Dalam sesi wawancara tersebut beliau mengatakan untuk kelas VII sendiri banyak peserta didik yang terindikasi

⁴ Syamsu Rijal dan Suhaedir Bachtiar, "Hubungan antara Sikap, Kemandirian Belajar, dan Gaya Belajar dengan Hasil Belajar Kognitif Siswa," *Jurnal Bioedukatika* 3, no. 2 (18 Desember 2015): 15, <https://doi.org/10.26555/bioedukatika.v3i2.4149>.

⁵ Ramli Abdullah, "Pembelajaran Berbasis Pemanfaatan Sumber Belajar," *Jurnal Ilmiah Didaktika* 12, no. 2 (1 Februari 2012), <https://doi.org/10.22373/jid.v12i2.449>.

perilaku prokrastinasi, peserta didik melakukan prokrastinasi akademik pada mata pelajaran tahfidz yang mereka anggap sulit.

*“Di karenakan belum maksimal dalam beradaptasi dengan mata pelajaran di MTs Negeri 1 Lampung Tengah yang mengutamakan nilai-nilai keagamaan seperti hafalan yang dirasa sulit sehingga muncul perilaku prokrastinasi akademik, sebagian besar anak yang melakukan prokrastinasi kurang kasih sayang dan perhatian dari kedua orang tuanya yang sibuk bekerja, pengaruh lingkungan, lebih asik bermain game online. Perilaku prokrastinasi akademik muncul karena kurangnya rasa tanggung jawab, kurangnya regulasi diri, dan kurangnya motivasi diri. Selain itu, bagi peserta didik yang melakukan prokrastinasi, hanyalah berupa sanksi dan teguran saja. Belum optimalnya teknik self regulated learning dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik di Mts Negeri 1 Lampung Tengah”.*⁶

Untuk memperkuat hasil wawancara dari guru BK, maka peneliti melakukan penyebaran angket kepada peserta didik kelas VII. Maka dapat dilihat penjelasannya sebagai berikut:

Tabel. 1.1
Data Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas VII

No	Inisial Peserta Didik	L/P	Indikator				Kategori
			1	2	3	4	
1	AFT	L	✓	✓		✓	Sedang
2	FAR	L	✓	✓		✓	Sedang
3	FEP	P	✓		✓	✓	Sedang
4	HBR	L	✓	✓	✓		Sedang
5	MAP	L	✓	✓		✓	Sedang
6	NPC	P		✓	✓	✓	Sedang
7	SH	P	✓	✓		✓	Sedang
8	AAW	L		✓	✓	✓	Sedang
9	ARP	L	✓		✓	✓	Sedang
10	FH	L	✓	✓	✓		Sedang
11	IZZ	L		✓	✓	✓	Sedang

⁶ Wawancara oleh Guru BK

No	Inisial Peserta Didik	L/P	Indikator				Kategori
			1	2	3	4	
12	NK	P		✓	✓	✓	Sedang
13	ND	P	✓	✓		✓	Sedang
14	SFS	P	✓	✓	✓		Sedang

*Sumber : Olah data angket masalah perilaku prokrastinasi akademik kelas VII MTs Negeri 1 Lampung Tengah*⁷

Keterangan indikator :

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
3. Kesenjangan waktu antara niat dan perilaku
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Dapat dilihat pada tabel 1.1 menunjukkan bahwa adanya perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik kelas VII. MTs Negeri 1 Lampung Tengah. Terdapat 14 peserta didik yang terindikasi perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori sedang.

Ferrari menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang.⁸

Ferrari, dkk., membagi prokrastinasi akademik menjadi dua jenis yaitu prokrastinasi akademik dan non-akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-

⁷ *Olah data angket masalah perilaku prokrastinasi akademik kelas VII MTs Negeri 1 Lampung Tengah*

⁸ Joseph R. Ferrari, Kendall P. Crum, dan Matthew A. Pardo, "Decisional Procrastination: Assessing Characterological and Contextual Variables around Indecision," *Current Psychology* 37, no. 2 (Juni 2018): 436-40, <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9681-x>.

formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya. Dapat dipahami prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan penundaan yang dilakukan pada tugas formal seperti tugas sekolah yang berhubungan dengan akademik.⁹ Ferrari, dkk menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dilihat melalui beberapa aspek yang dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri nya, yaitu (1) Perilaku menunda ketika seseorang bermaksud untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Peserta didik menunda-nunda untuk memulai mengerjakan maupun menyelesaikan sampai tuntas jika sudah mulai mengerjakan tugas tersebut sebelumnya; (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Hal ini dapat dilihat dari kecenderungan seseorang menghabiskan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan tugas disebabkan karena mempersiapkan diri secara berlebihan. Disisi lain seseorang melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki; (3) Kesenjangan waktu antara niat dan perilaku. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan; dan (4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.¹⁰

Didalam perspektif agama islam perilaku prokrastinasi sangat dilarang oleh Allah SWT. Maka dari itu Allah SWT senantiasa untuk menyuruh hambanya dalam bersegera mengerjakan hal-hal positif, tidak menunda-nunda pekerjaan serta bersungguh-sungguh dalam menjalankan suatu pekerjaan.

Sebagaimana Firman Allah SWT yaitu surat Al- Furqon ayat 62 :

⁹ Ferrari, Diaz, dan Francisco, "Procrastination and Mental Health Coping: A Brief Report Related to Students."

¹⁰ Joseph R. Ferrari dan Catherine A. Roster, "Delaying Disposing: Examining the Relationship between Procrastination and Clutter across Generations," *Current Psychology* 37, no. 2 (Juni 2018): 426–31, <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9679-4>.

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خُلْفَةً لِّمَنۢ أَرَادَ أَنۢ يَذَّكَّرَ
أَوْ أَرَادَ شُكُورًا ۚ ٦٢

Artinya : “Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau yang ingin bersyukur.” (QS. Al-Furqon 25:62)¹¹

Sebagaimana Firman Allah SWT yaitu surat Al- Anbiya ayat 90 :

إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا
وَرَهَبًا ۗ وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ ٩٠

Artinya : “Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada Kamu” (QS. Al-Anbya” 21:90)¹²

Dalam ayat tersebut dapat kita pahami bahwa Allah tidak ingin kita menyia-nyiakan waktu untuk hal yang tidak bermanfaat, dari ayat ini juga kita paham bahwa Islam sangat tidak menganjurkan manusia terutama umat muslim untuk menunda pekerjaan, dan dari ayat ini juga kita belajar bahwa Islam adalah agama yang mengajarkan untuk memanfaatkan waktu sebaik mungkin dalam hal kebaikan khususnya dalam menyelesaikan tugas.

Adanya permasalahan prokrastinasi akademik di MTs Negeri 1 Lampung Tengah, peneliti ingin membuktikan pengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan menggunakan teknik *self Regulated learning*.

¹¹ Abu Junda, *Al-Qur'an Tripel Kode* (DKI Jakarta: Qultummedia, 2020), 365.

¹² Ibid., 329.

Menurut Zimmerman (dalam Kristiyani) *self regulated learning* adalah suatu strategi belajar dimana peserta didik secara metakognitif mempunyai motivasi atau dorongan untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam proses belajar mandiri. *Self regulated learning* mengintegrasikan banyak hal tentang belajar efektif. Pengetahuan, motivasi dan disiplin diri atau volition (kemauan diri) merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self regulated learning*. Pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan tentang dirinya sendiri, materi, tugas, strategi untuk belajar dan konteks-konteks pembelajaran yang akan digunakan.¹³

Peserta didik yang memiliki *self regulation* rendah cenderung melakukan tindakan prokrastinasi, karena kemampuan melakukan *self regulation* atau pengaturan diri merupakan faktor yang penting yang mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi pada peserta didik.¹⁴ Hal tersebut juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wolters yang mana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan beberapa komponen penting dari *self regulated learning*.¹⁵ Salah satu komponennya adalah kognitif yang dapat digunakan peserta didik untuk mengontrol kognisi dalam proses belajar. Lebih lanjut Howell dan Watson menemukan bahwa prokrastinasi itu terjadi disebabkan rendah dan kurangnya kemampuan dalam belajar berdasar regulasi diri dan tidak memiliki waktu yang cukup untuk belajar. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan *self regulated learning* menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik. Antara peserta didik yang memiliki *self regulated learning* tinggi dengan yang memiliki *self regulated learning* rendah, dapat dibedakan dari kemandirian peserta didik melalui usaha untuk mengatur diri

¹³ Kristiyani, *Self-Regulated Learning Konsep Implikasi Dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indonesia*, 14.

¹⁴ Mayrika Nitami, Daharnis Daharnis, dan Yusri Yusri, "Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa," *Konselor* 4, no. 1 (3 Maret 2015): 1, <https://doi.org/10.24036/02015416449-0-00>.

¹⁵ Christopher A. Wolters, "Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective.," *Journal of Educational Psychology* 95, no. 1 (Maret 2003): 179–87, <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>.

mereka sendiri secara aktif dan mandiri yang meliputi pengaturan kognisi, motivasi, dan perilaku.¹⁶

Strategi *self regulated learning* menjadi unsur penting dalam belajar sebab strategi tersebut akan berperan untuk menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar, mengingat prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang seharusnya dihindari oleh peserta didik karena akan memberikan pengaruh buruk terutama terhadap prestasi akademiknya. Dengan didasari hal-hal yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas strategi *self regulated learning* dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik.

Hasil dari pra penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa adanya perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik. Oleh karena itu, Peneliti mengambil judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Regulated Learning* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas VII Mts Negeri 1 Lampung Tengah”.

C. Identifikasi Dan Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan. Maka, didapat identifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Terdapat 10 peserta didik yang terindikasi kedalam indikator satu yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
- b. Terdapat 12 peserta didik yang terindikasi kedalam indikator dua yaitu keterlambatan dalam mengerjakan tugas
- c. Terdapat 9 peserta didik yang terindikasi kedalam indikator tiga yaitu kesenjangan waktu antara niat dan perilaku
- d. Terdapat 11 peserta didik yang terindikasi kedalam indikator empat yaitu melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

¹⁶ Harmalis Harmalis, “Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam,” *Indonesian Journal of Counseling and Development* 2, no. 1 (11 Juli 2021): 89, <https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.876>.

2. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah agar pembahasan tidak meluas. Maka batasan masalah yang diteliti pada penelitian ini yaitu mengenai Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Regulated Learning* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas VII Mts Negeri 1 Lampung Tengah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka rumusan masalah yang diteliti pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Regulated Learning* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas VII Mts Negeri 1 Lampung Tengah?”

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah maka tujuan dari pada penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Strategi *Self Regulated Learning* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas VII Mts Negeri 1 Lampung Tengah.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini di harapkan beberapa manfaat diantaranya :

1. Secara Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi penulis. Hasil Penelitian Ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan secara umum maupun pengembnagan ilmu bimbingan dan konsling.

2. Secara Praktis

- a. Untuk guru Bimbingan Konseling (BK) , Memberikan masukan kepada guru BK dalam melaksanakan strategi *self regulated learning*
- b. Untuk Peserta didik, mampu meregulasi diri agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik

- c. Untuk peneliti, dapat mengetahui pelaksanaan strategi *self regulated learning* dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik
- d. Untuk Sekolah, diharapkan dapat memfasilitasi layanan yang dilakukan oleh guru BK dalam mengurangi perilaku prokrastinasi dengan menggunakan teknik *self regulated learning* terhadap peserta didik di MTs Negeri 1 Lampung Tengah

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Berdasarkan telaah Pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Althif Afandy, dan Fuat yang berjudul “Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Tugas Matematika Selama Pandemi Covid-19 Melalui Strategi *Self Regulated Learning*”. Permasalahan yang dihadapi guru pada siswa kelas IX B SMPN 2 Pasuruan adalah sikap menunda-nunda dalam pengerjaan tugas. Penelitian dilakukan selama 2 hari dalam 2 minggu sesuai jadwal matematika angkatan 2020/2021. Penelitian tindakan kelas ini menggunakan metode *Pretest & Posttest Design*. Sampel diambil acak sebanyak 6 dari 30 siswa sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data menggunakan *The Academic Procrastination State Inventory* (APSI). Hasil *pretest* menunjukkan prokrastinasi akademik siswa tergolong tinggi, sebesar 81,17%. Setelah diterapkan SRL, prokrastinasi turun menjadi 64%, masih tinggi. Kemudian dilanjutkan tahap kedua, turun menjadi 39%. Disimpulkan bahwa SRL dapat menurunkan prokrastinasi akademik secara signifikan apabila diberikan secara bertahap. Persamaan yaitu menggunakan metode penelitian sama yaitu menggunakan metode kuantitatif, teknik dan permasalahan sama. Perbedaannya yaitu penelitian relevan subjek yang diteliti peserta didik kelas IX yang menunda tugas pada mata pelajaran Matematika. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan subjek peserta

didik kelas VII yang menunda tugas mata pelajaran *Tahfidz* (hafalan).¹⁷

2. Penelitian yang dilakukan oleh Apolinarius Dari Saka dan Aniek Wirastania yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *SelfManagement* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya”. Penelitian ini bertujuan mengukur efektivitas layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya. Rancangan penelitian menggunakan desain *One Group Pretest Post-Test* yang diberikan terhadap 6 orang siswa yang mendapatkan skor pengukuran perilaku prokrastinasi akademik pada klasifikasi paling tinggi. Instrumen yang digunakan pada penelitian menggunakan skala pengukuran. Proses penentuan sampel menerapkan teknik *purposive sampling*. Persamaannya yaitu menggunakan layanan konseling kelompok. Perbedaan yaitu teknik yang diterapkan oleh penelitian tersebut yaitu *self-management*. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan teknik *Self-Regulated Learning*.¹⁸
3. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Made Seni Antari, Ni Ketut Suarni, Made Sulastri yang berjudul “Penerapan Konseling Behavioral Teknik Asertif Untuk Meminimalisir Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha”. Penelitian ini bertujuan untuk meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi akademik kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha melalui konseling behavioral teknik asertif. Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan bimbingan konseling (*Action Research In Counseling*).

¹⁷ Althif Afandy dan Fuat Fuat, “Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Tugas Matematika Selama Pandemi Covid-19 Melalui Strategi *Self Regulated Learning*,” *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual* 6, no. 2 (31 Mei 2021): 398, <https://doi.org/10.28926/briliant.v6i2.632>.

¹⁸ Apolinarius Dari Saka dan Aniek Wirastania, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya,” *Helper : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 38, no. 2 (29 September 2021): 59–68, <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>.

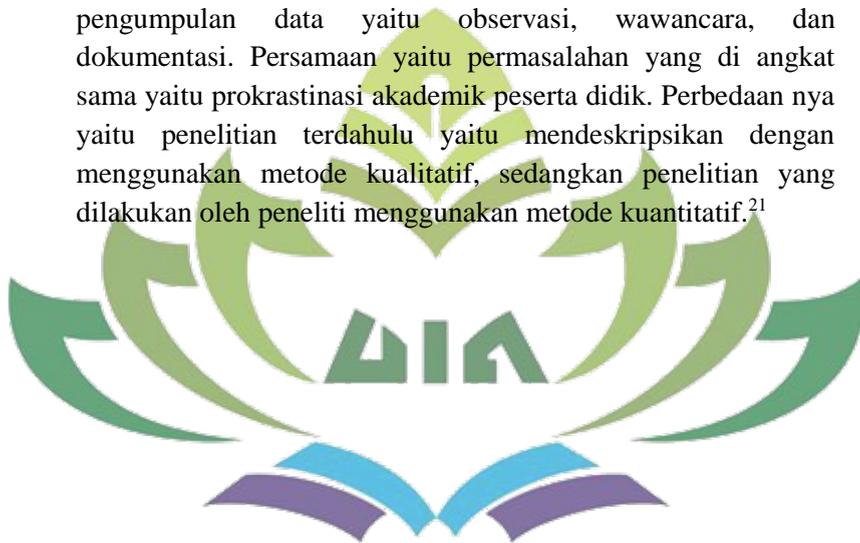
Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode kuesioner. Data yang didapatkan dari metode kuesioner selanjutnya dianalisis dengan metode analisis deskriptif. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, evaluasi, refleksi. Persamaannya yaitu pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Perbedaannya yaitu teknik serta subjek yang diteliti berbeda, serta metode yang dilakukan berbeda penelitian tersebut menggunakan *Action Research In Counseling* (Tindakan). Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan teknik *Self-Regulated Learning*.¹⁹

4. Penelitian yang dilakukan oleh Nihayatuz Zahra , Ari Sumitro , Thrisia Febrianti yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Shaping* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMPN 200 Jakarta”. Penelitian ini dilakukan terhadap siswa kelas VII SMPN 200 Jakarta, dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Shaping* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui siswa yang mempunyai perilaku prokrastinasi akademik. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen design dengan jenis *pre-test dan post-test Control Group Design*. Teknik pengambilan data menggunakan *random sampling*. Persamaannya yaitu layanan konseling yang digunakan sama yaitu menerapkan layanan konseling kelompok. Perbedaannya yaitu teknik serta subjek yang dilakukan berbeda. Teknik yang dilakukan penelitian terdahulu menggunakan teknik *Shaping* . Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan teknik *Self-Regulated Learning*.²⁰

¹⁹ Made Seni Antari, Ni Ketut Suarni, dan Made Sulastri, “Penerapan Konseling Behavioral Teknik Asertif Untuk Meminimalisir Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha,” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 1, no. 1 (2 Juli 2013): 10, <https://doi.org/10.23887/jibk.v1i1.771>.

²⁰ Nihayatuz Zahra, Ari Sumitro, dan Thrisia Febrianti, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Shaping* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMPN 200 Jakarta,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 16, no. 2 (2 Desember 2019): 6, <https://doi.org/10.34005/guidance.v16i02.574>.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Herman Ndruru, Sri Florina L. Zagoto, Bestari Laia yang berjudul “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022”. Penelitian ini dilatarbelakangi penundaan tugas yang dilakukan siswa SMA Negeri 1 Aramo. Tujuan penelitian ini mendeskripsikan prokrastinasi akademik siswa, mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa, mendeskripsikan peran guru bimbingan dan konseling terhadap prokrastinasi akademik siswa. Jenis penelitian yang digunakan penelitian kualitatif pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Persamaan yaitu permasalahan yang di angkat sama yaitu prokrastinasi akademik peserta didik. Perbedaannya yaitu penelitian terdahulu yaitu mendeskripsikan dengan menggunakan metode kualitatif, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode kuantitatif.²¹



²¹ Herman Ndruru, Sri Florina L. Zagoto, dan Bestari Laia, “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022,” *Counseling For All (Jurnal Bimbingan dan Konseling)* 2, no. 1 (25 Maret 2022): 31–39, <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.371>.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada tugas akhir ini disusun sebagai berikut :

Bab I:	Pendahuluan A. Penegasan Judul B. Latar Belakang Masalah C. Identifikasi dan Batasan Masalah D. Rumusan Masalah E. Tujuan Penelitian F. Manfaat Penelitian G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan H. Sistematika Penulisan
Bab II:	Landasan Teori dan Pengajuan Hipotesis A. Teori yang Digunakan B. Pengajuan Hipotesis
Bab III:	Metode Penelitian A. Waktu dan Tempat Penelitian B. Pendekatan dan Jenis Penelitian C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data D. Definisi Operasional Variabel E. Instrumen Penelitian F. Uji Validitas dan Reliabilitas Data G. Uji Prasarat analisis H. Uji Hipotesis
Bab IV:	Hasil Penelitian dan Pembahasan A. Deskripsi Data B. Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis
Bab V:	Penutup A. Simpulan B. Rekomendasi
Daftar Rujukan Lampiran	



BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling kelompok

Dalam kehidupan sehari-hari dengan pendidikan yang pada umumnya hubungan dengan orang satu dengan orang lainnya. Kegiatan bimbingan pasti akan terjadi, baik orang tua membimbing anak dan guru membimbing peserta didik, baik melalui pendidikan formal maupun nonformal. Bahkan dalam pendidikan diperlukan adanya bimbingan dan konseling yang merupakan kegiatan yang berlangsung di dalam pendidikan. Oleh karena itu, untuk memahami bimbingan dan konseling secara lebih luas diungkapkan dengan berbagai definisi.

Nurihsan (dalam Lubis) konseling kelompok merupakan suatu upaya bantuan pada pesera didik dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.²² Lesmana dalam (Lubis) mengartikan konseling kelompok sebagai hubungan membantu di mana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan ataupun konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Di dalam sebuah konseling kelompok terdapat bantuan konseling yaitu dengan menyediakan kondisi sarana dan keterampilan yang membuat klien dapat membantu dirinya sendiri dalam memenuhi rasa aman, cinta, harga diri membuat keputusan dan aktualisasi diri. Memberikan bantuan juga mencakup kesediaan konselor untuk mendengarkan perjalanan hidup lain baik masa lalunya, harapan-harapan, keinginan yang tidak terpenuhi, kegagalan yang dialami, trauma dan konflik yang sedang dihadapi oleh klien.²³

²² Lubis, *Konseling Kelompok*, 19.

²³ Ibid.

Dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada konseli baik secara individu maupun kelompok melalui beberapa langkah yang ada di dalam prosedur bimbingan dan konseling.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Krumboltz (dalam Lubis) yaitu:

a. Mengubah penyesuaian perilaku yang salah

Penyesuaian perilaku yang salah inilah yang akan diubah menjadi perilaku sehat yang tidak mengandung indikasi adanya hambatan atau kesulitan mental. Hal ini diharapkan agar peserta didik meiliki perkembangan kepribadian yang baik.

b. Belajar membuat keputusan

Dalam hal ini seorang Guru BK memberikan dorongan untuk peserta didik agar berani mengambil keputusan walaupun dengan segala resiko yang telah dipertimbangkan sebagai konsekuensi alamiah.

c. Mencegah munculnya masalah

Dalam hal ini Notoesoedirjo dan Latipun (dalam Lubis) menyatakan bahwa mencegah munculnya masalah terdiri dari tiga pengertian, yaitu mencegah jangan sampai mengalami masalah di kemudian hari, mencegah jangan sampai masalah yang dialami bertambah berat, dan mencegah jangan sampai masalah yang dihadapi sampai berakibat gangguan.²⁴

3. Asas-asas Konseling Kelompok

Prayitno (dalam Syamila dan Marjo) menyimpulkan asas-asas konseling kelompok terdapat empat macam, yaitu:

a. Asas Kerahasiaan

Asas Kerahasiaan yaitu segala sesuatu yang dibicarakan tidak boleh disampaikan kepada orang lain, lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain. Terdapat dalil dalam Al- Qur'an yang

²⁴ Ibid., 43.

menjelaskan tentang kerahasiaan pada surat Al- Mu'minun ayat 8 yaitu, sebagai berikut :

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ ۝

Artinya : “(Sungguh beruntung pula) orang-orang yang memelihara amanat dan janji mereka” (QS. Al-Mu'minun 23: 8)²⁵

Pada ayat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kita harus senantiasa menjaga amanat ataupun janji yang sudah disepakati. Sesuai dengan asas kerahasiaan pada konseling kelompok yaitu menjaga kerahasiaan yang telah disepakati bersama.

b. Asas Kesukarelaan

Asas Kesukarelaan yaitu suatu proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak konseli maupun konselor.

c. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan yaitu bukan hanya bersedia menerima saran-saran dari dari anggota kelompok, tapi juga diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah individu yang membutuhkan.

d. Asas Kegiatan

Asas kegiatan yaitu asas yang merujuk pada pola konseling multi dimensional yang tidak hanya mengandalkan transaksi verbal antara konseli dengan konseli, artinya konseli berperan aktif menjalani proses konseling dan aktif pada pelaksanaan/penerapan hasil-hasil konseling.²⁶

²⁵ Junda, *Al-Qur'an Tripel Kode*, 342 .

²⁶ Diana Syamila dan Happy Karlina Marjo, “Etika Profesi Bimbingan dan Konseling: Konseling Kelompok Online dan Asas Kerahasiaan,” *Jurnal Paedagogy* 9, no. 1 (3 Januari 2022): 116, <https://doi.org/10.33394/jp.v9i1.4527>.

4. Tahapan Konseling Kelompok

Tahapan Dalam Konseling Kelompok :

a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan tahap melibatkan awal dalam kelompok. Tahap ini sangat perlu sebagai tahap dasar untuk membentuk sebuah dinamika kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok, tujuan, asas-asas bimbingan konseling. Dalam tahap ini ada sesi dimana satu sama lain akan berkenalan.

b. Tahap peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompoknya tentang kegiatan apa yang akan dilakukan selanjutnya. Disini pemimpin kelompok mengamati apakah anggota kelompoknya sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

c. Tahap kegiatan

Pada tahap ini merupakan tahap inti dari layanan konseling kelompok, dalam tahap ini hubungan antara anggota kelompok tumbuh dengan baik, saling tukar pengalaman.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, disini pemimpin kelompok meminta agar tiap anggota mengemukakan perasaannya setelah melakukan konseling kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, terbuka, memberikan pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaannya, dan memberikan semangat untuk kegiatan selanjutnya.²⁷

²⁷ Neneng Suryani Putri, "Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik," *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 6, no. 1 (26 Juni 2019): 49–56, <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4195>.

B. Teknik *Self Regulated Learning*

1. Pengertian *Self Regulated Learning*

self regulated learning adalah suatu proses di mana peserta didik melakukan strategi dengan meregulasi kognisi, metakognisi, dan motivasi. Strategi kognisi meliputi usaha mengingat kembali dan melatih materi terus-menerus, elaborasi, dan strategi mengorganisir materi. Strategi metakognisi meliputi merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi.²⁸ Strategi motivasional meliputi menilai belajar sebagai kebutuhan diri atau sisi intrinsik, melakukan penghargaan terhadap diri sendiri, dan tetap bertahan ketika menghadapi kesulitan. Regulasi diri merupakan proses di mana peserta didik mengaktifkan dan memelihara kognisi, perilaku, dan mempengaruhi pencapaian tujuan secara sistematis.

Para ahli psikologi kognitif dan sosial mengatakan bahwa *self regulated learning* merupakan suatu proses dan spirit yang dapat diubah melalui pelatihan. Sebagai suatu proses, *self regulated learning* meliputi pembuatan pencapaian tujuan, perencanaan sesuai tujuan yang telah ditetapkan, penggunaan strategi, pemantauan terhadap pelaksanaan strategi, serta evaluasi diri terhadap seluruh proses yang dijalani. Sebagai suatu spirit, *self regulated learning* meliputi efikasi diri, harapan terhadap hasil, penjelasan tentang keberhasilan atau kegagalan penyelesaian suatu tugas, kepuasan diri, nilai suatu tugas bagi individu, serta minat terhadap tugas.

Dalam *self regulated learning*, pembelajar memantau sendiri tujuan belajar dan motivasi mereka, mengelola sumber-sumber daya yang ada, dan menjadi pengambil keputusan dalam seluruh proses belajar. *Self regulated learning* sangat menekankan pada otonomi dan tanggung jawab pembelajar terhadap aktivitas belajarnya sendiri. Dalam *self regulated learning*, pelajar bertanggung jawab terhadap pendidikan dan proses belajarnya sendiri, yang meliputi kesadaran dan evaluasi terhadap proses berpikir, penggunaan strategi yang selektif dan

²⁸ Kristiyani, *Self-Regulated Learning Konsep Implikasi Dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indonesia*, 13.

tepat, serta motivasi diri secara terus-menerus.

Menurut Slavin (dalam Kristiyani) *self regulated learning* merupakan suatu konsep yang penting dalam teori belajar kognitif sosial yang mendasarkan pada banyak prinsip-prinsip belajar-perilaku tetapi memberi perhatian besar pada dampak tanda-tanda pada perilaku dan pada proses mental internal serta menekankan dampak pikiran terhadap tindakan dan tindakan terhadap pikiran. Secara internal, *self regulated learning* mensyaratkan sejumlah proses internal dasar seperti memori, perhatian, kapasitas untuk mengatasi gangguan terhadap apa yang sedang dilakukan, dan kemampuan untuk memonitor keberhasilan dan atau kegagalan terkait dengan apa yang sedang dilakukan.

Zimmerman (dalam Kristiyani) *self regulated learning* adalah suatu strategi belajar dimana peserta didik secara metakognitif mempunyai motivasi atau dorongan untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam proses belajar mandiri. Lebih lanjut Zimmerman dan Martinez-Pons mendefinisikan *self regulated learning* sebagai kemampuan peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasional maupun behavioral. Sehingga peserta didik yang belajar, dapat secara aktif menyusun dan menentukan tujuan belajar, merencanakan dan memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi, serta lingkungannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.²⁹

2. Karakteristik *Self Regulated Learning*

Karakteristik *self regulated learning* Menurut Zimmerman (dalam Khusniyah dan Widyastuti), *self regulating students* dicirikan oleh partisipasi aktif peserta didik dalam belajar dari metakognitif, motivasi, dan perilaku. Karakteristik yang berhubungan pada *self regulating persons* serupa dengan karakteristik yang berhubungan dengan *performan* yang tinggi, kecakapan pebelajar yang tinggi (*high capacity students*),

²⁹ Ibid., 15.

sebagai lawan dari *performan* yang rendah atau ketidakmampuan belajar (*learning disabilities*).³⁰

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik peserta didik yang belajar dengan *self regulated learning* adalah:

- a. Peserta didik mengetahui bagaimana menggunakan suatu seri strategi kognitif (repetisi, elaborasi, dan organisasi), yang membantu mereka menyelesaikan, mengubah (*transform*), mengatur (*organize*), memperluas (*elaborate*), dan memperoleh kembali informasi (*recover information*).
- b. Peserta didik mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol dan mengatur proses mental mereka terhadap pencapaian tujuan-tujuan personal (*metacognition*).
- c. Peserta didik menunjukkan sekumpulan kepercayaan motivasi (*motivational beliefs*), seperti perasaan *academic self efficacy*, pemakaian tujuan-tujuan belajar, pengembangan emosi positif terhadap tugas-tugas (seperti kegembiraan, kepuasan, dan semangat besar).
- d. Peserta didik merencanakan dan mengontrol waktu dan upaya yang digunakan untuk tugas-tugas, dan mereka mengetahui bagaimana membuat dan membangun lingkungan belajar yang baik, seperti menemukan tempat belajar yang cocok, dan pencarian bantuan (*help seeking*) dari guru/teman sekelas ketika menemui kesulitan.
- e. Untuk perluasan konteks yang diberikan, peserta didik menunjukkan upaya-upaya yang lebih besar untuk ambil bagian dalam kontrol dan pengaturan tugas-tugas akademik, suasana dan struktur kelas, desain tugas-tugas kelas, dan organisasi kelompok kerja).

Pada akhirnya, karakteristik peserta didik *self regulated learning* adalah peserta didik melihat diri mereka sebagai agen perilakunya sendiri, peserta didik percaya belajar adalah proses proaktif, mereka memotivasi diri dan

³⁰ Wardah Khusniyah dan Widyastuti Widyastuti, "The Relationship Between Peer Social Support and Self-Regulated Learning in Vocational High School Students," *Psikologia: Jurnal Psikologi* 8 (25 Juli 2022), <https://doi.org/10.21070/psikologia.v8i0.1696>.

menggunakan strategi-strategi yang memungkinkan mereka meningkatkan hasil akademik yang diinginkan.

3. Fase-fase *Self Regulated Learning*

Pintrich (dalam Anugrah, dkk), bahwa proses-proses *self regulated learning* dikelompokkan ke dalam empat fase, yaitu perencanaan, monitoring diri, kontrol, dan evaluasi, di mana dalam setiap fase aktifitas *self regulated learning* tersusun ke dalam empat area, yaitu kognitif, motivasional/afektif, behavioral, dan kontekstual. Empat fase tersebut menggambarkan rangkaian umum di mana peserta didik melangkah terus menyelesaikan tugas, tetapi mereka tidak menyusunnya secara hirarkhi atau linier. Fase-fase tersebut dapat terjadi secara simultan (serempak) dan dinamis, yang menghasilkan interaksi ganda di antara proses-proses dan komponen-komponen yang berbeda. Meski demikian, tidak semua tugas-tugas akademik secara eksplisit (dengan tegas) meliputi *self regulated learning*. Terkadang, prestasi atau *performan* pada tugas-tugas tertentu tidak mewajibkan peserta didik secara strategi merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi apa yang dikerjakan peserta didik.

Pelaksanaan *self regulated learning* dapat dilakukan lebih atau kurang secara otomatis (atau secara mutlak/implisit). Fase-fase tersebut diantaranya yaitu:

- a. Pada fase pertama, proses *self regulated learning* dimulai dengan perencanaan, di mana aktifitas-aktifitas penting di dalamnya seperti serangkaian tujuan yang diinginkan atau tujuan khusus yang diminta setelah tugas (penetapan tujuan yang ditargetkan). Bidang kognitif ini adalah aktivasi/penggerakan atau pengetahuan sebelumnya tentang bahan dan pengetahuan metakognisi (pengakuan kesulitan-kesulitan yang tercakup dalam tugas-tugas yang berbeda, identifikasi pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan peserta didik, pengetahuan tentang sumber-sumber dan strategi yang dapat digunakan dalam menunjukan tugas, dan seterusnya). Bidang motivasional/afeksi adalah penggerakan kepercayaan motivasi (*self efficacy*, tujuan, nilai yang

diberikan pada tugas, minat pribadi) dan emosi-emosi. Bidang perilaku (*behavioral*) adalah perencanaan waktu dan usaha untuk tugas-tugas. Sedang bidang kontekstualnya adalah penggerakan persepsi berkenaan dengan tugas dan konteks kelas.

- b. Fase kedua adalah *monitoring* diri, suatu fase yang membantu peserta didik menjadi sadar atas keadaan kognisi, motivasi, penggunaan waktu dan usaha, betapa pun kondisi dan konteks itu. Aktifitas-aktifitas ini jelas ketika para peserta didik sadar bahwa mereka membaca terlalu cepat untuk jenis teks yang rumit atau pada serangkaian tujuan-tujuan yang mereka miliki (seperti, memahami ide-ide utama), atau ketika mereka secara aktif mengamati pemahaman bacaan mereka sendiri, menanyakan pertanyaan-pertanyaan mereka sendiri untuk melihat apakah mereka telah paham.
- c. Fase ketiga adalah aktifitas kontrol, meliputi pemilihan dan penggunaan strategi pengendalian pikiran (penggunaan strategi kognitif dan metakognitif), motivasi dan emosi (strategi motivasi dan strategi kontrol emosi, yang praktis berhubungan dengan pengaturan waktu dan usaha, dan kontrol terhadap bermacam-macam tugas akademik, dan kontrol terhadap suasana dan struktur kelas.
- d. Fase keempat adalah refleksi atau evaluasi, yang meliputi pertimbangan atau putusan, evaluasi yang berkenaan dengan pelaksanaan tugasnya, membandingkannya dengan kriteria yang ditetapkan (oleh diri peserta didik sendiri atau guru) sebelumnya, atribusi/sifat yang dibuat berkenaan dengan penyebab keberhasilan atau kegagalan, reaksi afektif yang dialami atas hasil, sebagai konsekuensi atas atribusi yang dibuat, dan pilihan perilaku yang bisa diikuti dalam masa yang akan datang.³¹

³¹ Dian Anugrah, Puput Putri Novel, dan Ma'rufi Ma'rufi, "Self Regulated Learning, Parental Monitoring Dan Kemampuan Berpikir Kritis," *Pedagogy: Jurnal Pendidikan Matematika* 7, no. 2 (16 Desember 2022): 189–98, <https://doi.org/10.30605/pedagogy.v7i2.2153>.

4. Strategi *Self Regulated Learning*

Di dalam *self regulated learning* terdapat strategi-strategi yang dilakukan ketika peserta didik berhadapan dengan tugas tertentu. Zimmerman (dalam Kristiyani) mendeskripsikan strategi-strategi dalam *Self regulated learning* sebagai berikut:

- a. *Self evaluating*, yaitu inisiatif untuk mengevaluasi kualitas atau kemajuan dalam belajar secara mandiri. Strategi ini umumnya digunakan ketika peserta didik telah selesai mengerjakan tugas tertentu dan mendapat umpan balik dari guru. Peserta didik yang memiliki *self regulated learning* tinggi akan mempelajari umpan balik yang diberikan guru untuk mengidentifikasi apa saja materi yang telah dipahami dan yang belum dipahami.
- b. *Organizing and transforming*, yaitu inisiatif untuk mengorganisasikan materi pelajaran. Ketika menerima materi, peserta didik dengan *self regulated learning* tinggi akan membuat klasifikasi materi terlebih dahulu. Hal ini akan membantunya dalam mempelajari materi.
- c. *Goal setting and planning*, yaitu penetapan tujuan belajar beserta perencanaan terkait konsekuensi, waktu, dan penyelesaian aktivitas yang terkait tujuan yang telah ditetapkan. Sebelum proses belajar dimulai, perlu ditetapkan terlebih dahulu tujuan beserta target-target untuk mencapainya.
- d. *Seeking information*, yaitu usaha untuk mencari informasi lebih lanjut terkait dengan tugas-tugas belajarnya melalui sumber-sumber non-sosial. Pencarian informasi ini dilakukan dengan asumsi peserta didik sudah mempelajari materi tertentu dan membutuhkan pendalaman terhadap materi tertentu atau penjelasan terhadap materi yang belum dipahami. Berbagai sumber dapat digunakan, seperti buku, internet, dan sebagainya.
- e. *Keeping records and monitoring*, yaitu usaha untuk mencatat kejadian-kejadian dan hasil-hasil belajar. Proses belajar pada peserta didik dengan *self regulated learning* tinggi tidak lepas dari pantauan. Peserta didik mencatat

setiap kejadian yang muncul sehingga kemajuan belajar dapat diketahui.

- f. *Environmental structuring*, yaitu usaha untuk mengatur lingkungan secara fisik supaya proses belajar menjadi lebih mudah. Lingkungan belajar merupakan hal yang penting dalam memengaruhi proses dan hasil belajar. Lingkungan yang kondusif akan mendukung proses belajar, dan ini dapat diciptakan oleh peserta didik sendiri.
- g. *Self consequating*, yaitu upaya menyusun atau membayangkan hadiah dan hukuman atas keberhasilan dan kegagalan yang dialami dalam belajar. Supaya menjadi pengalaman mengesankan sehingga terus dapat diingat, setiap hasil belajar perlu diberi konsekuensi. Pemberian konsekuensi ini akan memudahkan peserta didik mengingat apa yang sudah baik dalam dirinya dan apa yang masih perlu diperbaiki.
- h. *Rehearsing and memorizing*, yaitu usaha untuk mengingat materi dengan mempraktekkan, baik dalam bentuk perilaku terbuka maupun tertutup. Agar dapat dipanggil kembali jika diperlukan, materi pelajaran perlu disimpan baik-baik dalam ingatan peserta didik. Terdapat banyak sekali metode mengingat materi, dan peserta didik dapat mengenali metode manakah yang paling sesuai untuk pelajaran tertentu dan sesuai dengan karakteristik pribadinya.
- i. *Seeking social assistance*, yaitu usaha untuk mendapatkan bantuan dari teman sebaya, guru, atau orang dewasa lainnya. Bertanya merupakan hal yang tidak pantang dilakukan oleh peserta didik dengan *self regulated learning* tinggi. Jika mengalami kesulitan, peserta didik tidak sungkan mencari bantuan dari orang-orang di sekitarnya.
- j. *Reviewing records*, yaitu usaha untuk membaca kembali catatan, hasil-hasil ujian, atau *textbook* untuk menyiapkan ujian berikutnya.

Sebagai suatu kemampuan untuk mengontrol dan mengatur belajar sendiri, *self regulated learning* terdiri dari beberapa strategi yaitu strategi menetapkan tujuan belajar,

merencanakan kegiatan belajar yang efektif, memotivasi diri untuk tetap perhatian dalam melakukan kegiatan belajar, mengidentifikasi dan menggunakan strategi belajar yang tepat, memonitor kemajuan pencapaian tujuan, serta mengevaluasi pencapaian hasil belajar.³²

C. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”. Pada akhirnya, penundaan atau penghindaran tugas yang kemudian disebut prokrastinasi.³³ Prokrastinasi tidak selalu diartikan sama dalam perspektif budaya dan bahasa manusia. Misalnya, pada bangsa mesir kuno mengartikan prokrastinasi menjadi dua arti, yaitu menunjukkan suatu kebiasaan yang berguna untuk menghindari pekerjaan yang penting dan usaha yang implusif. Juga menunjukkan suatu arti kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika waktu menanam sudah tiba. Jadi pada abad lalu, prokrastinasi bermakna positif bila menunda sebagai upaya konstruktif untuk menghindari keputusan implusif. Tanpa pemikiran yang matang dan bermakna negatif bila dilakukan karena malas atau tanpa tujuan yang pasti.³⁴ Pada kalangan ilmunan, istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman. Seseorang

³² Ibid., 37

³³ Erfan Ramadhani dkk., “Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah,” *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 7, no. 1 (22 Juni 2020): 45, <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6448>.

³⁴ Bayu Permana, “Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Darul Falah Cililin,” *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 3 (11 Mei 2019): 87, <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>.

yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi. Prokrastinasi akademik identik dengan bentuk kemalasan dalam lingkungan peserta didik. Banyaknya penelitian yang mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik berperan terhadap pencapaian akademis, maka prokrastinasi akademik merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh pada peserta didik itu sendiri serta hasil yang kurang optimal serta lemahnya prestasi peserta didik.

Peserta didik yang sedang mengerjakan tugas sekolah dan melakukan prokrastinasi apabila tidak segera diatasi tanpa disadari maka akan terjebak dalam sebuah siklus prokrastinasi, peserta didik akan terus menerus melakukan prokrastinasi walaupun telah mengetahui bahwa prokrastinasi itu merupakan perilaku yang buruk. Peserta didik tersebut akan semakin lama untuk menyelesaikan tugas sekolah, sehingga waktu untuk menyelesaikannya akan bertambah. Ferrari, dkk membagi prokrastinasi akademik menjadi dua jenis yaitu prokrastinasi akademik dan non-akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan 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 sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.³⁵

Uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi merupakan suatu tindakan penundaan yang dilakukan dengan sengaja dan berulang serta lebih mementingkan kegiatan yang lebih menyenangkan

³⁵ Ferrari, Diaz, dan Francisco, "Procrastination and Mental Health Coping: A Brief Report Related to Students."

dibandingkan mengerjakan tugas.

2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk menyimpulkan bahwa faktor- faktor yang mempengaruhi prokrastinasi belajar dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal, yaitu faktor- faktor yang ada pada diri peserta didik yang melakukan prokrastinasi, meliputi:

- 1) Kondisi fisik peserta didik. Faktor dari dalam yang dapat mempengaruhi prokrastinasi pada diri peserta didik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.
- 2) Kondisi psikologis peserta didik. Milgram dan Tenne menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri kepribadian *locus of control* mempengaruhi seberapa banyak perilaku prokrastinasi.

b. Faktor eksternal, yaitu faktor- faktor yang terdapat di luar peserta didik yang mempengaruhi prokrastinasi, antara lain:

- 1) Gaya pengasuhan orang tua. Hasil penelitian Ferrari tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan kecenderungan perilaku prokrastinasi.
- 2) Kondisi lingkungan. Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswapun turut mempengaruhinya.³⁶

Disamping itu faktor- faktor lain yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, antara lain:

a. Masalah pengelolaan waktu. Lakein mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki masalah dengan hal ini. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.

³⁶ Ferrari dan Roster, "Delaying Disposing."

- b. Penetapan prioritas. Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh peserta didik pelaku prokrastinasi, sebagai peserta didik prioritas mereka harusnya adalah belajar nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.
- c. Karakteristik tugas. Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas madrasah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik interistik maupun eksentrik peserta didik.
- d. Karakter peserta didik. Karakter disini mencakup kurang percaya diri, *moody*, dan irasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Peserta didik yang berkarakter *moody* merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki peserta didik. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakan dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.³⁷

3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri- ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Peserta didik 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

³⁷ Novia Solichah, "Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik," *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 1 (28 April 2020): 8–15, <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.346>.

untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Peserta didik yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas karena tugas dirasa sulit. Peserta didik menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri 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.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Peserta didik mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Peserta didik sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Peserta didik mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
- d. Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Peserta didik dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti bermain *game online* membaca (novel, komik, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan

tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri- ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.³⁸

4. Dampak Negatif Prokrastinasi Akademik

Dampak negatif prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk diantaranya, yaitu:

a. Banyak waktu yang terbuang sia-sia

Peserta didik yang memulai pengerjaan tugas tidak segera diselesaikan maka hanya akan membuang-buang waktu. Waktu yang digunakan untuk mengerjakan tugas tidak dimanfaatkan dengan baik dan efektif. Oleh karena itu, waktu menjadi terbuang sia-sia dan tugas pun tidak selesai dikerjakan.

b. Tugas menjadi terbengkalai

Tugas yang diberikan oleh guru tidak segera diselesaikan maka akan menumpuk. Apabila tugas sudah menumpuk, peserta didik cenderung malas untuk menyelesaikan. Akibatnya yaitu tugas menjadi terbengkalai dan tidak selesai tepat waktu.

c. Bila tugas diselesaikan hasilnya tidak maksimal

Setiap tugas yang diberikan oleh guru umumnya memiliki batas waktu tersendiri (*deadline*) yang mana wajib bagi peserta didik untuk mengumpulkan dan menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Apabila tugas yang diberikan diselesaikan lebih dulu sebelum *deadline* maka lebih baik. Akan tetapi, jika peserta didik menyepelkan tugas yang diberikan sehingga dalam pengerjaannya di waktu pengumpulan maka hasilnya tidak akan maksimal.

³⁸ Ferrari, Crum, dan Pardo, "Decisional Procrastination."

- d. Peserta didik kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, apabila perilaku prokrastinasi akademik terus di ulang.

Perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik jika dibiarkan secara terus-menerus akan menjadi kebiasaan yang susah untuk dirubah. Peserta didik harus menumbuhkan sikap tanggung jawab dan disiplin terhadap tugas yang wajib diselesaikan agar tidak kehilangan kesempatan dan peluang dalam meraih prestasi.³⁹ Apabila peserta didik sudah kehilangan peluang dalam menuntut ilmu maka sangat merugikan diri sendiri. Hal ini sesuai dengan dalil Al-Qur'an dalam surat Al- Asr ayat 2 yaitu, sebagai berikut :

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۚ

Artinya : “*Sungguh, manusia berada dalam kerugian.*” (QS. Al- Asr 103 : 2)⁴⁰

Berdasarkan pemaparan ayat tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat merugikan diri sendiri apabila dilakukan terus-menerus.

D. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta, observasi dan kajian kepustakaan. Oleh karena itu, kerangka berpikir memuat teori, dalil atau konsep-konsep yang akan dijadikan dasar dalam penelitian. Di dalam kerangka pemikiran variabel-variabel penelitian dijelaskan secara mendalam dan relevan dengan permasalahan yang diteliti, sehingga dapat dijadikan dasar untuk menjawab permasalahan penelitian.⁴¹

³⁹ Ibid.

⁴⁰ Junda, *Al-Qur'an Tripel Kode*, 601.

⁴¹ Abdul Kahar, “Deskripsi Teoritis, Kerangka Berpikir Dan Hipotesis Penelitian,” *Potret Pemikiran* 19, no. 1 (29 Juni 2015), <https://doi.org/10.30984/pp.v19i1.712>.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

E. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan sementara berbasis norma-norma terkait pada suatu fenomena atau kasus penelitian dan akan diuji dengan suatu metode atau statistika yang tepat. Hipotesis harus dinyatakan dalam kalimat yang jelas, sehingga tidak menimbulkan beberapa penafsiran. Selain itu, hipotesis dapat diuji dengan data yang dikumpulkan dengan metode-metode ilmiah.⁴² Pengajuan hipotesis pada penelitian ini menggunakan rumus perhitungan skor z yaitu, sebagai berikut:

$$Z = \frac{M - \mu}{\sigma_M}$$

Keterangan :

M = Skor rata-rata sampel

μ = Skor rata-rata populasi yang dihipotesiskan

σ = Standar error antara M dengan μ

Berdasarkan uraian tersebut, maka hipotesis pada penelitian ini yaitu:

(H_0) = Tidak terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* terhadap perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VII di MTs Negeri 1 Lampung Tengah.

⁴² Jim Hoy Yam dan Ruhayat Taufik, "Hipotesis Penelitian Kuantitatif," *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi* 3, no. 2 (1 Agustus 2021): 96–102, <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>.

(H_a) = Terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* terhadap perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VII di MTs Negeri 1 Lampung Tengah.

Berikut ini hipotesis statistik :

$H_0 : X_1 = X_2$

$H_a : X_1 \neq X_2$

X_1 = Perilaku peserta didik sebelum melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning*

X_2 = Perilaku peserta didik sesudah melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning*



DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, Ramli. “Pembelajaran Berbasis Pemanfaatan Sumber Belajar.” *Jurnal Ilmiah Didaktika* 12, no. 2 (1 Februari 2012). <https://doi.org/10.22373/jid.v12i2.449>.
- Afandy, Althif, dan Fuat Fuat. “Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Tugas Matematika Selama Pandemi Covid-19 Melalui Strategi Self Regulated Learning.” *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual* 6, no. 2 (31 Mei 2021): 398. <https://doi.org/10.28926/briliant.v6i2.632>.
- Al Hakim, Riko, Ika Mustika, dan Wiwin Yuliani. “Validitas Dan Reliabilitas Angket Motivasi Berprestasi.” *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 4, no. 4 (18 Juli 2021): 263. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7249>.
- Antari, Made Seni, Ni Ketut Suarni, dan Made Sulastri. “Penerapan Konseling Behavioral Teknik Asertif Untuk Meminimalisir Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 1, no. 1 (2 Juli 2013): 10. <https://doi.org/10.23887/jibk.v1i1.771>.
- Anugrah, Dian, Puput Putri Novel, dan Ma’rufi Ma’rufi. “Self Regulated Learning, Parental Monitoring Dan Kemampuan Berpikir Kritis.” *Pedagogy: Jurnal Pendidikan Matematika* 7, no. 2 (16 Desember 2022): 189–98. <https://doi.org/10.30605/pedagogy.v7i2.2153>.
- Ferrari, Joseph R., Kendall P. Crum, dan Matthew A. Pardo. “Decisional Procrastination: Assessing Characterological and Contextual Variables around Indecision.” *Current Psychology* 37, no. 2 (Juni 2018): 436–40. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9681-x>.

- Ferrari, Joseph R., Maroles Diaz, dan Juan Francisco. "Procrastination and Mental Health Coping: A Brief Report Related to Students." *Individual Differences Research* 12, no. 1 (2014): 1–4. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9682-9>.
- Ferrari, Joseph R., dan Catherine A. Roster. "Delaying Disposing: Examining the Relationship between Procrastination and Clutter across Generations." *Current Psychology* 37, no. 2 (Juni 2018): 426–31. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9679-4>.
- Harmalis, Harmalis. "Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam." *Indonesian Journal of Counseling and Development* 2, no. 1 (11 Juli 2021): 83–91. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.876>.
- Junda, Abu. *Al-Qur'an Tripel Kode*. DKI Jakarta: Qultummedia, 2020.
- Kahar, Abdul. "Deskripsi Teoritis, Kerangka Berpikir Dan Hipotesis Penelitian." *Potret Pemikiran* 19, no. 1 (29 Juni 2015). <https://doi.org/10.30984/pp.v19i1.712>.
- Khairina Ulfa Syaimi, Riska Andini. "Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa MTS SKB 3 Menteri Sei Tontong Kecamatan Perbaungan Tahun Ajaran 2021/2022." *Alacrity: Journal of Education*, 21 Juli 2022, 88–99. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v2i1.84>.
- Khusniyah, Wardah, dan Widyastuti Widyastuti. "The Relationship Between Peer Social Support and Self-Regulated Learning in Vocational High School Students." *Psikologia: Jurnal Psikologi* 8 (25 Juli 2022). <https://doi.org/10.21070/psikologia.v8i0.1696>.

Kristiyani, Titik. *Self-Regulated Learning Konsep Implikasi Dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press, 2016.

Kriyantono, Rachmat. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana, 2014.

Lubis, Namora. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana, 2016.

Ndruru, Herman, Sri Florina L. Zagoto, dan Bestari Laia. "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022." *Counseling For All (Jurnal Bimbingan dan Konseling)* 2, no. 1 (25 Maret 2022): 31–39. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.371>.

Nitami, Mayrika, Daharnis Daharnis, dan Yusri Yusri. "Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa." *Konselor* 4, no. 1 (3 Maret 2015): 1. <https://doi.org/10.24036/02015416449-0-00>.

Novia Solichah. "Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik." *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 1 (28 April 2020): 8–15. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.346>.

Permana, Bayu. "Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin." *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 3 (11 Mei 2019): 87. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>.

Putri, Neneng Suryani. "Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik." *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 6, no. 1 (26 Juni 2019): 49–56. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4195>.

- Ramadhani, Erfan, Hikmatus Sadiyah, Ramtia Darma Putri, dan Rizky Andana Pohan. "Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah." *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 7, no. 1 (22 Juni 2020): 45. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6448>.
- Rijal, Syamsu, dan Suhaedir Bachtiar. "Hubungan antara Sikap, Kemandirian Belajar, dan Gaya Belajar dengan Hasil Belajar Kognitif Siswa." *Jurnal Bioedukatika* 3, no. 2 (18 Desember 2015): 15. <https://doi.org/10.26555/bioedukatika.v3i2.4149>.
- Saka, Apolinarius Dari, dan Aniek Wirastania. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya." *Helper: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 38, no. 2 (29 September 2021): 59–68. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Syamila, Diana, dan Happy Karlina Marjo. "Etika Profesi Bimbingan dan Konseling: Konseling Kelompok Online dan Asas Kerahasiaan." *Jurnal Paedagogy* 9, no. 1 (3 Januari 2022): 116. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i1.4527>.
- Widoyoko, Eko Putro. *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Wolters, Christopher A. "Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective." *Journal of Educational Psychology* 95, no. 1 (Maret 2003): 179–87. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>.
- Yam, Jim Hoy, dan Ruhayat Taufik. "Hipotesis Penelitian Kuantitatif." *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi* 3, no. 2 (1

Agustus 2021): 96–102.
<https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>.

Zahra, Nihayatuz, Ari Sumitro, dan Thrisia Febrianti. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Shaping Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMPN 200 Jakarta.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 16, no. 2 (2 Desember 2019): 6.
<https://doi.org/10.34005/guidance.v16i02.574>.

