

**EFEKTIVITAS LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DENGAN
PENDEKATAN *MUHASABAH* DALAM MENGURANGI
PROKRASITINASI AKADEMIK SISWA**

SKRIPSI

**OLEH
JESIKA JULIA
NIM. 1810207033**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 2022/1443H**

**EFEKTIVITAS LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DENGAN
PENDEKATAN *MUHASABAH* DALAM MENGURANGI
PROKRASITINASI AKADEMIK SISWA**

SKRIPSI

diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program sarjana
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

**OLEH
JESIKA JULIA
NIM. 1810207033**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I**

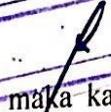
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 2022/1443 H**

Harmalis, M.Psi
Agung Tri Prasetya, M.Pd., Kons
DOSEN INSTITUT AGAMA ISLAM
NEGERI (IAIN) KERINCI

Sungai Penuh, Maret 2022

Kepada Yth,
Rektor IAIN Kerinci
di-

NOTA DINAS

Sungai Penuh
AGENDA
NOMOR : 104
TANGGAL : 04 03 2022
PARAF : 

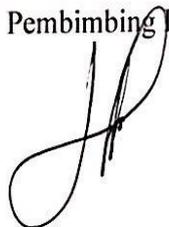
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, setelah mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat skripsi saudara: **JESIKA JULIA, NIM: 1810207033** yang berjudul **“Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Dengan Pendekatan *Muhasabah* Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa”** telah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Maka dengan ini kiranya kami ajukan skripsi ini agar dapat diterima dengan baik.

Demikian kami ucapkan terima kasih, semoga bermanfaat bagi kepentingan agama, nusa, dan bangsa

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Pembimbing I



Harmalis, M.Psi
NIP. 19800517 201412 1 004

Pembimbing II



Agung Tri Prasetya, M.Pd., Kons
NIP. 19930524 201903 1 012

PENGESAHAN

Skripsi oleh Jesika Julia, NIM. 1810207033 dengan judul “Efektivitas Layanan Penguasaan Konten dengan Pendekatan *Muhasabah* Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa” telah diuji dan dipertahankan pada tanggal 29 Maret 2022

Dewan Penguji

Dr. Nuzmi Sasferi, M.Pd
NIP. 197806003 200604 1 001

Ketua Sidang

Hengki Yandri, M.Pd., Kons
NIP. 19880425 201503 1 006

Penguji I

Bukhari Ahmad, M.Pd
NIP. 19860905 201503 1 003

Penguji II

Harmalis, M. Psi
NIP. 19800517 201412 1 004

Pembimbing I

Agung Tri Prasetya, M.Pd., Kons
NIP. 19930524 201903 1 012

Pembimbing II

Mengesahkan
Dekan

Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd
NIP: 19730605 199903 1 004

Mengetahui
Ketua Jurusan

Harmalis, M.Psi
NIP: 19800517 201412 1 004



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jesika Julia
NIM : 1810207033
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **Efektivitas Layanan Penguasaan Konten dengan Pendekatan *Muhasabah* Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik pada perguruan tinggi manapun.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Sungai Penuh, 01 Maret 2022
Saya yang menyatakan,



Jesika Julia
NIM. 1810207033

ABSTRAK

Julia, Jesika. 2022. “Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Dengan Pendekatan *Muhasabah* Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa”. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Kerinci. (1) Harmalis, M.Psi, (2) Agung Tri Prasetya, M.Pd., Kons.

Kata kunci: **Penguasaan Konten, Muhasabah, Prokrastinasi Akademik, Siswa**

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya indikasi prokrastinasi akademik pada siswa yang mana dapat berpengaruh negatif bagi siswa itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap: 1) Tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*. 2) Tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*. 3) Menguji perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif pendekatan eksperimen dengan desain *one group pretest and posttest design* untuk mengungkap data sebelum eksperimen (O_1) dan sesudah eksperimen (O_2). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa siswi kelas IX SMP Negeri 9 Sungai Penuh. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yang berjumlah 42 orang siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala prokrastinasi akademik. Data hasil penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Paired Samples T-Test*.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat Prokrastinasi akademik siswa sebelum dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 81,36. 2) Tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* sebagian besar berada pada kategori rendah dengan rata-rata 65,02. 3) Perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* memberikan pengaruh yang positif yaitu dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat penurunan prokrastinasi akademik siswa dengan Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* efektif mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

ABSTRACT

Julia, Jessica. 2022. "The Effectiveness of Content Mastery Services with a Deliberative Approach in Reducing Students' Academic Procrastination". Essay. Department of Islamic Education Guidance and Counseling, Kerinci State Islamic Institute. (1) Harmalis, M.Psi, (2) Agung Tri Prasetya, M.Pd., Kons.

Keywords: Content Mastery, Muhasabah, Academic Procrastination, Students

This research is motivated by indications of academic procrastination in students. Which can have a negative effect on the students themselves. This study aims to reveal: 1) The level of student academic procrastination before the content mastery service is implemented with a muhasabah approach. 2) The level of student academic procrastination after the content mastery service is carried out with a muhasabah approach. 3) Testing the difference in levels of academic procrastination before and after the content mastery service was implemented with a muhasabah approach.

The method used in this research is a quantitative research with an experimental approach with a one group pretest and posttest design to reveal the data before the experiment (O₁) and after the experiment (O₂). In this study, the population was grade IX students of SMP Negeri 9 Sungai Penuh. Sampling in this study was purposive sampling totaling 42 students. The instrument used in this research is the academic procrastination scale. The data from this study were analyzed using the Paired Samples T-Test.

The results of the study show that: 1) The level of academic procrastination of students before the content mastery service with the muhasabah approach was implemented was mostly in the high category with an average of 81.36. 2) The level of student academic procrastination after the content mastery service using the muhasabah approach was mostly in the low category with an average of 65.02. 3) The difference in the level of student academic procrastination before and after the content mastery service with the muhasabah approach has a positive influence, namely it can reduce academic procrastination in students. Based on the results of data analysis, it shows that there is a decrease in student academic procrastination with Sig. (2-tailed) of $0.000 < 0.05$ this indicates that H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus, it can be concluded that content mastery services with a muhasabah approach are effective in reducing student academic procrastination.

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

PERSEMBAHAN :

Alhamdulillah. Puji Serta Syukur Kepada Allah SWT. Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Atas Izin-Mu, Engkau Jadikan Aku Makhluk yang Senantiasa Belajar, Bersabar, Berikhtiar, Beriman Serta Tak Luput dari Ilmu yang Senantiasa Engkau Berikan untuk Menjalani Kehidupan Ini.

Kupersembahkan Sebuah Hasil Karyaku Ini Sebagai Hadiah Untuk

Ayahanda Tercinta Hamid (Alm) dan Ibunda Tersayang Asmawarni

Terimakasih Telah Menjadi Orang Tua yang Sangat Baik Untukku yang Selalu Menyayangi, Menjaga, Mendidik, dan Membimbingku dengan Rasa Kasih Sayang. Terimakasih Telah Memberikan Motivasi, Inspirasi dan Tiada Henti Memberikan Dukungan Serta Do'a untukku.

Teruntuk Keluarga Tercinta Terimakasih Kalian Selalu Mendampingi dikala Susah dan Senang, Telah Memberikan Semangat Untukku dalam Penyelesaian Skripsi Ini.

Terimakasih Teruntuk Semua Sahabat-Sahabatku dan Teman-Teman Seperjuangan yang Senantiasa Menjadi Penyemangat dan Menemani disetiap Hariku yang Selalu Ada disetiap Cerita, yang Selalu Menjadi Alasan Aku Tersenyum dan Terus Melangkah Walau Goyah untuk Terus Berusaha dan Pantang Menyerah.

MOTTO:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتظِرُوا لِلَّهِ يَوْمَ تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan” (Q.S. Al-Hasyr [59] : 18).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Tuhan semesta alam, yang telah memberikan limpahan rahmat, karunia serta kasih sayang yang tiada hentinya. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan Nabi Muhammad SAW keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman. Alhamdulillah atas segala rahmat dan pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Dengan Pendekatan *Muhasabah* Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa”**, dengan diberikan kemudahan dan ketabahan serta kekuatan lahir dan batin sehingga dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini sampai selesai. Semoga kebaikan semuanya menjadi amal ibadah dan mendapat pahala yang berlimpah dari Allah SWT. Amin. Skripsi ini tidak akan tersusun tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua, Ayahanda Hamid (Alm) dan ibunda Asmawarni yang selalu memberi semangat dan mendoakan penulis dalam kelancaran skripsi ini.
2. Bapak Dr. H. Asa'ari, M.Ag selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, Bapak Dr. Ahmad Jamin, S.Ag., S.IP., M.Ag selaku Wakil Rektor I, Bapak Dr. Jafar Ahmad, S.Ag., M.Si selaku Wakil Rektor II, Bapak Dr. Halil Khusairi, M.Ag selaku Wakil Rektor III.
3. Bapak Dr. Hadi Candra, S.Ag, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, Bapak Dr. Saaduddin, M.PdI selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. Suhaimi, M.Pd selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Eva Ardinal, M.A selaku Wakil Dekan III.
4. Bapak Harmalis, M.Psi selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sekaligus pembimbing I atas arahan, bimbingan, serta

motivasi yang diberikan kepada penulis sampai selesainya penulisan skripsi ini.

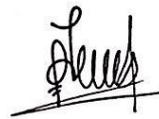
5. Bapak Bukhari Ahmad, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sekaligus penimbang instrumen dalam penelitian ini.
6. Bapak Agung Tri Prasetia, M.Pd.Kons selaku pembimbing II atas arahan, bimbingan, serta motivasi yang diberikan pada penulis sampai selesainya penulisan skripsi ini.
7. Bapak Drs. M. Karim, M.PdI selaku pembimbing akademik yang telah banyak membimbing dan membantu penulis selama perkuliahan sampai sekarang ini.
8. Bapak Rifyal Novalia, MA.Si dan Bapak Nuzmi Sasferi, M.Pd selaku penimbang instrument dalam penelitian ini.
9. Seluruh Bapak/Ibu dosen pengampu mata kuliah di Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dan seluruh Staff Akademik Pegawai Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, mudah-mudahan ilmu yang telah diberikan bermanfaat.
10. Bapak Alizar, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh yang telah bersedia mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
11. Bapak/Ibu guru serta seluruh pegawai SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh yang telah membantu memudahkan kegiatan penelitian penulis demi kelancaran penyelesaian skripsi ini.
12. Kepada 42 Responden yang sudah antusias dan berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan layanan penguasaan konten ini.
13. Rekan-rekan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam atas persahabatan dan dukungan selama perkuliahan.

Semoga kebaikan semuanya mendapatkan rahmat dengan balasan pahala dan nikmat yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi para pembaca, aamiin yaa Allah yaa Rabbal 'Alamin.

Sungai Penuh, 01 Maret 2022

Penulis



JESIKA JULIA
NIM: 1810207033

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	i
NOTA DINAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
G. Definisi Operasional	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka	14
B. Penelitian Relevan	32
C. Kerangka Penelitian	34
D. Hipotesis.....	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	36
B. Desain Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	37
D. Variabel Penelitian.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Instrumen Penelitian	44
G. Teknik Analisis Data.....	50
H. Uji Hipotesis	51

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	53
B. Pembahasan	61

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	66
B. Saran.....	67

BIBLIOGRAFI.....	68
-------------------------	-----------

LAMPIRAN	71
-----------------------	-----------

BIOGRAFI PENULIS	
-------------------------	--

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1	: Ketuntasan Hasil Belajar Matematika Kelas IX SMP Negeri 9 Sungai Penuh	5
Tabel 2.1	: Aspek-Aspek yang Harus dikuasai Peserta Layanan Penguasaan Konten.....	31
Tabel 3.1	: Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Sungai Penuh	38
Tabel 3.2	: Jadwal Eksperimen.....	40
Tabel 3.3	: Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian	48
Tabel 3.4	: Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	49
Tabel 3.5	: Batasan Kategori Frekuensi.....	50
Tabel 4.1	: Hasil <i>Pretest</i> Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh	53
Tabel 4.2	: Hasil <i>Posttest</i> Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh	55
Tabel 4.3	: Distribusi Frekuensi Hasil <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh	56
Tabel 4-4	: Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh	57
Tabel 4.5	: Hasil <i>Paired Samples Statistic</i>	60
Tabel 4.6	: Hasil <i>Paired Samples Correlations</i>	60
Tabel 4.7	: Hasil <i>Paired Samples Test</i>	60

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

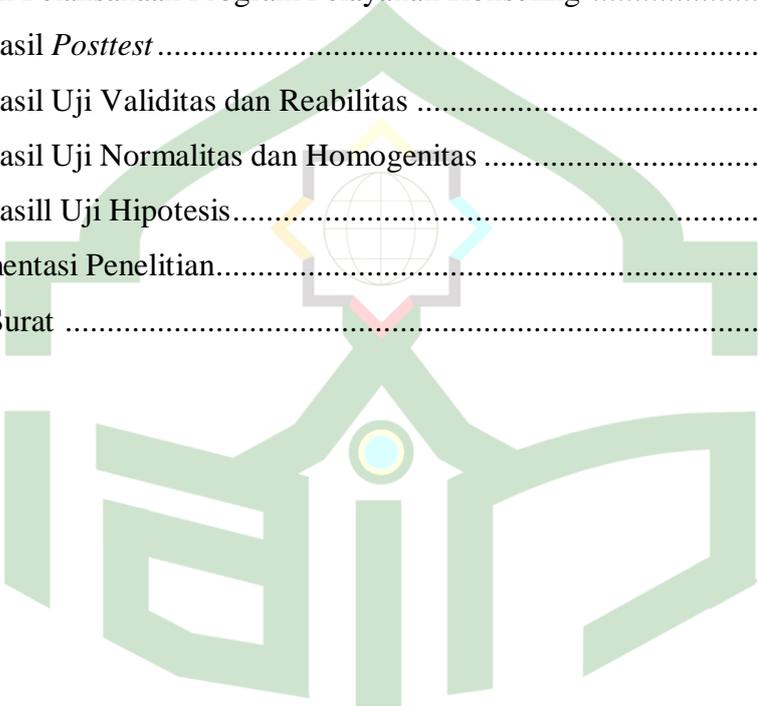
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1: Kerangka Penelitian.....	34
Gambar 2: Pola <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	36
Gambar 3: Grafik hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> layanan Penguasaan konten dengan pendekatan <i>muhasabah</i> dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh	59



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Skala Prokrastinasi Akademik.....	71
2. Data Hasil Uji Coba Angket.....	76
3. Data Hasil <i>Pretest</i>	78
4. Rencana Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten.....	81
5. Materi Layanan Penguasaan Konten.....	89
6. Laporan Pelaksanaan Program Pelayanan Konseling	101
7. Data Hasil <i>Posttest</i>	103
8. Data Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	105
9. Data Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas	110
10. Data Hasil Uji Hipotesis.....	111
11. Dokumentasi Penelitian.....	112
12. Surat-Surat	115



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu mempunyai hak untuk memperoleh pendidikan karena pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi individu sebagai suatu usaha sadar untuk mencapai taraf hidup yang lebih baik. Pendidikan bukan hanya sekedar pengajaran, namun juga dapat dikatakan sebagai suatu proses transfer ilmu pengetahuan, transformasi nilai, dan pembentukan kepribadian dengan segala aspek-aspek yang terdapat di dalamnya (Nurkholis,2013 ; 25). Dalam Pasal 1 Ayat (1) UU No. 20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa :

Pendidikan merupakan sebuah usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan untuk dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Peserta didik atau siswa merupakan suatu komponen dalam sistem pendidikan yang selanjutnya akan diproses dalam proses pendidikan dalam rangka upaya pembentukan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Adapun tujuan dari pendidikan yang termasuk dalam pasal 03 undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang bertujuan untuk perkembangan peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa,

berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Sekolah sebagai suatu bentuk perwujudan dari lembaga pendidikan formal berperan penting dalam membentuk manusia yang berkepribadian dan mengembangkan intelektual peserta didik dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Maka dari itu, dalam upaya tersebut peserta didik tentunya harus mengikuti rangkaian proses pembelajaran yang telah tersusun dengan sistematis.

Hadianti (2008 ; 5) mengemukakan bahwa belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai pengalamannya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan yang mengarah kepada penguasaan ilmu pengetahuan, kecakapan, dan kebijaksanaan. Dalam proses pembelajaran peserta didik tidak akan terlepas dari pengerjaan tugas-tugas akademik yang diberikan oleh guru. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Purba (2019 ; 16) pemberian tugas merupakan suatu pekerjaan yang diberikan oleh guru kepada siswa berupa tugas tertentu, dan siswa mengerjakan tugas tersebut kemudian siswa mempertanggungjawabkannya agar siswa bisa memahami materi yang telah disampaikan oleh gurunya untuk penyelesaian tugas tersebut.

Pemberian tugas kepada siswa merupakan salah satu cara dalam penyajian bahan pelajaran, seorang guru memberikan tugas-tugas tertentu

kepada siswa agar siswa melakukan kegiatan belajar, kemudian tugas tersebut harus dipertanggung jawabkan. Tugas yang diberikan oleh guru bertujuan untuk memperdalam bahan pelajaran serta dapat melihat dan mengulang bahan yang telah dipelajari, dengan tugas siswa dapat terangsang untuk aktif belajar baik secara individu maupun kelompok.

Oleh karena itu, dapat kita ketahui bahwa mengerjakan tugas merupakan suatu kewajiban bagi setiap siswa yang bertujuan untuk melatih rasa tanggung jawab siswa terhadap pelaksanaan tugas-tugas belajarnya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Muratama (2018 ; 4) bahwa salah satu bentuk tanggung jawab dalam belajar yang dapat dilakukan oleh siswa yaitu dengan mengerjakan tugas belajar yang diberikan oleh guru dengan sebaik-baiknya dan seorang siswa yang memiliki rasa tanggung jawab atas tugas dan kewajibannya adalah dengan mampu mengatur waktu antara belajar, bermain, dan beristirahat. Tanggung jawab belajar yang dimiliki seorang siswa akan menjadikan siswa rajin dan bersungguh-sungguh dalam belajar. Apabila siswa telah memiliki kebiasaan rajin dan bersungguh-sungguh dalam belajar, tentunya prestasi akan mudah diraih.

Pengerjaan tugas belajar juga dijadikan sebagai tolak ukur dalam menilai sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah dipelajarinya. dalam pengerjaan tugas akademik siswa dituntut untuk menyelesaikannya dalam batasan waktu tertentu yang bertujuan untuk melatih sikap disiplin dan tanggung jawab siswa terhadap tugas yang diberikan oleh guru. Namun, pengerjaan tugas akademik ini seringkali siswa

menyelesaikannya melampaui batas waktu yang telah ditentukan, siswa menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sehingga tugas terselesaikan tidak tepat waktu. Perilaku seperti ini disebut dengan prokrastinasi akademik.

Ferrari, Johnson & Mc. Gown (1995 ; 11) menjelaskan bahwa terdapat empat aspek seseorang yang memiliki prokrastinasi akademik, antara lain :

1. *Perceived Time*, yaitu seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas,
2. *Emotional Distress*, yaitu seseorang yang terlambat menyelesaikan tugas akademik sehingga memicu perasaan tidak menyenangkan dari dalam diri prokrastinator tersebut,
3. *Intention Action Gap*, yaitu jarak waktu antara rencana dan kinerja tidak konsisten, dan
4. *Perceived Ability*, yaitu keragu-raguan terhadap kemampuan yang dimiliki dan perasaan takut akan kegagalan sehingga menyebabkan individu menghindari tugas akademik.

Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu, faktor internal terdiri dari kondisi fisik dan psikologis individu sedangkan faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan dan gaya pengasuhan orang tua (Dami & Loppies, 2018 ; 78). Selain itu, rendahnya kesadaran diri juga merupakan faktor penyebab dari perilaku prokrastinasi akademik. Sebagaimana dengan pernyataan Larasati & Sugiasih (2019 ; 661) bahwa rendahnya kesadaran diri siswa merupakan salah satu faktor yang menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Kesadaran diri adalah suatu keadaan paham akan keseluruhan tentang diri sendiri dengan setepat-tepatnya tentang apa yang sedang terjadi atau dialami oleh diri sendiri (Mudana et al, 2014 ; 3). Seorang siswa yang memiliki kesadaran diri yang baik tentunya akan berpikir sebelum melakukan

tindakan yang berkaitan dengan dampak yang akan diperoleh oleh individu jika melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas atau melakukan suatu pekerjaan. Ketika siswa mencapai kesadaran diri maka siswa tersebut akan melakukan suatu tindakan sebagai bentuk perwujudan dari kesadaran diri tersebut.

Berdasarkan data nilai yang dimiliki oleh guru mata pelajaran matematika di SMP Negeri 9 Sungai Penuh terdapat 37 dari 78 siswa kelas IX memperoleh nilai dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) disebabkan karena rendahnya hasil ujian mid semester ganjil dan siswa sering terlambat dalam pengumpulan tugas pekerjaan rumah (PR), seperti tugas yang seharusnya dikumpulkan pada pertemuan sebelumnya dikumpulkan di pertemuan berikutnya, siswa yang terlambat dalam pengumpulan tugas mengerjakan tugas secara asal-asalan dan siswa tidak menghadiri kegiatan belajar tatap muka di saat waktu pengumpulan tugas sehingga siswa tersebut tidak mengumpulkan tugas yang telah diberikan. Hal ini dapat dilihat dari persentase ketuntasan hasil belajar matematika pada Tabel 1.1

Tabel 1.1 Ketuntasan Hasil Belajar Matematika Kelas IX SMP Negeri 9 Sungai Penuh

Data Nilai	Jumlah Siswa	Nilai rata-rata yang diperoleh siswa	Persentase	
			Tuntas	Tidak Tuntas
Ujian Mid Semester Ganjil	78	63,02	52,56%	47,44%

Sumber. Guru Matematika Kelas IX SMPN 9 Sungai Penuh

Berdasarkan tabel 1.1 terlihat bahwa persentase nilai rata-rata yang diperoleh oleh siswa kelas IX adalah 63,02 terdapat 47,44% siswa yang tidak tuntas atau belum mencapai nilai KKM , dan hanya 52,56 % siswa yang mencapai nilai KKM, karena minimal angka pencapaian hasil ketuntasan nilai belajar adalah 70,00.

Selain itu, guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 9 Sungai Penuh mengatakan bahwa siswa memiliki masalah dalam disiplin belajar yaitu tidak memperoleh nilai disebabkan karena tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran. Penulis juga melihat terdapat siswa yang mengerjakan pekerjaan rumah (PR) di sekolah pada saat sebelum kegiatan belajar dimulai, siswa tersebut mengerjakannya bersama-sama dengan menyontek tugas yang telah dikerjakan terlebih dahulu oleh salah satu temannya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ferrari et. al (1998) menunjukkan bahwa sekitar 25% sampai 75% pelajar memiliki masalah prokrastinasi di lingkungan akademiknya. Penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh, Alhadi, & Saputra (2017) yang dilakukan di salah satu SMP di Yogyakarta, menunjukkan bahwa 17,2 % siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, 77,1% memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang, dan 5,7% lainnya memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah.

Penelitian yang serupa dilakukan oleh Nitami, Daharnis & Yusri di SMP Negeri 25 Padang, menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan motivasi belajar, terdapat hubungan yang signifikan dan negatif dengan koefisien korelasi sebesar $r=0,686$ dan taraf signifikansi $0,000$.

Salah satu solusi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa yaitu dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling yang diadakan di sekolah yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada peserta didik dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya dan mengatasi masalah-masalah yang dialaminya. Sebagaimana dengan pengertian bimbingan dan konseling itu sendiri yang merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada peserta didik agar dapat memahami diri pribadi sehingga mampu untuk mengarahkan dirinya dan bertindak dengan baik sesuai dengan perkembangan jiwanya (Azzet & Muhaimin, 2014).

Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa layanan yang bisa diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta didik yang salah satunya yaitu layanan penguasaan konten. Layanan penguasaan konten adalah layanan bantuan yang diberikan kepada individu atau sekelompok individu untuk menguasai suatu kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Kemampuan atau kompetensi yang dipelajari itu merupakan satu unit konten yang di dalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap dan tindakan yang terkait di dalamnya. Dengan pemberian layanan penguasaan konten, individu diharapkan mampu memiliki sesuatu yang berguna untuk memenuhi

kebutuhannya dan mengatasi permasalahan yang dialaminya (Prayitno, 2012 ; 89).

Sebagaimana dengan penjelasan sebelumnya, bahwa salah satu faktor yang dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik adalah rendahnya kesadaran diri pada siswa tentang tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri, maka dari itu peneliti ingin berupaya mengurangi prokrastinasi akademik siswa melalui layanan penguasaan konten dengan pendekatan *Muhasabah*. Menurut Ahmad (2018 ; 2) *muhasabah* berarti menguraikan perbuatan yang telah lalu dan perbuatan yang akan datang. *Muhasabah* adalah sikap introspeksi atau mawas diri yang apabila dikaitkan dengan perilaku prokrastinasi yaitu suatu sikap introspeksi diri berupa mengingat atau merenungkan kembali perbuatan-perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri seperti melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas akademik dan memikirkan tindakan yang harus dilakukan untuk kedepannya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Layanan Penguasaan Konten dengan Pendekatan *Muhasabah* dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Siswa lebih suka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugasnya.

2. Siswa malas mengerjakan tugas karena kurangnya pengetahuan siswa.
3. Siswa melakukan perilaku prokrastinasi secara berulang-ulang dan menjadi sebuah kebiasaan.
4. Siswa cenderung melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan mengerjakan tugas belajar.
5. Perilaku prokrastinasi berpengaruh terhadap nilai dan prestasi belajar siswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti memberikan batasan ruang lingkup dari penelitian yang akan dilakukan. Peneliti hanya membatasi permasalahan pada efektivitas layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 9 Sungai Penuh. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimana efektivitas layanan penguasaan konten dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah peneliti jelaskan di bagian latar belakang sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 9 Sungai Penuh sebelum dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* ?
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 9 Sungai Penuh setelah dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* ?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 9 Sungai Penuh sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini antara lain, yaitu :

1. Mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 9 Sungai Penuh sebelum dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*.
2. Mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 9 Sungai Penuh setelah dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*.

3. Menguji keefektifitasan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 9 Sungai Penuh.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat teoritis

- a. Menambahkan pengetahuan dan wawasan serta teori tentang layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.
- b. Hasil penelitian ini sebagai alternatif untuk meminimalisirkan terjadinya penundaan kegiatan belajar siswa.
- c. Sebagai bahan dan sumber referensi bagi penelitian lain yang akan melakukan penelitian dibidang yang sama.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, sebagai bekal untuk bertingkah laku yang baik. Dapat menambah pengalaman dan wawasan untuk kehidupannya serta mampu menghadapi rintangan tugas dengan optimal.
- b. Bagi guru BK, sebagai program perencanaan bimbingan dan konseling di sekolah sekaligus sebagai ilmu pengetahuan dalam mengembangkan pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah.

- c. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan referensi tentang perilaku prokrastinasi dapat digunakan untuk mengembangkan karya tulis dimasa yang akan datang.

G. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam mengartikan istilah yang digunakan dalam penelitian ini , peneliti akan menjelaskan beberapa istilah atau definisi operasional yaitu :

1. Efektivitas Layanan Penguasaan Konten
 - a. Untuk melihat tingkat keberhasilan suatu perlakuan dapat dilakukan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan tersebut diberikan.
 - b. Uji coba instrumen dilakukan dengan menyebarkan lembar angket yang berjumlah 30 item pernyataan kepada responden yaitu siswa siswi kelas IX SMP Negeri 1 Sungai Penuh.
 - c. Validasi angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah validasi *expert judgement*, dimana pernyataan angket divalidasi oleh orang-orang yang dianggap ahli.
 - d. Validitas angket diuji dengan menggunakan rumus *Product Moment Correlation* dengan memperhatikan korelasi antara skor butir dan skor total. Pengambilan keputusan dilakukan dengan cara membandingkan rhitung dengan rtabel pada $n = 30$ dan $\alpha = 0,05$ yaitu 0,361. Jika rhitung $\geq 0,361$, maka item instrumen penelitian dinyatakan valid dan jika rhitung $< 0,361$, maka item instrumen penelitian dinyatakan tidak

valid. Kemudian item instrumen dikatakan signifikan jika $Asymp. Sig < 0,05$.

e. Pengujian reliabilitas instrumen pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Kriteria pengujian disimpulkan, apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka alat ukur tersebut reliabel.

2. Pendekatan *Muhasabah*

- a. Melihat kesalahan yang lalu
- b. Mengevaluasi kesalahan yang telah dilakukan
- c. Menyusun daftar hal-hal yang perlu diubah dan diperbaiki
- d. Melakukan refleksi diri

3. Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh

- a. Siswa kelas IX yang tidak bisa menentukan prioritas dan mengulur waktu untuk memulai pengerjaan tugas/PR
- b. Siswa kelas IX yang sering terlambat dalam pengerjaan dan pengumpulan tugas/PR diikuti dengan perasaan tidak menyenangkan
- c. Siswa kelas IX yang tidak konsisten mengerjakan tugas/PR sesuai dengan perencanaan serta cenderung melakukan kegiatan menyenangkan yang tidak berhubungan dengan tugas/PR
- d. Siswa kelas IX yang memiliki perasaan ragu-ragu dan tidak yakin akan kemampuannya dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas/PR serta memiliki perasaan takut akan kegagalan terhadap hasil tugas yang dikerjakan

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Layanan Penguasaan Konten

1. Definisi

Layanan Penguasaan Konten (PKO) merupakan salah satu layanan yang terdapat di dalam bimbingan dan konseling berupa layanan bantuan kepada seseorang (baik secara individual maupun berkelompok) untuk menguasai suatu kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar (Prayitno, 2012 ; 89). Kemampuan atau kompetensi yang akan dipelajari itu adalah salah satu unit konten yang didalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap dan tindakan yang terkait didalamnya. Layanan penguasaan konten dimaksudkan untuk membantu individu dalam menguasai aspek-aspek konten tertentu secara tersinergikan. Dengan layanan penguasaan konten , individu diharapkan mampu memiliki sesuatu yang bermanfaat baik untuk memenuhi kebutuhan hidupnya maupun untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dialaminya.

Dari penjelasan yang telah diuraikan diatas, dapat kita ketahui inti dari layanan penguasaan konten adalah harus ada konten yang menjadi isi dari layanan yang di dalam proses layanan konselor berperan dalam membantu peserta layanan untuk memahami dan menguasai konten tersebut.

2. Tujuan Layanan

Tujuan layanan penguasaan konten terbagi menjadi 2 yaitu tujuan umum dan tujuan khusus :

a. Tujuan Umum

Tujuan umum layanan penguasaan konten yaitu dikuasainya suatu konten tertentu oleh individu atau klien untuk menambah wawasan dan pemahaman , mengarahkan sikap dan penilaian, menguasai suatu kebiasaan atau cara-cara tertentu dalam memenuhi kebutuhannya atau mengentaskan permasalahan-permasalahan yang dialaminya agar individu atau klien tersebut bisa menjalani kehidupannya secara efektif (Prayitno, 2012 ; 90)

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari layanan penguasaan konten berkaitan dengan fungsi-fungsi konseling, yaitu sebagai berikut :

- 1) Pemahaman, berhubungan dengan konten-konten yang isinya merupakan berbagai hal yang perlu dipahami yaitu seluruh aspek konten berupa fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap dan tindakan.
- 2) Fungsi pencegahan, berhubungan dengan konten yang mengarahkan kepada terhindarnya klien dari masalah tertentu.
- 3) Fungsi pengentasan, layanan penguasaan konten yang diarahkan untuk mengatasi masalah yang sedang dialami klien.

- 4) Fungsi pengembangan, layanan penguasaan konten baik secara langsung maupun tidak langsung mengembangkan di satu sisi, dan memelihara potensi klien di sisi lain.
- 5) Fungsi Advokasi, pemberian layanan penguasaan konten yang tepat dan terarah dapat memungkinkan individu membela diri sendiri terhadap segala ancaman ataupun pelanggaran atas hak-haknya (Prayitno, 2012 ; 90-91)

2. Komponen Layanan

Layanan penguasaan konten terdapat tiga komponen dalam kegiatan layanan yaitu konselor, individu atau klien, dan konten yang akan menjadi isi layanan.

a. Konselor

Konselor merupakan tenaga yang profesional dalam pelayanan konseling dimana dalam layanan penguasaan konten konselor menguasai konten yang menjadi isi layanan dengan menggunakan berbagai media layanan.

b. Individu

Individu merupakan subjek yang menerima layanan penguasaan konten dapat berupa peserta didik atau siswa di sekolah, klien yang secara khusus memerlukan bantuan dari konselor, atau siapapun yang memerlukan penguasaan konten tertentu demi pemenuhan tuntutan perkembangan dan kehidupannya.

c. Konten

Konten merupakan isi dari layanan, yaitu satu unit materi yang menjadi pokok bahasan atau materi latihan yang dikembangkan oleh konselor yang diikuti atau dijalani oleh individu peserta layanan. Konten dapat diangkat dari bidang-bidang pelayanan konseling, yaitu bidang-bidang :

- 1) Bidang pengembangan kehidupan pribadi,
- 2) Bidang pengembangan kemampuan hubungan sosial,
- 3) Bidang kegiatan belajar,
- 4) Bidang pengembangan dan perencanaan karir serta kehidupan berpekerjaan,
- 5) Bidang pengembangan kehidupan berkeluarga,
- 6) Bidang pengembangan kehidupan bermasyarakat, dan
- 7) Bidang pengembangan kehidupan beragama.

Bidang-bidang yang telah diuraikan di atas dapat diambil dan dikembangkan dalam berbagai hal yang kemudian dikemas menjadi pokok bahasan, bahan latihan, atau isi kegiatan yang diikuti oleh peserta layanan penguasaan konten (Prayitno, 2012 ; 92-93)

3. Asas Layanan

Dalam penyelenggaraan layanan penguasaan konten terdapat ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan agar proses layanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Asas-asas tersebut yakni, sebagai berikut :

a. Asas kegiatan

Dalam layanan penguasaan konten peserta layanan diharapkan benar-benar aktif mengikuti dan menjalani semua kegiatan selama proses layanan berlangsung agar tercapainya tujuan yang diharapkan.

b. Asas kesukarelaan

Dalam layanan penguasaan konten peserta diharapkan mengikuti proses layanan atas dasar kesukarelaan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

c. Asas keterbukaan

Dalam layanan penguasaan konten sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun dari diri klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, namun juga pihak bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan permasalahan (Prayitno & Amti, 2008; 115-118).

4. Pendekatan Layanan

Layanan penguasaan konten biasanya diselenggarakan secara langsung dan tatap muka, dengan format klasikal, kelompok, atau individual. Dalam penyelenggaraan layanan konselor secara aktif menyajikan bahan, memberikan contoh, mendorong, dan menggerakkan peserta untuk berpartisipasi aktif dalam mengikuti dan menjalani materi dan kegiatan selama proses layanan berlangsung. Dalam hal ini konselor menegakkan dua nilai proses pembelajaran, yaitu :

a. *High-touch*, yaitu sentuhan-sentuhan tingkat tinggi yang bersangkutan dengan aspek-aspek kepribadian dan kemanusiaan peserta layanan (terutama aspek-aspek afektif, semangat, nilai, sikap, dan moral), melalui perwujudan oleh konselor pilar pembelajaran yang disebut berwibawa, meliputi asas-asas :

- 1) Pengakuan dan penerimaan,
- 2) Kasih sayang dan kelembutan,
- 3) Pengarahan dan keteladanan,
- 4) Pemberian penguatan, dan
- 5) Tindakan tegas yang mendidik.

b. *High-tech*, yaitu teknologi tingkat tinggi untuk menjamin kualitas penguasaan konten, melalui penerapan oleh konselor :

- 1) Materi pembelajaran (konten yang menjadi isi layanan),
- 2) Metode pembelajaran,
- 3) Alat bantu pembelajaran,
- 4) Lingkungan pembelajaran, dan
- 5) Penilaian hasil pembelajaran (Prayitno, 2012 ; 95-97).

5. Operasionalisasi Layanan

Layanan penguasaan konten terfokus pada dikuasainya konten tertentu oleh para peserta yang memperoleh layanan. Maka dari itu, pentingnya perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan layanan secara tertib dan akurat.

a. Perencanaan

Setelah konselor menetapkan subjek atau peserta layanan penguasaan konten, konselor juga menentukan konten yang akan dipelajari secara rinci dan menetapkan proses serta langkah-langkah layanan. Seluruhnya dikemas dalam bentuk satuan layanan.

b. Pengorganisasian Unsur-Unsur dan Sasaran Layanan

Pada tahap ini konselor mempersiapkan fasilitas-fasilitas layanan termasuk media perangkat keras dan perangkat lunak serta kelengkapan administrasi.

c. Pelaksanaan

Konselor melaksanakan kegiatan layanan melalui dimanfaatkannya seoptimal mungkin melalui proses pembelajaran penguasaan konten (Apabila diperlukan dapat didahului oleh diagnosis kesulitan belajar subjek peserta layanan). Dalam proses pembelajaran tersebut diimplementasikan pilar *high-touch* dan *high-tech*.

d. Penilaian

Secara umum penilaian terhadap hasil layanan penguasaan konten diorientasikan kepada diperolehnya lima dimensi belajar yaitu tahu, bisa, mau, biasa, dan ikhlas terkait dengan konten tertentu yang bersangkutan dengan permasalahan yang dihadapi peserta layanan. Secara khusus, penilaian hasil layanan penguasaan konten ditekankan kepada dikuasainya aspek-aspek konten yang dipelajari oleh peserta layanan atau klien.

Penilaian hasil layanan dapat diselenggarakan dalam tiga tahap, yaitu :

- 1) Penilaian segera (*laiseg*), yaitu penilaian yang dilaksanakan segera menjelang diakhirinya setiap kegiatan layanan.
 - 2) Penilaian jangka pendek (*laijapen*), yaitu penilaian yang dilaksanakan beberapa waktu sekitar satu minggu sampai satu bulan setelah kegiatan layanan.
 - 3) Penilaian jangka panjang (*laijapang*), yaitu penilaian yang dilaksanakan setelah satu bulan atau lebih pasca layanan.
- e. Tindak Lanjut dan Laporan

Setelah menentukan jenis dan arah tindak lanjut, konselor mengkomunikasikan rencana tindak lanjut itu kepada peserta layanan dan pihak-pihak yang berkaitan dengan kegiatan layanan, dan setelah itu melaksanakan rencana tindak lanjut tersebut, menyusun tindak lanjut itu kemudian konselor menyusun laporan pelaksanaan layanan penguasaan konten secara keseluruhan dalam bentuk LAPERLOG dan menyampaikan laporan kepada pihak yang berkaitan serta mendokumentasikan laporan layanan (Prayitno, 2012 ; 102-104).

B. Pendekatan *Muhasabah*

1. Pengertian *Muhasabah*

Menurut bahasa *muhasabah* berasal dari bahasa Arab dan akar katanya adalah *hasaba-yahsabu-hisaaban* yang berarti menghitung. *Muhasabah* secara bahasa dapat diartikan sebagai memperhitungkan amal

perbuatan, menghisab, memeriksa, melihat diri sendiri atau introspeksi diri (Abdullah, 2016 ; 3). Secara terminologi, *muhasabah* dapat diartikan sebagai suatu proses untuk memetakan perbuatan yang telah dilakukan seseorang di sepanjang hidupnya, atau merupakan suatu proses penilaian terhadap amal perbuatan dalam mengamati dan menilai kualitas diri dihadapan Allah swt.

Muhasabah atau introspeksi diri merupakan suatu sikap mengamati dan merenungi hal-hal baik dan hal-hal buruk yang telah diperbuat termasuk memperhatikan niat dan tujuan suatu perbuatan yang telah dilakukan, serta memperhitungkan untung dan rugi dari suatu perbuatan sekaligus sebagai persiapan untuk kedepannya dengan tekad yang lebih lurus dan teguh (Syafri et al, 2020 ; 129).

Muhasabah adalah suatu proses dalam memetakan antara hal apa yang perlu untuk ditanggung dan hal apa yang perlu untuk didapatkan, dengan mengetahui hal yang demikian maka manusia hendaknya membawa apa yang perlu untuk didupakannya dan melunaskan apa yang menjadi tanggung jawabnya (Yumna et.al, 2021 ; 102).

Dari beberapa pendapat yang telah diuraikan diatas, menurut penulis *muhasabah* adalah suatu sikap mengingat kembali perbuatan yang telah dilakukan dan memperhitungkannya apakah perbuatan tersebut bermanfaat dan berguna atau malah perbuatan tersebut dapat merugikan diri sendiri dan dari hasil *muhasabah* tersebut kita dapat mengambil sikap untuk mengubah perilaku buruk tersebut menjadi perilaku yang baik dan

bermanfaat. *Muhasabah* sangat penting bagi seorang muslim, sebagaimana dalam firman Allah swt. Surah Al-Hasyr ayat 18 yang berbunyi :

Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertaqwalah kepada Allah. Sungguh, Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan (Q.S. Al-Hasyr [59] : 18).

Surah At-Taubah ayat 126 berbunyi :

Dan tidaklah mereka (orang-orang munafik) memperlihatkan bahwa mereka diuji sekali atau dua kali setiap tahun, kemudian mereka tidak (juga) bertaubat dan tidak (pula) mengambil pelajaran? (Q.S. At-Taubah [9] : 126).

Ayat pertama menjelaskan bahwa Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk bertakwa kepada Allah swt. dan mengintropeksi diri dengan melakukan evaluasi terhadap perbuatan-perbuatan yang telah dilakukan dengan melihat manfaat dan mudharat yang diperoleh dari perbuatan tersebut sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran dan pengalaman untuk mengambil tindakan yang lebih baik dimasa yang akan datang.

Ayat kedua menjelaskan bahwa setiap tahun telah didatangkan berbagai cobaan dan pengalaman pahit serta kekalahan yang seharusnya dapat meningkatkan keimanan seseorang sehingga mampu membedakan antara yang benar dan yang salah. Berbagai cobaan, ujian, dan pengalaman pahit itu apabila kita renungkan tentunya akan mengantarkan kita pada pengajaran dan pengalaman untuk mengambil keputusan yang lebih baik dan berhati-hati untuk setiap tindakan yang akan dilakukan di masa mendatang serta tidak mengulangi kesalahan yang sama.

2. Macam-Macam *Muhasabah*

Menurut Ibnu Qayyim *muhasabah* diri terbagi menjadi dua macam, yaitu *muhasabah* diri yang dilakukan sebelum melakukan sesuatu dan *muhasabah* diri yang dilakukan setelah melakukan sesuatu (Mardziah, 2018 ; 26-30).

a. *Muhasabah* sebelum melakukan sesuatu

Muhasabah ini dilakukan dengan memperhatikan niat dan keinginan yang ada di dalam diri sebelum melakukan suatu hal. *Muhasabah* ini hendaklah dilakukan sejak munculnya lintasan hati (khawatir) dalam diri. Hal ini dilakukan dengan bertanya kepada diri, “*Apakah pekerjaan ini karena Allah atau tidak?*”. Apabila pekerjaan tersebut karena Allah, maka silakan untuk melanjutkannya, namun apabila bukan karena Allah, hendaklah kita secepat mungkin untuk meninggalkan kegiatan tersebut, dengan *muhasabah* diri yang demikian kita dapat mengetahui hal apa yang sepantasnya kita lakukan dan hal apa yang sepatutnya untuk kita tinggalkan.

b. *Muhasabah* setelah melakukan sesuatu

Muhasabah diri setelah melakukan suatu hal terbagi menjadi tiga macam yang harus diperhatikan, yaitu :

- 1) *Muhasabah* diri terhadap ketaatan yang belum sempurna dalam menyempurnakan hak-hak Allah, sehingga kita tidak melakukan sesuai dengan sepatutnya.

- 2) *Muhasabah* diri terhadap segala perbuatan yang akan lebih baik ditinggalkan daripada dikerjakan, apabila kegiatan tersebut dapat melalaikan kita dari ibadah yang lebih utama.
- 3) *Muhasabah* diri terhadap pekerjaan-pekerjaan yang mubah.

3. Manfaat dan Hikmah *Muhasabah*

Muhasabah diri memiliki manfaat dan hikmah yang luar biasa bagi diri (Mardziah, 2018 ; 32-34), yaitu antara lain :

- a. Mengetahui aib sendiri,
- b. Memiliki kesempatan untuk memperbaiki hubungan dengan Allah Swt. dan juga dengan sesama manusia,
- c. Mendatangkan kecintaan dari sesama manusia, dan
- d. Mendatangkan rezeki yang melimpah.

4. Tahap-Tahap *Muhasabah*

Menurut Imam al-Ghazali (dalam Mutmainah, 2021) ada enam tahapan dalam melakukan *muhasabah*, antara lain :

- a. *Musyarathah* (penetapan syarat), dalam melakukan sesuatu hendaknya menetapkan syarat terlebih dahulu dengan berpikir secara mendalam disertakan dengan mengukur manfaat dan keuntungan yang diperoleh baik duniawi maupun ukhrawi,
- b. *Muraqabah* (mengawasi), yaitu sikap mawas diri dengan meyakini bahwa Allah selalu mengawasi segala perilaku kita sehingga menimbulkan kehati-hatian dalam setiap berperilaku,

- c. *Muhasabah* (introspeksi diri), berusaha mengingat kembali apa yang sudah dilakukan dan berusaha untuk memperbaiki kesalahan dengan tidak mengulangnya lagi,
- d. *Mu'aqabah* (menghitung diri atas segala perbuatan), dengan menghitung kesalahan manusia menjadi tahu perbuatannya dapat merugikan diri sendiri atau orang lain, sehingga terbentuklah usaha untuk memberi hukuman atau peringatan pada diri sendiri untuk tidak mengulangi lagi perbuatan yang dilarang oleh Allah,
- e. *Mujahadah* (bersungguh-sungguh), bersungguh-sungguh dalam setiap evaluasi diri sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan perbuatan yang tidak diridhoi Allah, dan
- f. *Mu'atabah* (mencela diri), mengajarkan diri untuk senantiasa rendah hati dengan menasehati diri sendiri untuk selalu melakukan perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya.

C. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin "*procrastination*" dengan awalan kata *pro* yang artinya bergerak maju dan *crastinus* yang berarti keputusan hari esok" (Ramadhan & Winata, 2016 ; 156). Apabila kedua kata ini digabungkan maka berarti menunda suatu pekerjaan hingga hari berikutnya. Menurut Permana (2019 ; 88) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegagalan individu dalam menyelesaikan suatu tugas akademik dalam batas waktu yang diinginkan

atau menunda tugas akademik tersebut sampai pada saat-saat terakhir pengumpulan.

Menurut Dami & Loppies (2018 ; 75) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu bentuk kesenjangan dalam menunda-nunda pekerjaan atau tugas akademik baik pada saat memulai ataupun menyelesaikannya meskipun mengetahui dampak buruk yang dapat muncul dari hasil penundaan tersebut. Sejalan dengan itu Munawaroh et al (2017 ; 27) mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan menunda kegiatan penting, menyelesaikannya tidak tepat waktu dan terus menunda hingga waktu berikutnya dan hal ini merupakan suatu kebiasaan yang memiliki konsekuensi buruk.

Permana (2019 ; 90) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan sikap penundaan yang dilakukan dalam merespon tugas akademik baik menunda untuk memulai maupun menunda untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kerja aktual dan memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang seharusnya untuk dikerjakan.

Dari beberapa pendapat yang telah diuraikan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu sikap individu

yang cenderung suka menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik hingga melampaui batas waktu pengumpulan tugas.

Seorang prokrastinator atau orang yang melakukan penundaan tugas dalam bidang akademik dapat dilihat dari enam aspek (Ferrari, Johnson & Mc. Gown, 1995 ; 11) yaitu :

1. *Perceived Time*, yaitu seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.
2. *Emotional Distress*, yaitu seseorang yang terlambat menyelesaikan tugas akademik sehingga memicu perasaan tidak menyenangkan dari dalam diri prokrastinator tersebut,
3. *Intention Action Gap*, yaitu jarak waktu antara rencana dan kinerja tidak konsisten, dan
4. *Perceived Ability*, yaitu keragu-raguan terhadap kemampuan yang dimiliki dan perasaan takut akan kegagalan sehingga menyebabkan individu menghindari tugas akademik.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti yang dikemukakan oleh Rofiqah & Marlinda, (2018 ; 66-67) yaitu faktor internal, merupakan faktor-faktor yang terdapat di dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang meliputi berupa kondisi fisik dan kondisi psikologis, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri seseorang seperti pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif.

Wulandari, Fatimah, & Suherman (2021 ; 204) berpendapat bahwa faktor-faktor yang dapat melahirkan prokrastinasi akademik yakni faktor kepribadian atau perilaku prokrastinator. faktor kepribadian prokrastinator ini bisa dijelaskan atau dipaparkan secara jelas bahwa, seseorang yang

mempunyai kepercayaan diri yang kurang cenderung akan dapat melakukan prokrastinasi. Faktor- faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik siswa secara internal yaitu:

- a. Individu tidak yakin pada diri sendiri, dan ini merupakan faktor yang akan lahir dalam diri seseorang karena rendahnya percaya diri akan potensi yang dimiliki memungkinkan merasa tidak mampu mengerjakan tugas.
- b. Toleransi frustrasi atau kekecewaan yang muncul dalam diri, potensi untuk menghadapi frustrasi yang rendah atau juga tidak selalu siap menerima realita terburuk yang akan terjadi akibat situasi yang ditimbulkannya sendiri.
- c. Memaksakan kesempurnaan, individu yang selalu menuntut atau memaksakan kesempurnaan biasanya sering banyak menunda-nunda tugas atau pekerjaan apapun dengan alasan mencari bahan yang lebih baik dan bagus.
- d. Pandangan fatalistik, pemikiran individu yang selalu negatif dengan hasil yang akan diraihny bahkan akan menimbulkan hasil yang buruk juga dalam pekerjaan yang dilakukannya, karena pikiran negatif akan selalu berpengaruh terhadap perilaku seseorang.

Selain itu, rendahnya kesadaran diri juga merupakan faktor penyebab dari perilaku prokrastinasi akademik.

3. Dampak Prokrastinasi Akademik

Perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas belajar atau yang dikenal dengan prokrastinasi akademik apabila tidak segera diatasi maka akan berdampak negatif bagi siswa. Menurut Ferrari (1991) dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik bagi siswa yaitu, sebagai berikut :

a. Waktu terbuang sia-sia

Kebiasaan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akan menyebabkan waktu menjadi terbuang sia-sia, karena waktu yang seharusnya bisa digunakan untuk mengerjakan tugas akan tetapi digunakan untuk melakukan hal-hal lain yang tidak berorientasi pada penyelesaian tugas belajar.

b. Tugas belajar menjadi terbengkalai

Akibat dari perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas tentunya tugas yang diberikan tidak terselesaikan dan menjadi terbengkalai, terlebih lagi apabila terdapat tugas baru yang diberikan oleh guru sedangkan tugas yang sebelumnya belum terselesaikan sehingga menyebabkan tugas akan menjadi tambah menumpuk.

c. Hasil dari tugas yang dikerjakan tidak maksimal

Seorang prokrastinator biasanya mengerjakan tugas saat mendekati waktu pengumpulan tugas, sehingga tugas dikerjakan secara asal-asalan. Tugas yang dikerjakan secara asal-asalan tentunya tidak mendapatkan hasil semaksimal tugas yang dikerjakan dari jauh hari sebelum pengumpulan tugas tersebut.

D. Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten dengan Pendekatan *Muhasabah*

Pelaksanaan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa tentunya terdapat aspek yang harus dikuasai oleh siswa atau peserta layanan, antara lain sebagai berikut :

Tabel 2.1 Aspek-aspek yang harus dikuasai peserta layanan penguasaan konten

No	Konten	Aspek yang harus dikuasai
1.	Melatih kemampuan mengatur waktu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta layanan mampu menyusun skala prioritas kegiatan 2. Peserta layanan mampu beraktivitas secara efektif dengan mendahulukan kegiatan yang lebih penting
2.	Meminimalisir perasaan tidak menyenangkan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta layanan bisa menulis jurnal harian 2. Peserta layanan mengetahui manfaat dari menulis jurnal harian 3. Peserta layanan mampu mengerjakan tugas lebih awal agar terhindar dari perasaan tidak menyenangkan
3.	Konsisten mengerjakan tugas tepat waktu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta layanan mampu membuat list deadline tugas 2. Peserta layanan mampu mengerjakan tugas lebih awal
4.	Optimis dengan potensi diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta layanan memiliki keberanian untuk tampil berbicara di depan kelas 2. Peserta layanan memiliki rasa percaya diri untuk tampil di depan teman-temannya

E. Penelitian Relevan

Penelitian ini didasarkan oleh penelitian-penelitian sebelumnya, antara lain sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh, Alhadi, & Saputra (2017) dengan judul “ Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 17,2 % siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, 77,1% memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang, dan 5,7% lainnya memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama membahas tentang variabel prokrastinasi akademik pada siswa dan perbedaannya adalah penelitian tersebut mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan melihat efektivitas layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rofiqah & Marlinda (2018) dengan judul “Penyebab Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa” yang dilakukan di SMP Negeri 36 Batam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa terbagi menjadi dua, yaitu faktor dari dalam diri seperti kelelahan, rasa malas, lupa, tidak memahami materi, tidak berkonsentrasi, serta ketidakmampuan dalam manajemen waktu, sedangkan faktor dari luar

diri yaitu lingkungan keluarga yang tidak harmonis seperti korban perceraian orang tua dan subjek mendapat label di sekolah dengan sebutan “suka menunda tugas”. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu sama-sama membahas tentang variabel prokrastinasi akademik siswa dan perbedaannya penelitian tersebut membahas penyebab dari munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan berfokus pada efektivitas layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

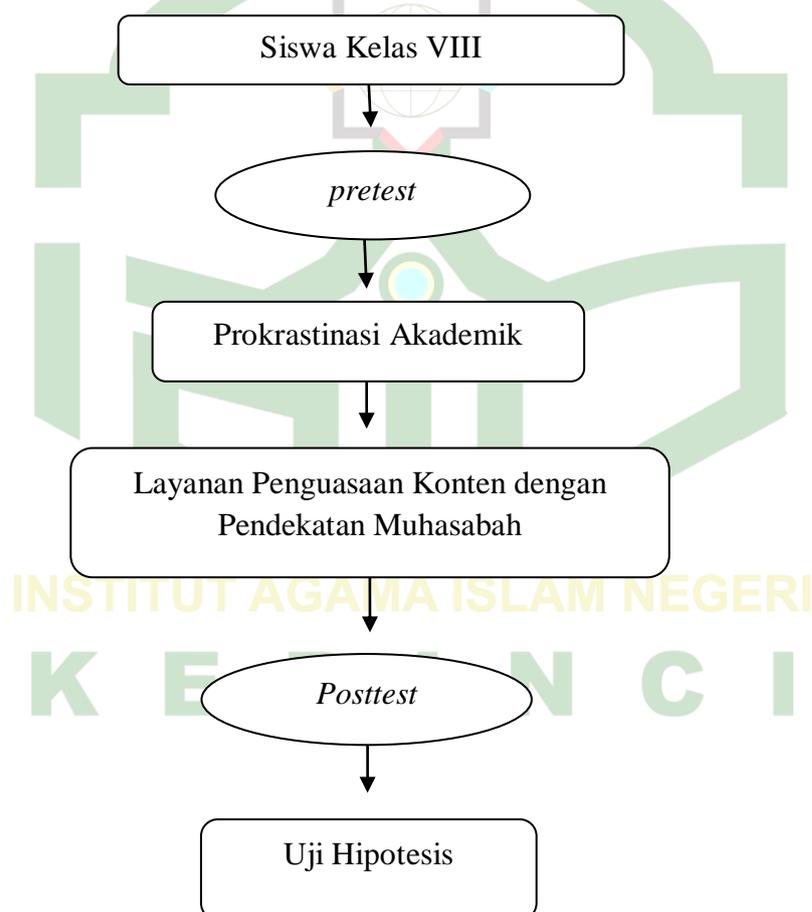
3. Penelitian yang dilakukan oleh Junita et al (2014) di SMP Negeri 3 Taman Kabupaten Pematang Jaya dengan judul “Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Penguasaan Konten”. Metodologi penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa sebelum mengikuti layanan penguasaan konten menunjukkan kategori sedang yaitu 60,88% setelah mendapat perlakuan berupa layanan penguasaan konten prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori rendah yaitu 45,15%. Hal ini menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu sama-sama meneliti prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat (variabel Y) sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebas (variabel X) di mana variabel X pada

penelitian tersebut yaitu layanan penguasaan konten dan variabel X pada penelitian yang akan penulis lakukan yaitu layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*.

F. Kerangka Penelitian

Kerangka penelitian merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting (Sugiyono, 2019 ; 60).

Kerangka pada penelitian ini adalah :



Gambar 1. Kerangka Penelitian

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang sedang diteliti. Dalam hal ini hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha : Layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* efektif mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Ho : Layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* tidak efektif mengurangi prokrastinasi akademik siswa.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan angka dalam penyajian data dan analisis yang menggunakan uji statistik. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dipandu oleh hipotesis tertentu, yang salah satu tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah untuk menguji hipotesis yang ditentukan sebelumnya (Saebani, 2008).

Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2019 ; 72).

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *one group pretest and posttest design* karena dalam penelitian ini pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen (O_1) dan sesudah eksperimen (O_2). Perbedaan yang muncul pada O_1 dan O_2 diasumsikan sebagai efek dari *treatment*. Jika digambarkan pola *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut



Gambar 2. Pola *Pretest* dan *Posttest*

Keterangan :

O_1 : Pengukuran pertama (*Pre-test*) untuk mengukur prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*.

X : Pemberian layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* (*treatment*).

O_2 : Pengukuran kedua (*Post-test*) untuk mengukur prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan lingkup, wilayah, atau tempat keberadaan dari karakteristik subjek yang diteliti dan yang disimpulkan nantinya. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian atau objek yang memenuhi kriteria dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh

2. Populasi Target

Populasi target merupakan unit dimana suatu penelitian akan diterapkan yang akan menjadi sasaran penelitian. Populasi target dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas IX SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh yang berjumlah 78 siswa.

Tabel 3. 1. Siswa kelas IX SMP Negeri 9 Sungai Penuh

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	IX A	26
2.	IX B	26
3.	IX C	26
Jumlah Siswa		78

3. Sampel

Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling menurut Sugiyono adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria-kriteria untuk mengambil subjek yang menjadi sampel ini adalah:

- a. Siswa kelas IX yang tidak bisa menentukan prioritas dan mengulur waktu untuk memulai pengerjaan tugas/PR
- b. Siswa kelas IX yang sering terlambat dalam pengerjaan dan pengumpulan tugas/PR diikuti dengan perasaan tidak menyenangkan
- c. Siswa kelas IX yang tidak konsisten mengerjakan tugas/PR sesuai dengan perencanaan serta cenderung melakukan kegiatan menyenangkan yang tidak berhubungan dengan tugas/PR
- d. Siswa kelas IX yang memiliki perasaan ragu-ragu dan tidak yakin akan kemampuannya dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas/PR serta memiliki perasaan takut akan kegagalan terhadap hasil tugas yang dikerjakan

Kriteria yang dikembangkan dalam penentuan sampel penelitian ini tidak hanya melalui instrumen saja tetapi juga melalui studi lapangan yang dilakukan oleh peneliti. Sehingga pembentukan sampel akan ditetapkan setelah pemberian atau pengadministrasian instrumen.

D. Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian, atau apapun yang menjadi titik perhatian peneliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel penelitian.

1. Variabel bebas (X), merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*.
2. Variabel terikat (Y), merupakan variabel yang menjadi perhatian utama penelitian. Adapun yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden (Sugiyono, 2019 ; 142).

Tujuan utama penggunaan kuesioner dalam penelitian adalah untuk memperoleh informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner tertutup, karena dalam

kuesioner tertutup memudahkan responden mengisi item yang tersedia sesuai dengan keadaannya. Adapun kisi-kisi instrumen tentang prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat pada lampiran. Kemudian adapun eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu memberikan layanan penguasaan konten dengan tahapan sebagai berikut :

Tabel 3.2. Jadwal Eksperimen

No	Hari/Tanggal	Materi/Konten	Durasi Waktu
1	Jumat / 04 Februari 2022	Belajar menyusun skala prioritas kegiatan	60 menit
2	Sabtu / 05 Februari 2022	Belajar menulis jurnal harian	60 menit
3	Senin / 07 Februari 2022	Belajar bersama mengerjakan tugas/PR lebih awal	60 menit
4	Selasa / 08 Februari 2022	Belajar <i>public speaking</i>	60 menit

Tahap-tahap pelaksanaan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa adalah sebagai berikut :

1. Tahap Pertama

Berdasarkan hasil penyebaran angket prokrastinasi akademik siswa pada hari Selasa tanggal 4 Januari 2022, pada tahap ini bertujuan untuk membina hubungan baik dengan siswa, memperkenalkan tujuan dan garis

besar layanan penguasaan konten serta mengidentifikasi kondisi awal siswa sebelum menerima perlakuan berupa layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa, dengan memberikan penjelasan secara singkat mengenai tujuan kegiatan dan petunjuk pengisian angket prokrastinasi akademik agar siswa dapat memahami dan dapat memberikan informasi mengenai prokrastinasi akademik yang dialaminya.

2. Tahap Kedua

Setelah menganalisis data *pretest* pada siswa, peneliti selanjutnya menjadwalkan untuk bertemu lagi pada pertemuan pertama yang dilaksanakan pada hari Jumat 4 Februari 2022. Dalam tahap ini peneliti memberi tema layanan penguasaan konten dengan konten pertama yaitu melatih kemampuan mengatur waktu dengan cara mengajak siswa belajar menyusun skala prioritas kegiatan dengan tujuan agar siswa dapat menggunakan waktu secara efektif dengan mendahulukan kegiatan yang menjadi prioritas. Diakhir layanan peneliti memaparkan manfaat dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Pada kegiatan ini siswa sangat antusias sehingga terjadi sesi tanya jawab antara peneliti dan siswa serta saling berdiskusi dan mengemukakan pendapat dari masing-masing siswa. Selanjutnya peneliti meminta siswa untuk mengisi lembaran penilaian segera (Laiseg) yang telah disediakan.

3. Tahap Ketiga

Pada tahap ketiga ini dilaksanakan pada hari Sabtu 5 Februari 2022 merupakan pelaksanaan layanan penguasaan konten kedua, pada tahap ini peneliti memberikan layanan dengan konten meminimalisir perasaan tidak menyenangkan, peneliti mengajari siswa menulis jurnal harian agar siswa dapat menuangkan pikiran, perasaan, dan peristiwa yang dialaminya ke dalam jurnal harian tersebut serta sebagai bahan evaluasi diri bagi siswa. Pada kegiatan ini siswa sangat senang dan antusias menuangkan pikirannya melalui tulisan. Setelah kegiatan selesai peneliti menjelaskan sedikit manfaat menulis jurnal harian, dari paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan pada tahap ketiga ini berjalan dengan lancar. Selanjutnya diakhir kegiatan peneliti meminta masing-masing siswa untuk mengisi lembaran penilaian segera (Laiseg) yang telah disediakan.

4. Tahap Keempat

Tahap selanjutnya pelaksanaan kegiatan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* yang ketiga pada hari Senin 7 Februari 2022 dengan konten yaitu konsisten mengerjakan tugas tepat waktu. Pada kegiatan hari ini peneliti mengajak siswa belajar bersama mengerjakan tugas lebih awal. Tujuannya adalah agar siswa membiasakan diri untuk mengerjakan tugas lebih awal dan mengubah kebiasaan suka menunda-nunda mengerjakan tugas. Setelah mengerjakan tugas bersama peneliti menjelaskan sedikit manfaat dari mengerjakan tugas lebih awal dan selanjutnya peneliti meminta siswa untuk mengisi lembar penilaian yang

telah disiapkan. Dari paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan pada tahap ini berjalan dengan lancar.

5. Tahap Kelima

Kegiatan selanjutnya dilaksanakan pada hari Selasa 8 Februari 2022, tahap ini merupakan pelaksanaan layanan penguasaan konten yang keempat atau terakhir. Konten yang diberikan yaitu optimis dengan potensi diri. Peneliti mengajak siswa untuk berani tampil percaya diri di depan kelas melalui kegiatan belajar *public speaking*. Sebelumnya peneliti telah membagikan tema yang akan diangkat dalam *public speaking* kepada masing-masing siswa. Pada kegiatan ini ada beberapa siswa yang sulit untuk diminta tampil kedepan kelas, namun melalui beberapa cara akhirnya siswa tersebut bersedia ikut serta dalam mengikuti kegiatan ini. setelah kegiatan selesai peneliti menjelaskan sedikit manfaat dari belajar *public speaking* dan selanjutnya peneliti meminta masing-masing siswa untuk mengisi lembaran penilaian segera (Laiseg).

6. Tahap Keenam

Pada tahap ini hari Rabu 9 Februari 2022 merupakan tahap akhir yaitu *posttest*, peneliti membagikan angket skala prokrastinasi akademik siswa untuk melihat bagaimana tingkat prokrastinasi siswa setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* dan juga pada tahap ini peneliti melakukan penilaian dari apa saja yang telah siswa lakukan selama kegiatan layanan berlangsung dan meminta kepada siswa

untuk menarik kesimpulan serta memberikan pendapatnya mengenai manfaat yang dirasakan dari setiap kegiatan yang telah dilakukan.

F. Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti (Sugiyono, 2019 ; 92). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah lembaran angket guna untuk mendapatkan data tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*. Karena instrumen penelitian digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan memperoleh data kuantitatif yang akurat, maka setiap instrumen harus mempunyai skala pengukuran. Adapun skala sikap yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Likert*. Penyusunan instrumen disusun dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Membuat rancangan kisi-kisi berdasarkan kajian teori yang dipakai dengan cara menjabarkan variabel, indikator, butir-butir pernyataan yang mengungkapkan gambaran mengenai prokrastinasi akademik.
2. Menentukan indikator dari variabel.
3. Menyusun kisi-kisi instrumen penelitian berdasarkan indikator yang telah ditetapkan. Rancangan kisi-kisi prokrastinasi akademik dapat dilihat pada lampiran.
4. Instrumen yang digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa adalah kuesioner daftar pernyataan. Dalam hal ini peneliti

menggunakan Skala model *Likert*. Skala *likert* merupakan sejumlah pernyataan positif dan negatif mengenai suatu objek. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau sekelompok individu tentang suatu kejadian atau gejala sosial. Alternatif jawaban dalam bentuk kontinu yang terdiri dari empat skala, yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

5. Penyusunan Instrumen

Tahap ini dilakukan untuk mengetahui validitas instrumen pada penelitian ini, dilakukan penyusunan oleh tiga ahli yang bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen telah dapat mengungkapkan tentang prokrastinasi akademik siswa. Instrumen disusun dengan mengacu pada teori yang ada pada kajian pustaka, dikonsultasikan kepada kedua dosen pembimbing, kemudian dilakukan perbaikan sesuai dengan saran kedua dosen pembimbing. Selanjutnya, dilakukan *expert judgement* oleh tiga orang ahli pada bidang yang akan diteliti. Beberapa ahli yang dijadikan penimbang instrumen penelitian ini yaitu : (1) Bukhari Ahmad, M.Pd (2) Rifyal Novalia, MA.Si (3) Dr. Nuzmi Sasferi, M.Pd., penimbangan instrumen dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen sudah dapat mengukur apa yang ingin diukur, sehingga memperoleh butir instrumen yang valid (*construct validity*). Untuk memudahkan dalam mengolah hasil *judge* para ahli tersebut, sebelum diserahkan, instrumen dirancang dalam

format tertentu sehingga memudahkan dalam menganalisis dengan menggunakan statistik.

Penimbangan instrumen dilakukan pada tanggal 15 – 21 Desember 2021, beberapa saran yang diberikan dalam pertimbangan instrumen tersebut antara lain sebagai berikut :

- 1) Perbaiki kalimat pernyataan
- 2) Pernyataan diperjelas
- 3) Perbaiki bahasa
- 4) Terdapat pernyataan yang ambigu
- 5) Penggunaan bahasa yang mudah dipahami oleh responden

Hasil rekomendasi dari para ahli kemudian dikonsultasikan dengan dosen pembimbing, dianalisis, dan disesuaikan dengan memperhatikan setiap indikator dan item pernyataan instrumen penelitian.

6. Uji Coba Instrumen Penelitian

Uji coba pada tahap ini dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang telah disusun sesuai dengan karakteristik sampel, yaitu dapat dipahami, mudah dibaca dan tidak meragukan bagi sampel penelitian, baik dari segi bahasa, isi, dan tampilannya (*face validity*). Uji coba instrumen dilakukan pada siswa kelas IX SMP Negeri 01 Kota Sungai Penuh diambil sebanyak 30 orang siswa.

7. Analisis Hasil Uji Coba

Setelah dilakukan pengumpulan data pada uji coba, selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen.

a. Validitas Instrumen

Untuk menguji validitas item digunakan rumus *Product Moment Correlation* dengan memperhatikan korelasi antara skor butir dan skor total (Sugiyono, 2019;125)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

$\sum xy$: Jumlah perkalian deviasi X dan Y

$\sum x^2$: Jumlah kuadrat deviasi masing-masing skor X dari rata-rata X

$\sum y^2$: Jumlah kuadrat deviasi masing-masing skor Y dari rata-rata Y

Untuk mendapat hasil analisis yang tepat dan akurat serta menghindari resiko kesalahan perhitungan manual, maka pengolahan data menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 25

Pengambilan keputusan dilakukan dengan cara membandingkan rhitung dengan rtabel pada $n = 30$ dan $\alpha = 0,05$ yaitu 0,361. Jika rhitung $\geq 0,361$, maka item instrumen penelitian dinyatakan valid dan jika rhitung $< 0,361$, maka item instrumen penelitian dinyatakan tidak valid.

Kemudian item instrumen dikatakan signifikan jika *Asymp. Sig* $< 0,05$.

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25 berdasarkan pengolahan uji coba dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 3.3. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian

Variabel	Sub variabel	Pernyataan uji coba	Pernyataan yang tidak valid	Pernyataan penelitian
Prokrastinasi akademik	Tidak bisa menentukan prioritas	4	-	4
	Mengulur waktu untuk memulai pengerjaan tugas belajar	4	-	4
	Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas belajar	4	-	4
	Perasaan tidak menyenangkan	4	-	4
	Jarak waktu antara rencana dan pengerjaan tugas belajar tidak konsisten	5	-	5
	Sikap cenderung melakukan kegiatan menyenangkan yang tidak berhubungan dengan tugas belajar	3	-	3
	Sikap ragu-ragu terhadap kemampuan diri dalam mengerjakan tugas	3	-	3
	Perasaan takut akan kegagalan terhadap hasil tugas yang dikerjakan	3	-	3
Jumlah butir pernyataan		30	-	30

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah “Konsisten atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama dan diberikan dalam waktu yang berbeda”. Pengujian reliabilitas instrumen pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Sugiyono, 2019;130)

Keterangan :

Kriteria pengujian disimpulkan, apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka alat ukur tersebut reliabel. Untuk memperkecil kesalahan dalam menghitung secara manual digunakan bantuan SPSS versi 25. Berdasarkan hasil pengolahan data uji coba dapat dilihat pada tabel 3.4.

Tabel 3.4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Variabel	Nilai <i>Alpha Cronbach</i>
Prokrastinasi Akademik	

Berdasarkan perhitungan nilai *Alpha Cronbach* dari tabel 3.4, maka instrumen penelitian tersebut dinyatakan reliabel. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila memiliki nilai koefisien reliabilitas 0,70

G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2019;147) analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikan kedalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar, karena penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, metode analisis data yang digunakan adalah alat analisis yang bersifat kuantitatif, yaitu model statistik

1. Deskripsi Data dengan Pendekatan Kuantitatif

Deskripsi data dilakukan untuk mendeskripsikan data tentang skor responden mengenai prokrastinasi akademik siswa menggunakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*. Tingkat skor responden dan hasil rapor variabel ini dihitung dengan menggunakan skor ideal yang dapat dilihat pada tabel 3.5. berikut :

Tabel 3.5. Batasan Kategori Frekuensi

Rumus	Kategori
$Mi + 1,5 SDi < x$	Sangat tinggi
$Mi + 1,5 SDi < x < Mi + 1,5 SDi$	Tinggi
$Mi + 1,5 SDi < x < Mi + 0,5 SDi$	Sedang
$Mi - 1,5 SDi < x < Mi - 0,5 SDi$	Rendah
$X < Mi - 1,5 Sdi$	Sangat Rendah

Kemudian disusun dengan langkah-langkah sebagai berikut :

Analisis deskripsi kuantitatif ini bertujuan untuk menggambarkan keadaan data apa adanya yang dikumpulkan dari respon dan melalui tahap sebagai berikut:

- a. Verifikasi data yaitu memeriksa kembali instrumen yang telah diisi oleh responden untuk memastikan apakah semua pertanyaan atau pernyataan sudah dijawab dengan lengkap oleh responden;

- b. Menghitung nilai jawaban;
- c. Menghitung frekuensi dari jawaban yang diberikan responden atas setiap item pertanyaan yang diajukan;
- d. Menghitung rata-rata skor total item.

2. Persentase

Analisis data dalam penelitian merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dan memerlukan ketelitian serta kekritisian dari peneliti. Maka digunakan Rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Tingkat Persentase Jawaban

F : Frekuensi jawaban

N : Jumlah sampel

H. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji *Paired Sample T-Test*, adalah uji yang dilakukan terhadap dua sampel tidak bebas atau saling berkorelasi (*paired*), sampel berpasangan diartikan sebagai sebuah sampel dengan subjek yang sama namun mengalami dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda (Kesumawati et al, 2017 ; 155). Uji *paired sample t-test* merupakan bagian dari analisis statistik parametrik. Maka dari itu, sebagaimana aturan dasar dalam analisis statistik parametrik, persyaratan utamanya adalah data penelitian harus berdistribusi normal.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Paired Samples T-Test* yakni, sebagai berikut :

1. Jika nilai Sig. (2-tailed) $\leq 0,05$, maka layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* efektif menurunkan prokrastinasi akademik siswa.
2. Jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* tidak efektif menurunkan prokrastinasi akademik siswa.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh sebelum dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan perlakuan. *Pretest* diberikan kepada siswa SMP Negeri 9 Sungai Penuh. Berikut disajikan hasil *pretest* siswa. Deskripsi data merupakan suatu upaya peneliti untuk memperoleh pemahaman lebih lanjut tentang variabel penelitian, untuk mencapai tujuan penelitian memerlukan dukungan data yang akurat. Untuk memperoleh data penelitian yaitu dengan memberikan *pretest* pada perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.1 Hasil *pretest* tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP 9 Sungai Penuh

No	Inisial	Skor	Kriteria
1	ALT	100	Sangat tinggi
2	FF	92	Sangat tinggi
3	CJ	91	Sangat tinggi
4	TP	90	Sangat tinggi
5	FTP	89	Sangat tinggi
6	MFAF	88	Sangat tinggi
7	RAA	86	Tinggi
8	AR	86	Tinggi
9	FA	86	Tinggi
10	UDC	86	Tinggi
11	D	85	Tinggi
12	RM	85	Tinggi
13	CVR	84	Tinggi

14	MFE	84	Tinggi
15	RS	84	Tinggi
16	AS	84	Tinggi
17	AM	83	Tinggi
18	J	82	Tinggi
19	R	81	Tinggi
20	IP	81	Tinggi
21	MAI	81	Tinggi
22	MAP	81	Tinggi
23	TOVP	80	Tinggi
24	AN	80	Tinggi
25	RJ	80	Tinggi
26	AKS	80	Tinggi
27	AP	80	Tinggi
28	JD	78	Sedang
29	MGM	77	Sedang
30	DKD	76	Sedang
31	SM	76	Sedang
32	H	76	Sedang
33	MF	76	Sedang
34	AR	75	Sedang
35	MH	75	Sedang
36	DRP	75	Sedang
37	ASO	74	Sedang
38	GR	74	Sedang
39	REN	74	Sedang
40	AF	74	Sedang
41	AMF	74	Sedang
42	HAP	74	Sedang

Berdasarkan tabel dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh sebelum dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* sebagian besar berada pada kategori tinggi, dengan jumlah 21 orang, kemudian pada kategori sedang 15 orang dan sangat tinggi 6 orang.

2. Mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh setelah dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*

Hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari data *posttest* tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.2 Hasil *Posttest* tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh

No	Inisial	Skor	Kriteria
1	ALT	73	Sedang
2	FF	66	Rendah
3	CJ	67	Rendah
4	TP	69	Rendah
5	FTP	62	Rendah
6	MFAF	74	Sedang
7	RAA	71	Sedang
8	AR	66	Rendah
9	FA	66	Rendah
10	UDC	70	Sedang
11	D	62	Rendah
12	RM	69	Rendah
13	CVR	65	Rendah
14	MFE	71	Sedang
15	RS	64	Rendah
16	AS	67	Rendah
17	AM	71	Sedang
18	J	68	Rendah
19	R	61	Rendah
20	IP	65	Rendah
21	MAI	63	Rendah
22	MAP	61	Rendah
23	TOVP	61	Rendah
24	AN	65	Rendah
25	RJ	69	Rendah
26	AKS	70	Sedang
27	AP	61	Rendah
28	JD	65	Rendah
29	MGM	61	Rendah
30	DKD	64	Rendah
31	SM	63	Rendah

32	H	65	Rendah
33	MF	64	Rendah
34	AR	61	Rendah
35	MH	60	Rendah
36	DRP	65	Rendah
37	ASO	61	Rendah
38	GR	61	Rendah
39	REN	62	Rendah
40	AF	60	Rendah
41	AMF	61	Rendah
42	HAP	61	Rendah

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi hasil *posttest* prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh

No	Skor	Frekuensi	Kategori
1	60-69	35	Rendah
2	70-74	7	Sedang
Jumlah		42	

Berdasarkan tabel dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh setelah dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* sebagian besar berada pada kategori rendah dengan jumlah 35 orang, kemudian pada kategori sedang dengan jumlah 7 orang.

3. Menguji perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*

Pengaruh layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh dapat dilihat dari perbandingan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan

pendekatan *muhasabah* dan setelah dilakukan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.4 Hasil *pretest* dan *posttest* tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh.

No	Inisial	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Skor Penurunan
1	ALT	100	73	27
2	FF	92	66	26
3	CJ	91	67	24
4	TP	90	69	21
5	FTP	89	62	27
6	MFAF	88	74	14
7	RAA	86	71	15
8	AR	86	66	20
9	FA	86	66	20
10	UDC	86	70	16
11	D	85	62	23
12	RM	85	69	16
13	CVR	84	65	19
14	MFE	84	71	13
15	RS	84	64	20
16	AS	84	67	17
17	AM	83	71	12
18	J	82	68	14
19	R	81	61	20
20	IP	81	65	16
21	MAI	81	63	18
22	MAP	81	61	20
23	TOVP	80	61	19
24	AN	80	65	15
25	RJ	80	69	11
26	AKS	80	70	10
27	AP	80	61	19
28	JD	78	65	13
29	MGM	77	61	16
30	DKD	76	64	12
31	SM	76	63	13
32	H	76	65	11
33	MF	76	64	12
34	AR	75	61	14
35	MH	75	60	15
36	DRP	75	65	10
37	ASO	74	61	13

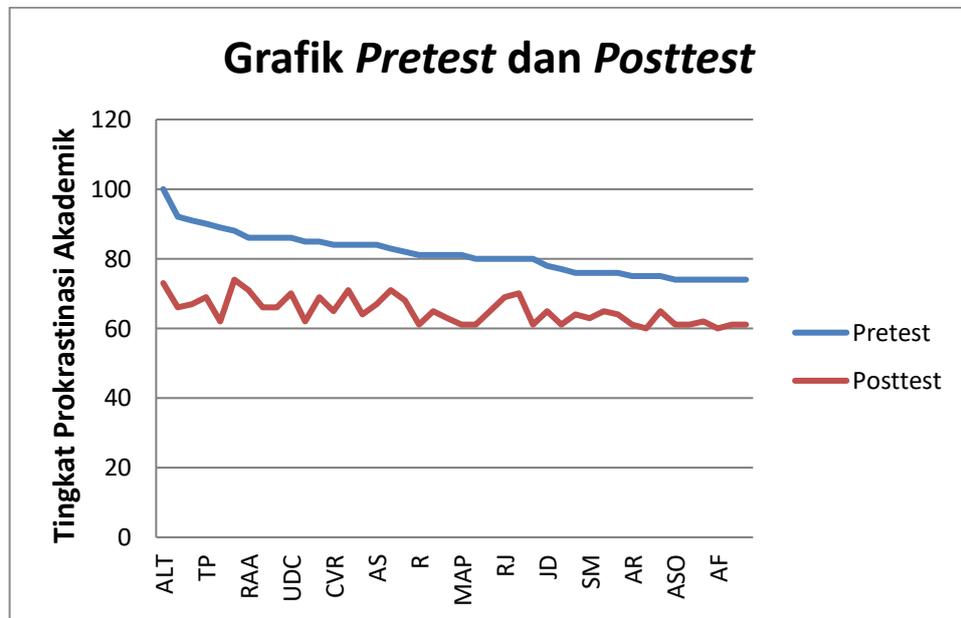
38	GR	74	61	13
39	REN	74	62	12
40	AF	74	60	14
41	AMF	74	61	13
42	HAP	74	61	13
N = 42		$\Sigma = 3417$	$\Sigma = 2731$	$\Sigma = 686$
Rata-rata		81,36	65,02	16,34

Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* 42 sampel tersebut diperoleh hasil rata-rata tingkat prokrastinasi akademik siswa dengan nilai $3417 : 42 = 81,36$. Setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa cenderung menurun dengan angka $2731 : 42 = 65,02$, dengan skor penurunan sebesar 16,34. Jadi, dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa, dilihat dari perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

a. Grafik perhitungan hasil *pretest* dan *posttest*

Berdasarkan gambar grafik perhitungan hasil *pretest* dan *posttest*, maka terlihat perubahan pada masing-masing siswa. Selain itu terdapat pula pada tiap indikator. Untuk lebih jelas, penurunan prokrastinasi akademik berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada gambar berikut :

Gambar 5. Grafik *pretest* dan *posttest* layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh.



Berdasarkan gambar grafik perhitungan *pretest* dan *posttest*, maka terlihat perubahan pada masing-masing siswa.

b. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ha : Layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* efektif mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Ho : Layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* tidak efektif mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa, perhitungan tingkat prokrastinasi akademik dilakukan dengan menggunakan SPSS (*Statistical product and service solution*) for windows release 10, didapat hasil sebagai berikut :

Tabel 4.5 Hasil Paired Samples Statistic

	Test	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Pretest	42	81,3571	5,99927	0,92571
	Posttest	42	65,0238	3,88548	0,59954
	Total	84			

Tabel 4.6 Hasil Paired Samples Correlations

N	42
Correlation	0,648
Sig.	0,000

Tabel 4.7 Hasil Paired Samples Test

	Hasil
Mean	16,33333
Std. Deviation	4,56747
Std. Error Mean	0,70478
Lower	14,91001
Upper	17,75666
T	23,175
Df	41
Sig. (2-tailed)	0,000

Dasar pengambilan keputusan *Paired Sample T-Test*

1. Jika nilai Sig. (2-tailed) $\leq 0,05$, maka hipotesis diterima
2. Jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka hipotesis ditolak

Pengambilan keputusan berdasarkan output “Test Statistic” diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten

dengan pendekatan *muhasabah* efektif mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 21 Oktober 2021, peneliti melihat terdapat 37 dari 78 siswa kelas IX memperoleh nilai dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) disebabkan karena rendahnya hasil ujian mid semester ganjil siswa pada salah satu mata pelajaran dan ketidakdisiplinan siswa dalam belajar seperti terlambat mengumpulkan tugas bahkan tidak mengerjakannya sama sekali. Peneliti juga sering melihat beberapa siswa dihukum berjemur di lapangan karena tidak mengerjakan tugas dan juga terdapat siswa yang tidak hadir belajar di kelas karena takut dihukum oleh guru sebab tidak membuat tugas yang diperintahkan. Adapun prokrastinasi akademik yang dialami siswa di SMP Negeri 9 yaitu, sebagai berikut :

- a. Siswa tidak mampu mengatur waktu dan menentukan prioritas kegiatan yang akan dilakukannya.
- b. Siswa sering terlambat mengerjakan tugas sehingga menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan.
- c. Siswa tidak mampu konsisten mengerjakan tugas sesuai dengan perencanaan dan lebih memilih melakukan kegiatan menyenangkan meskipun tidak berorientasi pada tugas yang seharusnya dikerjakan.

d. Siswa memiliki perasaan ragu-ragu dan tidak percaya dengan kemampuan yang dimilikinya serta rasa cemas akan kegagalan terhadap hasil tugas yang dikerjakannya.

Hal tersebut jelas menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa SMP Negeri 9 Sungai Penuh.

2. Layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh

Menurut Prayitno layanan penguasaan konten merupakan suatu layanan bantuan kepada individu baik sendiri maupun dalam kelompok untuk menguasai kemampuan atau suatu kompetisi tertentu melalui kegiatan belajar (Prayitno,2012;89). Dalam penelitian ini layanan penguasaan konten digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Adapun tujuan dari layanan penguasaan konten yaitu dikuasainya suatu konten tertentu. Penguasaan konten ini perlu bagi individu atau klien untuk menambah wawasan atau pemahaman, mengarahkan penilaian dan sikap, menguasai cara-cara atau kebiasaan tertentu, untuk memenuhi kebutuhannya dan mengatasi masalah-masalahnya. Dengan penguasaan konten yang dimaksud itu individu yang bersangkutan lebih mampu menjalani kehidupannya secara efektif (Prayitno, 2012 ; 90)

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Sungai Penuh. Dalam penelitian ini banyak sampel yang diambil adalah 42 siswa.

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan pola *one group pretest and posttest design* karena penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Prosedur yang peneliti lakukan dalam penelitian ini adalah memberikan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* sebanyak empat kali pertemuan.

Konten yang peneliti berikan dalam layanan ini yaitu sesuai dengan aspek-aspek dari individu yang mengalami prokrastinasi akademik. Seorang prokrastinator atau orang yang melakukan penundaan tugas dalam bidang akademik dapat dilihat dari enam aspek (Ferrari, Johnson & Mc. Gown, 1995 ; 11) yaitu :

- a. *Perceived Time*, yaitu seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.
- b. *Emotional Distress*, yaitu seseorang yang terlambat menyelesaikan tugas akademik sehingga memicu perasaan tidak menyenangkan dari dalam diri prokrastinator tersebut,
- c. *Intention Action Gap*, yaitu jarak waktu antara rencana dan kinerja tidak konsisten, dan
- d. *Perceived Ability*, yaitu keragu-raguan terhadap kemampuan yang dimiliki dan perasaan takut akan kegagalan sehingga menyebabkan individu menghindari tugas akademik.

Dalam memberikan layanan penguasaan konten dengan *muhasabah* peneliti mengajak siswa untuk melihat kesalahan yang lalu, mengevaluasi kesalahan yang telah dilakukan, berdzikir dan mengingat Allah, menggiring siswa untuk menyusun daftar hal-hal yang perlu diubah dan diperbaiki, serta mengajak siswa untuk refleksi diri.

Pada penelitian tahap awal peneliti membagikan lembar angket prokrastinasi akademik kepada siswa untuk mengidentifikasi kondisi awal siswa sebelum menerima perlakuan berupa layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*. Pada tahap kedua setelah peneliti menganalisis data *pretest* pada siswa, selanjutnya peneliti memberikan layanan yang pertama dengan konten melatih kemampuan mengatur waktu dengan cara mengajak siswa belajar menyusun skala prioritas kegiatan.

Pada tahap ketiga, peneliti memberikan layanan penguasaan konten dengan konten meminimalisir perasaan tidak menyenangkan melalui belajar menulis jurnal harian. Selanjutnya pada tahap keempat peneliti memberikan konten yaitu konsisten mengerjakan tugas tepat waktu dengan mengajak siswa belajar bersama mengerjakan tugas lebih awal. Pada tahap kelima atau pemberian *treatment* yang terakhir peneliti memberikan layanan yang berisi konten yaitu optimis dengan potensi diri dengan mengajak siswa untuk tampil berani dan percaya diri di depan kelas melalui kegiatan belajar *public speaking*. Setelah memberikan *treatment* sebanyak empat kali pertemuan, selanjutnya siswa diberikan tes akhir (*post-test*) untuk melihat tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan *treatment*.

Berdasarkan hasil dari tes akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan berdampak positif terhadap siswa yaitu berkurangnya tingkat prokrastinasi akademik siswa. Jadi, dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* efektif mengurangi prokrastinasi akademik siswa.



BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian setelah melakukan analisis statistik, maka didapat kesimpulan, sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian setelah melakukan analisis statistik, maka didapat kesimpulan, sebagai berikut :

1. Tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 9 Sungai Penuh sebelum dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* pada kategori sangat tinggi terdapat 6 orang, pada kategori tinggi terdapat 21 orang, kemudian pada kategori sedang 15 orang.
2. Tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 9 Sungai Penuh setelah dilaksanakan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* pada kategori sedang terdapat 7 orang, kemudian pada kategori rendah berjumlah 35 orang.
3. Tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan *treatment* yaitu dengan nilai rata-rata 81,36, kemudian setelah diberikan *treatment* tingkat prokrastinasi akademik siswa menurun dengan nilai rata-rata 65,02 dengan skor penurunan sebesar 16,34. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 9 Sungai Penuh

B. Saran

1. Bagi Guru BK

Guru BK hendaknya terus meningkatkan pemeliharaan dan pengembangan layanan bimbingan dan konseling, seperti memberikan layanan penguasaan konten tentang upaya menurunkan prokrastinasi akademik siswa, sehingga diharapkan nantinya siswa dapat mengubah kebiasaan buruk dan menerapkan kebiasaan baik dalam kegiatan sehari-hari.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya semoga dapat dijadikan sebagai dasar penelitian lanjutan dengan memperluas variabel dan subjek penelitian tentang efektivitas layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah*.

3. Bagi Siswa

Siswa yang telah diberikan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *muhasabah* tentang prokrastinasi akademik hendaknya lebih bisa berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan layanan dan dapat mengubah kebiasaan buruk yaitu suka menunda – nunda mengerjakan tugas dan semoga kebiasaan baik yang telah dipelajari pada kegiatan ini bisa diterapkan didalam kehidupan sehari-hari.

BIBLIOGRAFI

- Abdullah. (2016). *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Cet.1. Perdana Publishing.
- Ahmad, J. (2018). *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Azzet, A., M. (2014). *Bimbingan Konseling di Sekolah*. Ar-Ruzz Media
- Dami, Z., A., & Loppies, P., A. (2018). Efikasi Akademik dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 74-85. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2018.v5.i1.p74-85> URL : <https://ejournal.uksw.edu/kelola/article/view/1648>
- Ferrari, R., J., Keane, M., S., Wolfe, N., R., & Beck, L., B. (1998). The Antecedents and Consequences of Academic Excuse- Making : Examining Individual Differences in Procrastination. *Research in Higher Education*, 36(2), 199-215. <https://doi.org/10.1023/A:1018768715586> URL : <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1018768715586>
- Ferrari, R., J. (1991). Self-Handicapping by Procrastinators : Protecting Self-Esteem, Social-Esteem, or Both?. *Journal of Research in Personality*, 25 (3), 245-261. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(91\)90018-L](https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90018-L) URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/009265669190018L>
- Ferrari, R., J., Johnson, L., J., & Mc Cown, G., W. (1995). *Procrastinations and Task Avoidance : Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press.
- Hadianti, S., L.(2008). Pengaruh Pelaksanaan Tata Tertib Sekolah Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 2(1), 1-8. <http://dx.doi.org/10.52434/jp.v2i1.11> URL : <https://journal.uniga.ac.id/index.php/JP/article/view/11>
- Larasati, R., A., & Sugiasih, I. (2019). Hubungan Antara Kesadaran Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding*, 659-667. URL : <http://lppmunissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/8185>
- Mardziah, A. (2018). *Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumiddin)*. Skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry. URL : <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/5167/>
- Mudana, O., N., Dharsana, K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik *Reframing* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri

- dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014. *e-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3922> URL : <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/3922>
- Munawaroh, M., L., Alhadi, S., & Saputra, W., N., E. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26-31. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i12017p026> URL : <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbbk/article/view/314>
- Muratama, S., M. (2018). Layanan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar Siswa di Sekolah. *Nusantara of Research*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.29407/nor.v5i1.11793> URL : <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/11793>
- Mutmainah. (2021). Metode Muhasabah : Analisis Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali. *Syaikhuna*, 12(1), 41-51. <https://doi.org/10.36835/syaikhuna.v12i1.4363> URL : <http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/syaikhuna/article/view/4363>
- Nitami, M., Daharnis, & Yusri. 2015. Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.24036/02015416449-0-00> URL: <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6449>
- Nurkholis. (2013). Pendidikan dalam Upaya Memajukan Teknologi. *Jurnal Kependidikan*, 1(1), 24-44. <https://doi.org/10.24090/jk.v1i1.530>
- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Darul Falah Cililin. *Fokus*, 2(3), 87-94. URL : <https://www.journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/4498>
- Prayitno & Amti, E. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Cet.2. PT. Rineka Cipta. Jakarta..
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. BK FIP Universitas Negeri Padang.
- Purba, J., F. (2019). Pengaruh Metode Pemberian Tugas Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Inpafi*, 7(2), 15-18. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/inpafi> URL : <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/inpafi/article/view/13504>

- Ramadhan, R., P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154-159. <https://doi.org/10.1750/jpm.v1i1.3260> URL : <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/3260>
- Rofiqah, T., & Marlinda, L. (2018). Penyebab Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Kopasta*, 5(2), 65-71. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1522> URL : <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/view/1522>
- Saebani, A., B. (2008). *Metode Penelitian*. Cet.1. Bandung. CV Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif. Dan R&D*. Cet.27. Bandung. Alfabeta.
- Syafri, I., Qotadah, A., H., & Achmad, D., A. (2020). Muhasabah Diri Sebagai Media Penanggulangan Perilaku *Juvenile Delinquency*. *Khazanah Pendidikan Islam*, 2(6), 126-138. <https://doi.org/10.15575/saq.v6i1.13221> URL : <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/kp/article/view/9983>
- Utaminingsih, S., & Setyabudi, I. (2012). Tipe Kepribadian dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA "X" Tangerang, *Jurnal Psikologi*, 10 (1), 48-57. URL : <https://www.neliti.com/publications/127006/tipe-kepribadian-dan-prokrastinasi-akademik-pada-siswa-sma-x-tangerang>
- Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M., M. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Kelas XI Pada Masa Pandemi Covid 19. *Fokus*, 4(3), 200-2012. URL : <https://www.journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/7237>
- Yumna, Wardana, K., G., Fauziah, H., Muslikhin, Bachtiar, S., S., & Novitasari, E. (2021). Implementasi Terapi Muhasabah Sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dalam Usaha Penanggulangan Adiksi Narkoba (Studi Lapangan Lapas Narkotika Cirebon). *Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 6(1), 95-112. <https://doi.org/10.15575/saq.v6i1.13221> URL : <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/13221>



LAMPIRAN

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

SKALA PENELITIAN
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Disusun Oleh :

JESIKA JULIA
NIM. 1810207033

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 2021/1443 H

SKALA

A. Pengantar

Penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh data/informasi dalam rangka penyusunan skripsi sebagai tugas akhir dalam menyelesaikan studi pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Kerinci.

Responlah pernyataan-pernyataan pada skala ini sesuai dengan petunjuk pengisian. Anda merespon ini sesuai dengan kondisi diri anda agar di peroleh informasi yang sesuai di diri anda yang sesungguhnya.

Respon yang anda berikan tidak ada kaitannya dengan prestasi anda di sekolah atau hal-hal lainnya yang akan merugikan anda. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Maka itu, anda di minta untuk merespon secara jujur, apa ada nya, dan sesuai apa yang anda rasakan atau alami. Semua data, respon atau keterangan yang anda berikan dalam skala ini di jamin kerahasiaannya.

Atas perhatian, partisipasi dan kesediaan anda merespon skala ini saya ucapkan terima kasih.

Sungai penuh, 01 Desember 2021

Peneliti



JESIKA JULIA
1810207033

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Kelas :
3. Jenis kelamin :
4. Hari/Tgl. Pengisian :

B. Petunjuk Pengisian

Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dalam skala ini berikanlah tanda Check (\checkmark) yang sesuai dengan keadaan anda sekarang pada alternatif respon yang tersedia dengan alternatif sebagai berikut :

1. SL : Pernyataan tersebut **selalu** yang anda alami
2. SR : Pernyataan tersebut **sering** yang anda alami
3. JR : Pernyataan tersebut **jarang** yang anda alami
4. TP : Pernyataan tersebut **tidak pernah** yang anda alami.

Kerjakanlah sebaik mungkin tanpa melewatkan satu pernyataan pun.

Contoh merespon:

No	Pernyataan	Alternatif Respon			
		SL	SR	JR	TP
1	Saya memulai mengerjakan tugas yang diberikan disaat hari terakhir batas pengumpulan tugas		\checkmark		

Jika anda ingin mengubah respon anda, berilah tanda sejajar horizontal (=) pada respon yang ingin anda ubah, kemudian ceklis (\checkmark) respon yang menurut anda tepat.

Contoh:

No	Pernyataan	Alternatif Respon			
		SL	SR	JR	TP
1	Saya memulai mengerjakan tugas yang diberikan disaat hari terakhir batas pengumpulan tugas		=	\checkmark	

Bila telah selesai, periksalah kembali respon anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewatkan.

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN

No	Aspek Prokrastinasi Akademik	Indikator	No. Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
1.	Waktu yang dirasakan (<i>Perceived Time</i>)	Tidak bisa menentukan prioritas	2, 19	9, 28	4
		Mengulur waktu untuk memulai pengerjaan tugas belajar	1, 20	10, 29	4
2.	Tekanan emosional (<i>Emotional Distress</i>)	Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas belajar	4, 16, 27	11	4
		Perasaan yang tidak menyenangkan	8, 13, 21	30	4
3.	Kesenjangan rencana dan tindakan (<i>Intention Action Gap</i>)	Jarak waktu antara perencanaan dan pengerjaan tugas belajar tidak konsisten	3, 17, 24, 25	15	5
		Sikap cenderung melakukan kegiatan menyenangkan yang tidak berhubungan dengan tugas belajar	7, 22	12	3
4.	Kemampuan yang dirasakan (<i>Perceived Ability</i>)	Sikap ragu-ragu terhadap kemampuan diri dalam mengerjakan tugas	23	5, 14	3
		Perasaan takut akan kegagalan terhadap hasil tugas yang dikerjakan	6, 26	18	3
Jumlah			19	11	30

SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

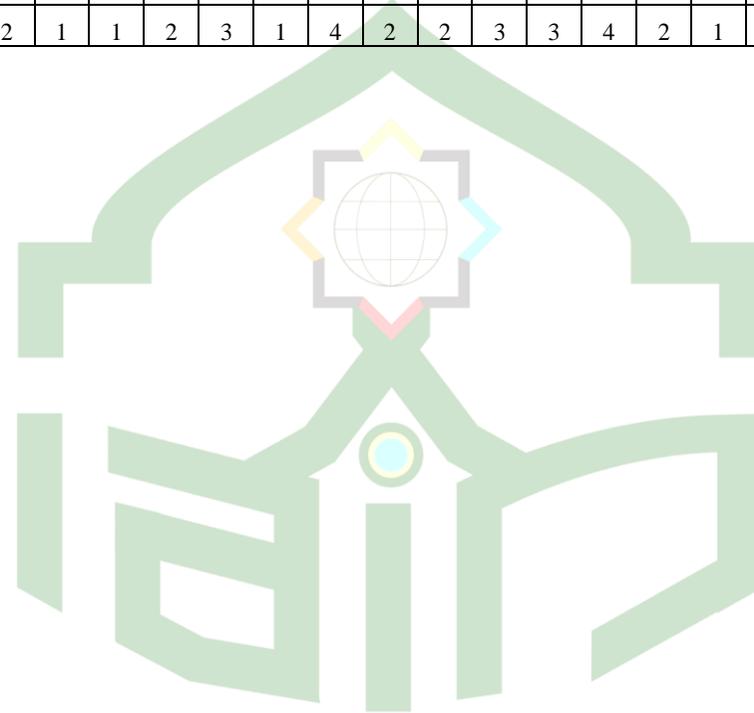
No	Pernyataan	Alternatif Respon			
		SL	SR	JR	TP
1	Saya memulai mengerjakan tugas yang diberikan disaat hari terakhir batas pengumpulan tugas				
2	Saya sering lupa mengerjakan tugas karena keasyikan bermain				
3	Saya tidak mengerjakan tugas sesuai waktu yang sudah saya rencanakan				
4	Saya sering ditegur guru karena tidak mengumpulkan tugas				
5	Saya mampu menyelesaikan tugas yang diberikan sebelum tugas tersebut dimintai untuk dikumpulkan				
6	Saya tidak ingin mengerjakan tugas sendiri karena takut tugas tidak terselesaikan dengan benar				
7	Saya lebih senang bermain sosial media dibandingkan mengerjakan tugas				
8	Saya merasa cemas karena tidak mengumpulkan tugas				
9	Saya mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum bermain				
10	Meskipun waktu pengumpulan tugas masih lama, saya tetap mengerjakannya dari jauh hari.				
11	Saya tepat waktu mengumpulkan tugas				
12	Saya menolak ajakan teman untuk bermain apabila tugas belum dikerjakan				
13	Saya takut memperoleh nilai rendah karena tidak mengumpulkan tugas				
14	Saya merasa menguasai materi dengan baik, hal tersebut membuat saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan benar				
15	Saya membuat catatan kecil untuk mengerjakan tugas pada saat di rumah				
16	Saya menunda mengerjakan tugas karena tidak memahami materi tugas				

17	Saya tidak menepati rencana awal mengerjakan tugas karena rasa malas				
18	Saya rajin mengerjakan tugas karena saya yakin dapat mengerjakan tugas tersebut dengan kemampuan saya sendiri				
19	Saya sering tidak mengerjakan tugas karena waktu saya habiskan untuk membantu orang tua dirumah dan bermain bersama teman				
20	Saya sering mengerjakan PR di sekolah menjelang jam pelajaran dimulai				
21	Saya tidak mengerjakan tugas sehingga tidak masuk sekolah karena takut dihukum guru				
22	Mengerjakan tugas adalah hal yang membosankan sehingga saya lebih senang bermain <i>game online</i>				
23	Saya merasa tidak yakin bisa menyelesaikan tugas sesuai dengan yang diperintahkan oleh guru				
24	Terkadang saya rajin mengerjakan tugas				
25	Terkadang saya merasa malas mengerjakan tugas				
26	Saya takut dimarahi guru karena hasil tugas yang saya kerjakan tidak sesuai dengan yang diperintahkan oleh guru				
27	Saya sering terlambat mengumpulkan tugas karena ingin mencontek tugas teman terlebih dahulu				
28	Saya selalu menyisihkan waktu sekitar satu jam dalam sehari untuk belajar dan mengerjakan tugas				
29	Saya selalu memastikan tugas saya selesai sehari sebelum batas waktu pengumpulan				
30	Saya selalu tenang saat hari pengumpulan tugas karena saya selalu tepat waktu dalam menyelesaikannya.				

DATA HASIL UJI COBA INSTRUMEN

RES	NOMOR ITEM PERNYATAAN																														SKOR	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
RS 1	2	1	2	4	1	1	1	4	1	1	1	4	2	2	2	1	1	1	1	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
RS 2	2	1	2	4	1	1	1	4	1	1	1	4	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54
RS 3	4	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	4	2	2	2	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	54	
RS 4	3	2	3	2	1	2	3	4	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	3	78	
RS 5	2	2	2	2	2	2	1	4	1	2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	68
RS 6	3	2	3	2	2	1	3	4	2	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	1	2	3	4	4	3	3	1	2	2	81
RS 7	2	2	1	1	1	3	3	4	3	2	2	2	4	1	3	2	2	1	1	2	1	2	3	4	3	4	1	2	1	1	64	
RS 8	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	73	
RS 9	2	4	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	69
RS 10	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	3	4	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	65	
RS 11	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	76	
RS 12	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	67
RS 13	3	3	3	2	1	2	1	3	2	1	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	2	70	
RS 14	3	3	3	2	2	2	1	3	2	1	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	2	71	
RS 15	4	3	4	3	1	2	2	2	1	1	1	3	4	1	1	4	2	1	3	2	2	2	4	4	2	2	2	2	1	1	67	
RS 16	2	3	2	2	1	1	3	4	1	1	1	4	4	1	1	3	2	1	2	3	2	3	2	4	2	2	2	1	1	1	62	
RS 17	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	78	
RS 18	3	2	2	1	1	2	1	3	1	1	1	3	4	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	1	1	1	50	
RS 19	3	2	2	3	1	1	1	3	2	2	2	4	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	53	
RS 20	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2	4	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	61	
RS 21	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	40	
RS 22	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	4	2	2	2	3	3	4	3	3	1	2	80	
RS 23	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	3	4	1	2	3	2	1	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	60	
RS 24	3	2	3	4	2	3	1	2	1	1	1	3	4	1	1	1	4	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	3	2	79	
RS 25	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	4	1	1	2	1	3	1	1	1	4	2	2	1	2	1	1	51	

RS 26	4	2	2	1	2	1	2	4	1	2	1	3	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	4	2	4	2	1	1	1	57
RS 27	4	3	2	4	1	2	1	4	2	1	3	1	2	2	1	2	4	2	2	2	1	2	4	3	2	3	2	3	3	2	70
RS 28	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	4	2	2	1	2	1	1	46
RS 29	3	2	4	1	4	3	2	4	4	4	1	1	3	3	1	3	4	3	2	1	1	3	3	4	4	3	2	1	2	4	80
RS 30	1	1	1	4	4	3	2	2	1	1	2	3	1	4	2	2	3	3	4	2	1	1	1	2	2	2	3	1	1	2	62



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

DATA HASIL PRETEST

RES	NOMOR ITEM PERNYATAAN																														SKOR	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
RS 1	3	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	4	2	3	3	3	2	1	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	71
RS 2	4	3	4	2	1	1	3	1	3	1	3	2	1	1	4	4	3	1	3	3	3	4	2	4	1	3	4	2	3	1	75	
RS 3	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	1	3	4	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	1	65	
RS 4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	1	1	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	4	100	
RS 5	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	4	4	2	3	2	3	4	83	
RS 6	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	3	1	2	74	
RS 7	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	1	2	4	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2	1	67	
RS 8	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	84	
RS 9	4	4	4	2	3	2	4	4	3	1	1	3	4	1	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	1	91	
RS 10	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	76	
RS 11	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	1	3	2	3	3	1	4	4	3	3	1	1	1	69	
RS 12	3	3	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	4	2	3	2	2	2	2	74	
RS 13	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	1	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	1	2	82	
RS 14	3	3	2	3	1	2	2	2	1	2	1	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	1	1	61	
RS 15	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	84	
RS 16	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	73	
RS 17	4	1	3	3	1	3	1	4	2	2	1	1	3	2	3	2	2	1	2	4	4	2	2	4	2	2	2	1	1	1	66	
RS 18	2	1	2	2	3	3	1	3	4	3	4	3	4	2	1	3	1	1	2	3	1	4	3	2	4	2	4	2	3	1	74	
RS 19	3	3	4	2	2	2	2	4	3	3	2	3	4	1	2	4	4	1	4	4	1	1	3	4	3	3	2	3	2	2	81	
RS 20	3	3	4	3	2	1	2	4	3	3	3	3	3	1	4	4	3	2	3	3	1	3	3	4	3	3	3	2	2	3	84	
RS 21	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	2	2	3	2	1	3	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	47	
RS 22	4	2	3	4	4	3	4	3	4	2	3	1	2	3	3	3	1	2	2	4	4	3	4	3	3	4	2	2	1	3	86	
RS 23	3	3	4	3	2	2	2	4	2	2	1	2	4	2	1	1	1	1	3	4	2	1	3	4	3	1	1	2	1	1	66	
RS 24	2	3	2	1	2	1	2	4	3	3	2	4	3	2	4	2	3	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	76	
RS 25	4	2	2	4	1	2	2	1	2	2	1	1	4	2	2	2	1	1	3	3	3	1	4	4	2	3	2	3	2	1	67	

RS 26	3	2	3	3	2	2	2	4	2	3	2	2	4	4	3	3	2	2	2	4	3	1	3	4	4	3	3	1	2	2	80
RS 27	3	3	3	3	1	3	4	1	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	3	86
RS 28	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	80
RS 29	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	74
RS 30	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	74
RS 31	3	2	2	2	2	1	4	4	3	3	1	1	4	1	1	1	3	1	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	57
RS 32	4	3	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	4	4	3	4	4	2	2	2	1	2	1	63
RS 33	2	4	1	3	3	1	4	3	3	4	1	2	3	3	4	4	3	3	3	4	1	4	2	4	3	2	4	3	2	3	86
RS 34	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	76
RS 35	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	88
RS 36	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	77
RS 37	3	2	4	1	3	1	3	4	3	3	2	2	4	2	3	2	3	1	2	3	1	3	2	4	3	3	1	2	3	2	75
RS 38	3	1	1	1	2	2	1	4	1	2	2	2	4	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	4	1	3	1	1	56
RS 39	4	3	3	3	1	2	1	4	2	3	2	1	3	3	3	4	3	1	1	4	1	2	1	4	3	1	3	1	2	3	72
RS 40	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	4	1	3	1	2	2	2	2	1	3	3	4	3	3	2	1	2	2	68
RS 41	3	1	3	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	71
RS 42	3	3	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	4	1	2	4	4	2	2	2	1	2	1	58
RS 43	3	2	3	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	72
RS 44	2	3	3	2	1	2	3	4	2	2	2	2	4	2	3	1	3	2	1	3	3	2	2	4	3	3	3	1	1	2	71
RS 45	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	80
RS 46	4	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	4	2	2	3	2	1	1	2	1	3	3	4	3	2	3	2	3	1	63
RS 47	3	3	1	3	2	4	3	4	3	1	4	2	4	1	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	2	4	90
RS 48	2	3	2	4	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	86
RS 49	3	2	3	2	1	1	1	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	1	1	1	1	64
RS 50	3	2	1	2	2	2	1	3	1	2	3	3	3	3	2	1	1	2	3	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	4	62
RS 51	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	1	1	1	3	67
RS 52	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	80
RS 53	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	1	2	4	3	3	3	1	3	3	2	80
RS 54	1	3	2	2	3	2	3	3	1	2	2	3	4	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	3	4	3	2	3	2	2	70

RS 55	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	4	4	4	3	2	4	4	4	3	2	2	2	85	
RS 56	1	1	1	1	2	2	1	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	2	3	1	2	2	2	58	
RS 57	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	4	2	3	2	2	4	2	3	4	3	3	3	89	
RS 58	3	2	3	3	1	4	1	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	2	1	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	74	
RS 59	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	73	
RS 60	3	3	4	4	1	3	4	2	2	3	1	1	4	1	2	4	4	2	4	4	3	3	2	4	2	2	4	2	1	2	81	
RS 61	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	78	
RS 62	3	4	3	3	2	3	1	2	1	1	2	2	3	3	3	2	1	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	81
RS 63	3	4	2	4	3	2	1	2	2	4	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	76	
RS 64	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	81	
RS 65	4	1	2	1	3	1	3	1	1	1	4	4	1	2	3	4	2	1	1	1	1	2	4	3	2	1	1	1	1	57		
RS 66	1	2	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	4	2	3	3	3	73	
RS 67	3	2	1	3	2	4	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	1	67	
RS 68	3	2	2	1	3	1	2	1	1	3	4	4	4	1	2	3	4	2	1	2	1	1	3	4	4	3	1	2	1	1	67	
RS 69	2	2	3	1	3	2	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	73	
RS 70	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	2	3	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	85	
RS 71	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	4	4	3	3	4	2	2	1	4	92	
RS 72	2	3	3	3	1	2	4	3	1	2	3	3	4	2	1	4	3	2	4	4	1	3	3	2	4	3	2	1	1	1	75	
RS 73	4	4	3	3	3	4	4	1	2	3	1	3	3	1	1	3	2	4	2	3	3	3	4	4	2	4	2	3	4	1	84	
RS 74	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2	2	1	4	2	1	3	3	3	4	3	3	3	1	2	4	2	3	1	2	2	68	
RS 75	2	3	1	1	3	4	1	2	2	3	3	3	3	2	2	4	1	2	4	3	2	2	2	1	1	1	2	3	3	3	69	
RS 76	3	3	2	3	3	3	1	2	4	1	1	3	1	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	3	4	1	1	62	
RS 77	1	2	4	3	3	3	4	2	2	2	1	1	1	3	4	2	2	2	3	2	1	1	4	2	2	3	1	1	3	2	67	
RS 78	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	4	1	2	2	3	3	1	1	2	1	1	2	2	2	1	3	2	4	64	

**RPL (RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN)
PENGUASAAN KONTEN**

A	Bidang Layanan	Bimbingan Klasikal
B	Jenis Layanan	Penguasaan Konten
C	Fungsi Layanan	Pemahaman, pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan
D	Konten	Melatih kemampuan mengatur waktu
E	Topik	Belajar menyusun skala prioritas kegiatan
F	Alokasi Waktu	1 x 60 menit
G	Hari/ Tanggal Pelaksanaan	Jumat / 04 Februari 2022
H	Tujuan Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta layanan mampu menyusun skala prioritas kegiatan 2. Peserta layanan mampu beraktivitas secara efektif dengan mendahulukan kegiatan yang lebih penting
I	Metode, Alat, Media	Papan tulis, spidol, buku, dan alat tulis
J	Langkah-Langkah Kegiatan	<p>1. Kegiatan Pembuka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mengucapkan salam 2) Menanyakan kabar peserta layanan 3) Menanyakan kegiatan apa saja yang dilakukan peserta layanan hari ini 4) Memberikan <i>ice breaking</i> sebelum kegiatan inti 5) Menciptakan suasana hangat terhadap peserta layanan <p>2. Proses Muhasabah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pelaksana layanan mengajak peserta layanan untuk melihat kesalahan yang lalu 2) Mengevaluasi kesalahan yang telah dilakukan 3) Berdzikir dan mengingat Allah serta mengingat akan tujuan peserta

	<p>sekolah dan tanggung jawab kepada orang tua</p> <p>4) Menggiring peserta layanan untuk menyusun daftar hal-hal yang perlu dirubah dan diperbaiki</p> <p>5) Mengajak peserta layanan untuk refleksi diri</p> <p>3. Kegiatan Inti</p> <p>1) Menjelaskan materi tentang skala prioritas kegiatan</p> <p>2) Pelaksana layanan meminta peserta layanan untuk menuliskan hal-hal yang penting dan mendesak, hal-hal yang penting dan tidak mendesak, hal-hal yang tidak penting dan mendesak, hal-hal yang tidak penting dan tidak mendesak.</p> <p>4. Kegiatan Pembinaan</p> <p>1) Pelaksana layanan memberikan pelatihan kepada peserta layanan untuk dapat menyusun skala prioritas kegiatan</p> <p>2) Pelaksana layanan menyampaikan manfaat dari menyusun skala prioritas kegiatan</p> <p>3) Mendiskusikan bersama peserta layanan tentang nilai-nilai yang bisa diambil dari menyusun skala prioritas kegiatan</p> <p>5. Kegiatan Penutup</p> <p>1) Pelaksana layanan dan peserta layanan menarik kesimpulan dari menyusun skala prioritas kegiatan</p> <p>2) Pelaksana layanan memberi penilaian melalui pengamatan proses layanan</p> <p>3) Ucapan terimakasih kepada peserta layanan</p> <p>4) Akhiri layanan dengan mengucapkan salam</p>
--	---

Mengetahui :

Guru Bimbingan dan Konseling



Ayu Permata Sari, M.Pd
NIP. 19910525 202012 2 002

Sungai Penuh, 04 Februari 2022

Peneliti



Jesika Julia
1810207033

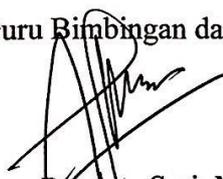
**RPL (RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN)
PENGUASAAN KONTEN**

A	Bidang Layanan	Bimbingan Klasikal
B	Jenis Layanan	Penguasaan Konten
C	Fungsi Layanan	Pemahaman, pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan
D	Konten	Meminimalisir perasaan tidak menyenangkan
E	Topik	Belajar menulis jurnal harian
F	Alokasi Waktu	1 x 60 menit
G	Hari / Tanggal Pelaksanaan	Sabtu / 05 Februari 2022
H	Tujuan Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta layanan bisa menulis jurnal harian 2. Peserta layanan mengetahui manfaat dari menulis jurnal harian 3. Peserta layanan mampu mengerjakan tugas lebih awal agar terhindar dari perasaan tidak menyenangkan
I	Metode, Alat, Media	Papan tulis, spidol, buku, alat tulis
J	Langkah-Langkah Kegiatan	<p>1. Kegiatan Pembukaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mengucapkan salam 2) Menanyakan kabar peserta layanan 3) Menanyakan kegiatan apa saja yang dilakukan peserta layanan hari ini 4) Memberikan <i>ice breaking</i> sebelum kegiatan inti 5) Menciptakan suasana hangat terhadap peserta layanan <p>2. Proses <i>Muhasabah</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pelaksana layanan mengajak peserta layanan untuk melihat kesalahan

	<p>yang lalu</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) Mengevaluasi kesalahan yang telah dilakukan 3) Berdzikir dan mengingat Allah serta mengingat akan tujuan peserta sekolah dan tanggung jawab kepada orang tua 4) Menggiring peserta layanan untuk menyusun daftar hal-hal yang perlu dirubah dan diperbaiki 5) Mengajak peserta layanan untuk refleksi diri <p>3. Kegiatan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pelaksana layanan menjelaskan cara menulis jurnal harian 2) Pelaksana layanan mengajak peserta layanan untuk menulis jurnal harian <p>4. Kegiatan Pembinaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pelaksana layanan memberi pelatihan kepada peserta layanan untuk menulis jurnal harian tentang kegiatan apa saja yang diukannya pada hari ini 2) Mendiskusikan bersama peserta layanan tentang nilai-nilai yang bisa diambil dari menulis jurnal harian <p>5. Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pelaksana layanan dan peserta layanan menarik kesimpulan dari kegiatan menulis jurnal harian 2) Pelaksana layanan memberi penilaian melalui pengamatan proses layanan 3) Ucapan terimakasih kepada peserta layanan 4) Akhiri layanan dengan mengucapkan salam
--	---

Mengetahui :

Guru Bimbingan dan Konseling


Ayu Permata Sari, M.Pd
 NIP. 19910525 202012 2 002

Sungai Penuh, 05 Februari 2022

Peneliti


Jesika Julia
 1810207033

**RPL (RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN)
PENGUASAAN KONTEN**

A	Bidang Layanan	Bimbingan Klasikal
B	Jenis Layanan	Penguasaan Konten
C	Fungsi Layanan	Pemahaman, pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan
D	Konten	Konsisten mengerjakan tugas tepat waktu
E	Topik	Melatih siswa mengerjakan tugas/PR lebih awal
F	Alokasi Waktu	1 x 60 menit
G	Hari / Tanggal Pelaksanaan	Senin / 07 Februari 2022
H	Tujuan Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta layanan mampu membuat list deadline tugas 2. Peserta layanan mampu mengerjakan tugas lebih awal
I	Metode, Alat, Media	Papan tulis, spidol, buku, dan alat tulis
J	Langkah-Langkah Kegiatan	<p>1. Kegiatan Pembukaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mengucapkan salam 2) Menanyakan kabar peserta layanan 3) Menanyakan kegiatan apa saja yang sudah dilakukan peserta layanan hari ini 4) Memberikan <i>ice breaking</i> sebelum kegiatan inti 5) Menciptakan suasana hangat terhadap peserta layanan <p>2. Proses <i>Muhasabah</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pelaksana layanan mengajak peserta layanan untuk melihat kesalahan yang lalu 2) Mengevaluasi kesalahan yang telah dilakukan 3) Berdzikir dan mengingat Allah serta mengingat akan tujuan peserta

<p>sekolah dan tanggung jawab kepada orang tua</p> <ol style="list-style-type: none">4) Menggiring peserta layanan untuk menyusun daftar hal-hal yang perlu dirubah dan diperbaiki5) Mengajak peserta layanan untuk refleksi diri <p>3. Kegiatan Inti</p> <ol style="list-style-type: none">1) Meminta peserta layanan untuk menuliskan list <i>deadline</i> tugas/PR2) Mengajak peserta layanan untuk membuat tugas/PR lebih awal <p>4. Kegiatan Pembinaan</p> <ol style="list-style-type: none">1) Pelaksana layanan memberikan pelatihan kepada peserta layanan untuk menyusun list <i>deadline</i> tugas dan membuat tugas/PR lebih awal2) Pelaksana layanan menyampaikan manfaat dari kegiatan menyusun list <i>deadline</i> tugas dan mengerjakan tugas lebih awal3) Mendiskusikan bersama peserta layanan tentang nilai-nilai yang bisa diambil dari kegiatan menyusun list <i>deadline</i> tugas dan mengerjakan tugas lebih awal <p>5. Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none">1) Pelaksana layanan dan peserta layanan menarik kesimpulan dari kegiatan menyusun list <i>deadline</i> tugas dan mengerjakannya lebih awal2) Pelaksana layanan memberi penilaian melalui pengamatan proses layanan3) Ucapan terimakasih kepada peserta layanan4) Akhiri layanan dengan mengucapkan salam
--

Mengetahui :

Guru Bimbingan dan Konseling


Ayu Permata Sari, M.Pd
NIP. 19910525 202012 2 002

Sungai Penuh, 07 Februari 2022

Peneliti


Jesika Julia
1810207033

**RPL (RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN)
PENGUASAAN KONTEN**

A	Bidang Layanan	Bimbingan Klasikal
B	Jenis Layanan	Penguasaan Konten
C	Fungsi Layanan	Pemahaman, pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan
D	Konten	Optimis dengan potensi diri
E	Topik	Melatih siswa public speaking di kelas
F	Alokasi Waktu	1 x 60 menit
G	Hari / Tanggal Pelaksanaan	Selasa / 08 Februari 2022
H	Tujuan Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta layanan memiliki keberanian untuk tampil berbicara di depan kelas 2. Peserta layanan memiliki rasa percaya diri untuk tampil di depan teman-temannya
I	Metode, Alat, Media	Laptop, alat tulis
J	Langkah-Langkah Kegiatan	<p>1. Kegiatan Pembukaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mengucapkan salam 2) Menanyakan kabar peserta layanan 3) Menanyakan kegiatan apa saja yang sudah dilakukan peserta layanan hari ini 4) Memberikan <i>ice breaking</i> sebelum kegiatan inti 5) Menciptakan suasana hangat terhadap peserta layanan <p>2. Proses Muhasabah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pelaksana layanan mengajak peserta layanan untuk melihat kesalahan yang lalu 2) Mengevaluasi kesalahan yang telah dilakukan 3) Berdzikir dan mengingat Allah serta mengingat akan tujuan peserta

	<p>sekolah dan tanggung jawab kepada orang tua</p> <p>4) Menggiring peserta layanan untuk menyusun daftar hal-hal yang perlu dirubah dan diperbaiki</p> <p>5) Mengajak peserta layanan untuk refleksi diri</p> <p>3. Kegiatan Inti</p> <p>1) Pelaksana layanan menjelaskan kepada peserta layanan tentang public speaking</p> <p>2) Pelaksana layanan meminta peserta layanan untuk tampil bercerita di depan kelas</p> <p>4. Kegiatan Pembinaan</p> <p>1) Pelaksana layanan memberikan pelatihan kepada peserta layanan untuk berani tampil di depan orang banyak</p> <p>2) Pelaksana layanan memberikan pelatihan kepada peserta layanan untuk memiliki sikap percaya diri</p> <p>3) Mendiskusikan bersama peserta layanan tentang nilai-nilai yang bisa diambil dari kegiatan public speaking</p> <p>5. Kegiatan Penutup</p> <p>1) Pelaksana layanan dan peserta layanan menarik kesimpulan dari kegiatan public speaking</p> <p>2) Pelaksana layanan memberi penilaian melalui pengamatan proses layanan</p> <p>3) Ucapan terimakasih kepada peserta layanan</p> <p>4) Akhiri layanan dengan mengucapkan salam</p>
--	---

Mengetahui :

Guru Bimbingan dan Konseling



Ayu Permata Sari, M.Pd
NIP. 19910525 202012 2 002

Sungai Penuh, 08 Februari 2022

Peneliti



Jesika Julia
1810207033

MATERI LAYANAN PENGUASAAN KONTEN

Pertemuan : I

Hari / Tanggal : Jumat /04 Februari 2022

Materi : Belajar Menyusun Skala Prioritas

A. Pengertian Skala Prioritas Kegiatan

Prioritas memiliki kata dasar "*prior*" yang berarti "primer" atau "dasar" atau "yang utama". Dalam KBBI prioritas diartikan sebagai pekerjaan yang dapat kita selesaikan dengan cepat. Prioritas merupakan suatu keadaan dimana seseorang atau sesuatu dianggap atau diperlakukan lebih penting daripada yang lainnya. Skala prioritas merupakan keadaan dimana kita menentukan urgensi dari kebutuhan atau kegiatan yang akan kita lakukan terlebih dahulu.

Skala prioritas merupakan kemampuan untuk mempermudah kita dalam bertindak sesuai dengan kebutuhan. Dalam kehidupan sehari-hari dan banyaknya kesibukan yang kita miliki, rasanya 24 jam saja tidak cukup. Banyak hal yang kita lakukan dan kita bingung harus melakukan kegiatan yang mana dulu dari sekian banyak aktivitas. Hal ini disebabkan karena kita belum paham bagaimana menyusun skala prioritas yang benar. Apabila besok kita akan melakukan ujian berarti malam harinya jangan main game online sampai larut malam. Hidup itu adalah pilihan, maka dari itu dapat kita simpulkan bahwa pilihan itu merupakan prioritas kita.

B. Alasan Pentingnya Menyusun Skala Prioritas Kegiatan

1. Skala prioritas adalah dasar dari segala tindakan

Ketika menjalankan rutinitas, kita pasti membedakan apa yang harus terlebih dahulu dikerjakan dan mana yang bisa dinomorduakan. Dengan adanya skala prioritas, kita tahu apa saja yang harus kita kerjakan dengan urutan dan tujuan yang jelas.

2. Kamu jadi paham apa yang harus kamu lakukan

Sering bingung apa yang harus kita lakukan tidak berdampak baik untuk diri kita. Selain kita jadi lelah secara mental dan pikiran, kita juga membuang waktu. Memiliki prioritas yang jelas membuat kita tidak lagi bingung dalam mengerjakan tanggung jawab dan kegiatan di hari itu.

3. Kita selalu fokus

Banyaknya kegiatan yang dilakukan dalam sehari kadang membuat fokus kita menjadi buyar karena kita 'keteteran'. Kalau kita punya prioritas, kita akan tetap fokus mengerjakan tugas yang penting dan mengesampingkan atau menunda tugas yang tidak penting.

4. Prioritas menjadi tolak ukur pencapaian kamu

Untuk sukses kejar mimpi, kita harus membuat daftar prioritas yang harus kita lakukan untuk menuju kita ke mimpi atau tujuan tersebut. Daftar penyelesaian prioritas tersebut dapat menjadi tolak ukur pencapaian kita menuju mimpi besar.

5. Kita jadi lebih bersemangat

Karena kamu dapat mengukur pencapaian melalui daftar prioritas yang harus kamu lakukan, kamu jadi lebih bersemangat karena tahu bahwa kamu selangkah lebih dekat dengan mimpi kamu.

Walaupun terlihat sepele, tapi dampak dari membuat skala prioritas sangat besar untuk progres kita dalam kehidupan. agar hari-hari semakin produktif dandijalani dengan maksimal.

C. Cara Membuat Skala Prioritas Kegiatan

Menentukan skala prioritas harus dimulai dari pemahaman akan hal-hal dasar yang sederhana. Steve R. Covey dalam bukunya "*First Things First*" menguraikan konsep manajemen prioritas berdasarkan penting dan mendesaknya suatu kegiatan. Covey menguraikannya dalam bentuk empat kuadran, yaitu sebagai berikut :

1. Kuadran I, untuk hal yang penting dan mendesak,
2. Kuadran II, untuk hal penting dan tidak mendesak,
3. Kuadran III, untuk hal tidak penting dan mendesak,
4. Kuadran IV untuk hal tidak penting dan tidak mendesak.\

Jadi, kita mulai menyusun kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan dari kegiatan yang penting dan mendesak hingga sampai pada kegiatan yang tidak penting dan tidak mendesak, sehingga kita tahu kegiatan apa yang harus di dahulukan dan kegiatan apa yang bisa di nomor duakan agar waktu kita dapat digunakan secara efektif.

Pertemuan : II

Hari / Tanggal : Sabtu /05 Februari 2022

Materi : Belajar Menulis Jurnal Harian

A. Cara – Cara Menulis Jurnal

Menulis jurnal atau buku harian merupakan cara tepat menyalurkan pikiran dan perasaan sambil mengingat peristiwa yang pernah dialami.

Berikut merupakan cara-cara menulis jurnal harian :

1. Cantumkan tanggal dan lokasi kejadian di pojok atas halaman jurnal.

Langkah ini membantu Anda mengingat waktu dan lokasi kejadian yang ditulis dalam jurnal jika Anda membacanya lagi nanti.

Cantumkan tanggal, bulan, dan tahun di pojok atas halaman jurnal, lalu tulis lokasi kejadian. Sebagai contoh, "2 Januari 2022. Duduk di kedai kopi".

2. Mulailah menulis jurnal dengan mencantumkan kata pembuka, "Hai *Diari*" atau "Halo *sobatku*" jika Anda mau. Meskipun tidak harus, kata pembuka bisa membantu Anda menulis dengan lancar. Kalau Anda menggunakan kata pembuka, tulislah di pojok kiri atas sebagai baris pertama. Sebagai contoh, Anda boleh menulis, "*Dear Diari*".

3. Gunakan kata ganti orang pertama "saya" atau "aku" dalam jurnal.

Mungkin Anda tidak terbiasa menggunakan kata tersebut saat membuat makalah sebab menyalahi kaidah penulisan karya ilmiah.

Namun, Anda bebas menulis apa saja dalam jurnal sebab isinya

tentang Anda. Gunakan kata "saya" atau "aku" untuk menceritakan diri

sendiri saat menulis jurnal. Contohnya, "Akhirnya, aku sempat menikmati kopi di kedai baru tadi sore."

4. Tulis jurnal sesuka hati tanpa diperbaiki. Saat menulis jurnal, catatlah setiap pikiran yang muncul. Jangan sibuk memikirkan logika, tata bahasa, atau ejaan kata. Tulis semua yang ingin Anda ceritakan dan jangan membaca lagi tulisan Anda. Lanjutkan menulis sampai selesai.
5. Gunakan format yang kreatif. Menulis jurnal merupakan sarana efektif menunjukkan kreativitas. Manfaatkan jurnal untuk mengekspresikan diri dengan berbagai cara kreatif, misalnya:
 - a. Menulis puisi.
 - b. Membuat gambar yang selaras dengan tulisan.
 - c. Sampaikan gagasan dalam bentuk lis, alih-alih berupa esai.
 - d. Tulis pengalaman Anda dalam bentuk cerita.
 - e. Buat lirik lagu yang bermakna.
 - f. Rekatkan *memento*, misalnya tiket bioskop, karcis bus, brosur, atau kuitansi yang Anda peroleh sesuai tanggal jurnal.
6. Lengkapi jurnal dengan menceritakan pengalaman sensoris secara mendetail agar kisah Anda lebih menarik. Sensasi fisik melibatkan pancaindra, yaitu penglihat, pendengar, pencium, peraba, dan pengecap. Ungkapkan pengalaman sensoris saat menceritakan peristiwa hari ini atau masa lalu. Langkah ini membuat jurnal lebih menarik dan membantu Anda mengingat dengan jelas apa yang terjadi saat itu. Contohnya, jika Anda ingin bercerita tentang pengalaman

berlibur di pantai, tulislah dalam buku harian, "Angin sepoi-sepoi terasa sejuk menerpa wajahku. Air laut terasa asin di lidahku. Aku mencium aroma rumput laut yang terbawa ke pantai. Kabut menyelimuti permukaan laut, tetapi aku masih bisa melihat perahu nelayan di kejauhan. Desiran ombak terdengar sangat merdu di telingaku sehingga aku terlelap di siang hari.

7. Tentukan panjang jurnal sesuai keinginan. Anda boleh menargetkan panjang jurnal, tetapi Anda bebas menulis sepanjang atau sesingkat mungkin. Alih-alih menulis satu halaman penuh beberapa kali seminggu, tulislah beberapa kalimat setiap hari. Catatlah apa saja yang terpikirkan, tetapi berhentilah menulis jika ceritanya sudah selesai. Contohnya, beberapa hari terakhir Anda menulis beberapa kalimat pendek, tetapi besok Anda bercerita panjang lebar sampai beberapa halaman. Anda bebas menulis sesuka hati.

B. Manfaat dari menulis jurnal harian yaitu, sebagai berikut :

1. Meningkatkan produktivitas,
2. Menjadi fokus,
3. Mempelajari kesalahan yang pernah dibuat,
4. Mengurangi stres,
5. Mengulas kembali pencapaian hidup,
6. Mengevaluasi diri, dan
7. Menerapi diri sendiri.

Pertemuan : III

Hari / Tanggal : Senin /07 Februari 2022

Materi : Melatih Siswa Mengerjakan Tugas Lebih Awal

Tugas / PR merupakan kewajiban seorang pelajar yang harus dikerjakan. Dalam mengerjakan tugas/PR seringkali kita mengerjakannya di saat waktu-waktu terakhir pengumpulan bahkan sama sekali tidak mengerjakannya. Padahal tugas/ PR itu bisa terselesaikan tepat waktu apabila kita mengerjakannya dari jauh hari sebelum waktu pengumpulan tugas tersebut. Namun banyak hal-hal yang lebih menyenangkan yang dapat mengalihkan kita dari kegiatan mengerjakan tugas/PR. Maka dari itu ada beberapa hal yang harus kita lakukan agar dapat mengerjakan tugas/PR lebih awal agar terselesaikan tepat waktu.

1. Berkonsentrasi saat belajar

- a. Pastikan kamu belajar di tempat yang terang dan tenang. Duduklah di kursi yang empuk dan nyaman. Jangan mengerjakan PR di lantai atau di tempat tidur sebab area tersebut membuatmu mengantuk dan teralihkan. Selain itu, kamu sulit terlelap jika terbiasa mengerjakan PR di tempat tidur. Kekurangan tidur menurunkan produktivitas belajar. Pastikan kamu belajar di tempat yang terang agar mata tidak tegang saat membaca.
- b. Hindari pengalih perhatian dengan menyendiri dan mematikan perangkat elektronik. Matikan ponsel, komputer (kecuali dibutuhkan saat belajar), TV, dan tutup pintu. Beri tahu anggota keluarga dan teman-teman bahwa kamu ingin belajar agar mereka tidak mengganggu.

- c. Aturlah pewaktu. Sebelum mengerjakan PR atau menghafal pelajaran, tentukan durasi belajar lalu aturlah pewaktu. Sesekali, lihatlah jam agar kamu tahu sudah berapa lama kamu belajar dan durasi waktu yang tersisa. Langkah ini membantumu menggunakan waktu secara efisien dan mengingatkanmu agar kembali belajar jika perhatian teralihkan

2. Menjaga kerapian dan menyusun jadwal belajar

- a. Rapikan perlengkapan belajar. Biasakan menjaga kerapian perlengkapan belajar, misalnya buku, makalah, alat tulis, dan lain-lain agar kamu tidak perlu mencarinya jika dibutuhkan saat ingin belajar atau dibawa ke sekolah. Rapikan isi ransel, meja belajar, dan rak buku seminggu atau sebulan sekali.
- b. Susunlah jadwal mengerjakan PR. Alih-alih mengambil buku dari ransel lalu mulai belajar, buatlah rencana sehari sebelumnya. Lakukan petunjuk berikut agar kamu bisa mengerjakan PR secara sistematis.
 - a) Tentukan durasi waktu yang ingin digunakan untuk mengerjakan PR.
 - b) Buatlah lis dengan mencatat semua tugas yang harus diselesaikan.
 - c) Perkirakan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk melakukan setiap tugas agar PR bisa diselesaikan sesuai waktu yang sudah ditentukan.
 - d) Kerjakan tugas dalam lis satu per satu lalu centanglah tugas yang sudah tuntas.
- c. Mulailah mengerjakan PR begitu kamu sampai di rumah sepulang sekolah. Jika kamu baru mulai belajar setelah makan malam, mungkin kamu harus menyelesaikan tugas sampai larut malam. Cara ini tidak bermanfaat sebab

proses belajar melambat jika kamu mengantuk. Situasi akan lebih bermasalah jika kamu baru mengerjakan PR di pagi hari sebab kamu akan tergesa-gesa atau tidak keburu menyelesaikan tugas.

d. Prioritaskan mengerjakan tugas berdasarkan tenggat dan urgensinya. Saat menyusun jadwal belajar dalam agenda mingguan, beri kode "A" untuk tugas prioritas tinggi, "C" untuk tugas prioritas rendah, dan "B" untuk tugas di antara kedua kategori tersebut. Tugas dengan tenggat besok menempati prioritas lebih tinggi daripada tugas yang tenggatnya hari Selasa minggu depan. Selain itu, selesaikan dahulu tugas yang lebih sulit atau menyita banyak waktu.

a) Tugas menulis esai 10 halaman dengan tenggat 1 minggu yang belum dimulai sama sekali harus diberi kode "A" atau "B", sedangkan tugas menjawab 5 pertanyaan pilihan ganda dengan tenggat 3 hari boleh diberi kode "C".

b) Jangan menunda penyelesaian tugas sampai kamu kehabisan waktu.

3. Memotivasi diri

a. Sisihkan waktu untuk beristirahat

b. Sempatkan makan cemilan dan minum air putih

c. Berikan hadiah kepada diri sendiri setelah mengerjakan PR

Pertemuan : IV

Hari / Tanggal : Selasa /08 Februari 2022

Materi : Melatih Siswa Public Speaking dikelas

A. Cara Cara Melatih *Public Speaking*

Cara-cara yang perlu dilakukan untuk melatih public speaking yaitu sebagai berikut :

1. Memahami Pendengar

Lawan bicara menentukan materi apa yang sebaiknya disampaikan dan bagaimana cara menyampaikannya dengan cara yang paling mudah diterima. Karena itulah, seorang *public speaker* yang baik pasti memiliki kemampuan untuk memahami audiensnya. Mulailah belajar *public speaking* dengan memahami audiens. Berangkat dari sinilah, langkahmu dalam menapaki cara melatih *public speaking* dimulai.

2. Menulis Poin-Poin Penting

Materi *public speaking* pada dasarnya adalah tentang audiens. Namun agar lebih mudah, tulis materinya dalam bentuk poin-poin. Menyusun poin-poin materi juga bisa menjadi latihan yang bagus. Di sini kamu juga bisa belajar bagaimana cara menyusun poin-poin materi agar bisa lebih menjangkau audiens.

3. Memasukkan Humor dan Emosi

Saat membuat materi, jangan terlalu kaku. Masukkan humor dan emosi agar presentasimu terasa lebih hidup. Humor juga bagus untuk memecah kebekuan dan menyegarkan suasana. Di samping itu, audiens

umumnya juga lebih suka dengan pembicara yang pandai melempar humor dalam presentasinya.

4. Berlatih di Depan Cermin

Public speaking adalah *skill*. Karenanya, kamu harus melatihnya secara konsisten. Meski demikian, bukan berarti kamu harus langsung praktek berbicara di depan banyak orang. Jika belum memungkinkan, kamu bisa berlatih di depan cermin. Cara melatih *public speaking* ini tidak hanya efektif untuk menekan rasa malu. Cermin juga tersedia setiap waktu. Karena itu, kamu bisa berlatih sebanyak apapun.

5. Berlatih di Depan Orang Lain

Tujuan akhir dari latihan *public speaking* adalah untuk berbicara di depan banyak orang. Karena itu, kamu juga perlu berlatih berbicara di depan orang lain. Berlatihlah bersama keluarga atau teman. Selama latihan, cobalah untuk melakukan kontak mata dengan audiens. Latih intonasi bicara, bahasa tubuh dan atur temponya. Selama berlatih di depan orang lain, pastikan juga untuk melihat reaksi mereka.

B. Cara Tampil dengan Percaya Diri saat *Public Speaking*

1. Pastikan Semua Keperluan Sudah Siap

Kepercayaan diri saat presentasi berbanding lurus dengan persiapan yang telah dilakukan. Jika persiapan dilakukan dengan baik, akan lebih mudah untuk membangun kepercayaan diri. Karena itulah, pastikan semua keperluan sudah siap sebelum memulai *public speaking*.

2. Datang Lebih Awal

Jangan datang terlalu mepet. Datang lebih awal dari jadwal memberimu waktu untuk mempersiapkan diri, khususnya mental. Kamu juga memiliki waktu lebih lama untuk menenangkan pikiran agar tidak gugup saat harus tampil di depan banyak orang.

3. Bangun Pikiran Positif

Ketakutan yang kerap mengikis kepercayaan diri umumnya berasal dari pikiran-pikiran negatif. Karena itu, bangunlah pikiran positif. Ingat bahwa audiens sebenarnya menginginkanmu sukses berbicara di depan mereka. Sebagai buktinya, mereka mau menunggu penampilanmu.

4. Ambil Nafas Dalam

Pernafasan membantu menenangkan pikiran dan mengendurkan otot-otot yang kaku. Saat merasa gugup, cobalah untuk mengambil nafas dalam dan hembuskan lewat mulut. Pernafasan dalam sebaiknya dilakukan beberapa kali sampai efek yang diinginkan mulai dirasakan. Kamu juga bisa melakukannya sesaat sebelum naik ke atas panggung dan mulai presentasi. Setelah mengambil nafas dalam dan menghembuskannya, pikiran dan tubuh akan terasa lebih rileks.

5. Berdoa

Jika sudah mempersiapkan diri dengan baik, hal terakhir yang bisa kamu lakukan adalah berdoa. Doa yang kamu panjatkan akan menarik banyak kebaikan. Selain itu, doa juga bagus untuk menanamkan sugesti positif ke dalam pikiran dan menguatkan cara *public speaking* yang baik yang selama ini telah kamu pelajari.

**LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM
PELAYANAN KONSELING**

Sekolah : SMP Negeri 9 Sungai Penuh Bulan : Februari 2022

Kelas : IX Minggu : I (4-8) Februari

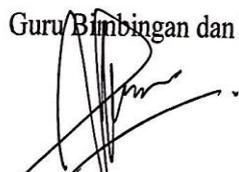
Pelaksana : Jesika Julia

No	Tanggal Kegiatan	Waktu	Kegiatan Layanan/ Pendukung	Materi Kegiatan	Evaluasi	
					Hasil	Proses
1	04 Februari 2022	60 Menit	Layanan Penguasaan Konten	Belajar menyusun skala prioritas kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Laiseg : siswa memahami tentang cara mengatur waktu dengan menyusun skala prioritas kegiatan - Laijapen : siswa akan menerapkan dalam kehidupan sehari-harinya. 	Siswa sangat antusias dalam mengikuti kegiatan layanan sehingga terjadi sesi tanya jawab antara peneliti dan peserta layanan.
2	05 Februari 2022	60 Menit	Layanan Penguasaan Konten	Belajar menulis jurnal harian	<ul style="list-style-type: none"> - Laiseg : siswa memahami tentang cara menuangkan pikiran, perasaan, dan peristiwa yang dialaminya ke dalam jurnal harian. - Laijapen : siswa akan menerapkannya di dalam kehidupan sehari-hari sebagai bahan evaluasi diri 	Siswa sangat senang dan antusias menuangkan isi pikirannya melalui tulisan di dalam jurnal harian.
3	07 Februari 2022	60 Menit	Layanan Penguasaan	Belajar bersama	<ul style="list-style-type: none"> - Laiseg : siswa memahami 	Siswa mengerjakan

			Konten	mengerja kan tugas/PR lebih awal	keuntungan dari mengerjakan tugas lebih awal. - Lajipen : siswa akan membiasakan kebiasaan mengerjakan tugas lebih awal.	n tugas salah satu mata pelajaran secara bersama- sama dan saling bertukar pikiran.
4	08 Februari 2022	60 Menit	Layanan Penguasaan Konten	Belajar <i>public speaking</i>	- Laiseq : siswa berani dan percaya diri tampil melakukan <i>public speaking</i> di depan kelas. - Lajipen : siswa akan percaya diri dan berani menunjukkan kemampuannya.	Terdapat beberapa siswa yang tidak berani tampil di depan kelas namun melalui beberapa cara akhirnya siswa tersebut bersedia untuk tampil.

Mengetahui :

Guru Bimbingan dan Konseling



Ayu Permata Sari, M.Pd
NIP. 19910525 202012 2 002

Sungai Penuh, 10 Februari 2022

Peneliti



Jesika Julia
1810207033

DATA HASIL *POSTTEST*

RES	NOMOR ITEM PERNYATAAN																														SKOR
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
ALT	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	4	1	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3	1	3	3	2	2	73
FF	3	2	2	2	1	1	4	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	1	2	2	4	2	2	2	3	2	2	1	2	3	66
CJ	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	4	2	2	2	1	1	2	3	3	1	3	2	3	2	67
TP	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	1	4	3	3	2	2	2	3	2	4	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	69
FTP	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	62
MFAF	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	74
RAA	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	4	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	1	3	2	71
AR	2	3	1	2	2	4	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	3	3	3	66
FA	1	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	4	2	1	3	1	2	2	2	3	66
UDC	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	4	1	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	70
D	2	4	2	2	3	1	1	2	3	2	1	1	3	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	62
RM	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	69
CVR	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	4	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	65
MFE	4	3	2	2	3	2	1	1	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	71
RS	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	1	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	1	2	64
AS	3	1	1	2	3	3	3	2	2	3	1	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	1	3	3	67
AM	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3	1	1	3	2	2	2	71
J	2	1	2	2	3	3	4	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	2	1	2	68
R	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	61
IP	2	3	2	1	2	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	65
MAI	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	63
MAP	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	3	2	61
TOVP	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	3	2	61
AN	1	3	1	4	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2	1	65

RJ	2	1	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	1	69
AKS	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	4	2	70	
AP	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	61
JD	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	65	
MGM	1	3	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	61
DKD	2	2	3	2	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	64
SM	1	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	1	63
H	3	2	2	2	4	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	1	2	3	2	65
MF	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	1	3	2	2	3	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	64
AR	3	1	2	2	2	2	3	1	1	2	4	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	3	61
MH	3	3	1	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	1	2	60
DRP	2	1	2	2	3	2	3	3	1	4	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	1	2	2	2	3	65
ASO	3	3	1	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	1	1	3	2	61
GR	2	3	1	1	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	4	3	61
REN	1	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	1	3	3	62
AF	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	3	60	
AMF	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	3	61
HAP	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	61

DATA HASIL UJI VALIDITAS DAN REABILITAS

Rincian Uji Validitas

Item 1	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.706** 0,000 30	Valid
Item 2	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.724** 0,000 30	Valid
Item 3	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.535** 0,002 30	Valid
Item 4	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.543** 0,002 30	Valid
Item 5	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.526** 0,003 30	Valid
Item 6	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.602** 0,000 30	Valid
Item 7	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.495** 0,005 30	Valid
Item 8	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.583** 0,001 30	Valid
Item 9	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.724** 0,000 30	Valid
Item 10	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.639** 0,000 30	Valid

Item 11	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.546** 0,002 30	Valid
Item 12	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.618** 0,000 30	Valid
Item 13	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.787** 0,000 30	Valid
Item 14	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.548** 0,002 30	Valid
Item 15	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.712** 0,000 30	Valid
Item 16	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.622** 0,000 30	Valid
Item 17	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.780** 0,000 30	Valid
Item 18	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.712** 0,000 30	Valid
Item 19	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.594** 0,001 30	Valid
Item 20	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.574** 0,001 30	Valid

Item 21	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.731** 0,000 30	Valid
Item 22	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.594** 0,001 30	Valid
Item 23	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.546** 0,002 30	Valid
Item 24	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.709** 0,000 30	Valid
Item 25	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.730** 0,000 30	Valid
Item 26	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.706** 0,000 30	Valid
Item 27	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.694** 0,000 30	Valid
Item 28	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.543** 0,002 30	Valid
Item 29	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.513** 0,004 30	Valid
Item 30	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.709** 0,000 30	Valid

Uji Reabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Reliability Statistics

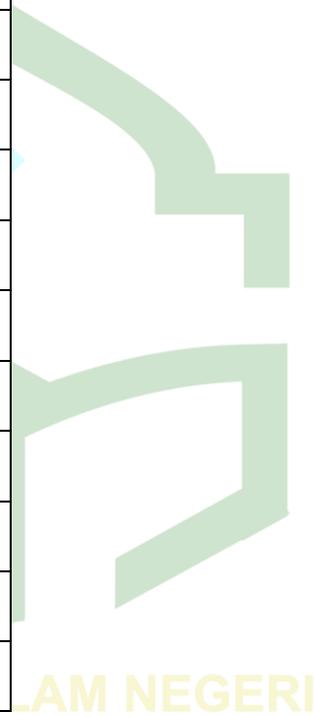
Cronbach's Alpha	N of Items
.949	30

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item 1	2.2333	.85836	30
Item 2	1.8333	.98553	30
Item 3	1.9000	.75886	30
Item 4	1.8000	.88668	30
Item 5	2.1667	.79148	30
Item 6	1.8000	.71438	30
Item 7	1.8000	.80516	30
Item 8	1.7667	.93526	30
Item 9	1.8333	.98553	30
Item 10	1.6667	.88409	30
Item 11	2.3333	.88409	30
Item 12	2.3667	.96431	30
Item 13	2.1667	.94989	30

Item 14	1.9667	.85029	30
Item 15	2.0000	.87099	30
Item 16	2.4333	.93526	30
Item 17	2.2000	.92476	30
Item 18	2.0000	.87099	30
Item 19	1.9333	.86834	30
Item 20	2.1000	.80301	30
Item 21	1.8333	.74664	30
Item 22	1.8667	.86037	30
Item 23	2.3333	.88409	30
Item 24	1.8333	.74664	30
Item 25	2.4333	.77385	30
Item 26	2.2333	.85836	30
Item 27	2.0333	.71840	30
Item 28	1.8000	.88668	30
Item 29	1.9000	.75886	30
Item 30	1.8333	.74664	30



K E R I N C I

DATA HASIL UJI NORMALITAS DAN HOMOGENITAS

Rincian Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		NILAI
N		42
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	81,3571
	Std. Deviation	5,99927
Most Extreme Differences	Absolute	0,124
	Positive	0,124
	Negative	-0,110
Test Statistic		0,124
Asymp. Sig. (2-tailed)		.108 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Rincian Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
SKOR	Based on Mean	6,352	1	82	0,014
	Based on Median	5,778	1	82	0,018
	Based on Median and with adjusted df	5,778	1	67,557	0,019
	Based on trimmed mean	5,734	1	82	0,019

K E R I N C I

DATA HASIL UJI HIPOTESIS

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	81,3571	42	5,99927	0,92571
	POST TEST	65,0238	42	3,88548	0,59954

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	42	0,648	0,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	16,33333	4,56747	0,70478	14,91001	17,75666	23,175	41	0,000

DOKUMENTASI PENELITIAN





INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI







KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Kapten Muradi Kec. Pesisir Bukit Sungai Penuh Telp. (0748) 21065 Fax. (0748) 22114
 Kode Pos. 37112 Web www.iainkerinci.ac.id Email: info@iainkerinci.ac.id

Nomor : In.31/D.1/PP.00.9/314/2021
 Lampiran : 1 Halaman
 Perihal : **Mohon Izin Penelitian**

02 Desember 2021

Kepada Yth,
 Kepala Dinas Pendidikan
 Kota Sungai Penuh
 Di_

Tempat

Assalamualaikum w.w,

Melalui surat ini Kami informasikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci yang namanya tersebut dalam lampiran surat ini membutuhkan informasi dan data di salah satu sekolah yang berada di lingkungan Dinas Pendidikan Kota Sungai Penuh. Data tersebut dibutuhkan mahasiswa dalam rangka penelitian untuk penulisan skripsi.

Waktu yang diberikan mulai tanggal **02 Desember 2021 s.d. 02 Februari 2022**. Sehubungan dengan itu, demi kelancaran kegiatan tersebut kami mengharapkan bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin kepada mahasiswa tersebut.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum w.w



Hadi Candra, S.Ag, M.Pd.

Tembusan:

1. Rektor IAIN Kerinci (sebagai laporan)
2. Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga
3. Yang bersangkutan sebagai pegangan
4. Peninggal

Lampiran : Izin Penelitian
 Nomor : In.31/D.1/PP.00.9/314/2021
 Tanggal : 02 Desember 2021
 Tentang : Nama-nama mahasiswa/i IAIN Kerinci yang akan melaksanakan penelitian tahun 2021

NO	NAMA/NIM	JUDUL SKRIPSI	JURUSAN	FAKULTAS
1.	Jesika Julia	Efektivitas Layanan Penguasaan Konten dengan Pendekatan Muhasabah dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa	Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam	Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan



Dekan,
Dr. Hadi Candra, S.Ag, M.Pd.



PEMERINTAH KOTA SUNGAI PENUH
DINAS PENDIDIKAN

Jalan Depati Parbo, Kecamatan Pondok Tinggi Kota Sungai Penuh 37112
 Telp/Faxsimile (0748) 22448

Laman : <http://www.sungaipenuhkota.go.id>

Ponsel : disdikspn@gmail.com

Sungai Penuh, 13 Desember 2021

Nomor : 420/ 133 /Disdik-1/XII/2021
 Lampiran : -
 Perihal : **Izin Penelitian**
a.n Jesika Julia

Yth,
 Sdr. Kepala SMP Negeri 9 Sungai Penuh
 di -
 Sungai Penuh

Berdasarkan Surat Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci Nomor: In.31/D.1/PP.00.9/314/2021 Tanggal 02 Desember 2021 Perihal seperti pada pokok diatas, Kepala Dinas Pendidikan Kota Sungai Penuh dengan ini memberi Izin kepada :

Nama : **Jesika Julia**

NIM : 1810207033

Fakultas : Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Untuk Melaksanakan Penelitian di :

Sekolah : SMP Negeri 9 Sungai Penuh

Tanggal : 02 Desember 2021 s/d 02 Februari 2022

Judul Penelitian : **"Efektifitas Layanan Penguasaan Konten dengan Pendekatan Muhasabah dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa."**

agar dapat di terima dan mohon bantuan lebih lanjut, terima kasih.

a.n KEPALA
 SEKRETARIS,
 u.b
 Kasubag Umum dan Kepegawaian

HERMAN GUSNADI,S.Pdi

Penata

NIP. 19820717 201101 1 009



**PEMERINTAH KOTA SUNGAI PENUH
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 9 SUNGAI PENUH**

Jalan Kolonel M.Koekoeh.

NKP : 37114

Telepon : (0748) 21222

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/032/SMP.9 SPN/2022.

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 9 Sungai Penuh Kota Sungai Penuh dengan ini menerangkan bahwa :

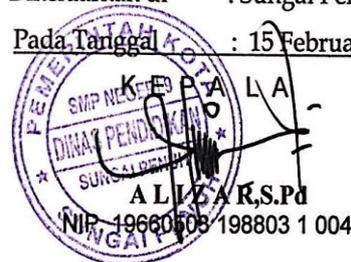
- N a m a : JESIKA JULIA
- NIM : 1810207033
- Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
- Jurusan : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
- Alamat : Desa Gedang Kec. Sungai Penuh

Sdr.yang tersebut diatas ini telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 9 Sungai Penuh, dari tanggal 2 Desember 2021 sampai dengan 07 April 2022. dalam rangka menyelesaikan skripsi yang berjudul " EFEKTIVITAS LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DENGAN PENDEKATAN MUHASABAH DALAM MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA" dengan hasil Baik.

Demikianlah surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya. Terima Kasih

Dikeluarkan di : Sungai Penuh

Pada Tanggal : 15 Februari 2022



BIOGRAFI PENULIS

Nama : JESIKA JULIA
NIM : 1810207033
Tempat/ Tgl Lahir : Sungai Penuh/ 22 Juni 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Orang Tua
Ayah : Hamid
Ibu : Asmawarni
Pekerjaan Orang Tua
Ayah : Wirausaha
Ibu : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Desa Gedang
Jenjang Pendidikan :



No	Nama Sekolah	Alamat	Tahun Lulus
1.	TK Mutiara Almadani Sungai Penuh	Desa Gedang	2006
2.	SD Negeri No.025/XI Desa Gedang	Desa Gedang	2012
3.	SMP Negeri 8 Sungai Penuh	Desa Gedang	2015
4.	MAN 2 Sungai Penuh	Desa Gedang	2018
5.	Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci	Desa Sungai Liuk	2022

Penulis

JESIKA JULIA