

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.1.1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yakni di Sekolah Menengah Atas 1 Ciparay yang berada di JL. Raya Pacet No.188 Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung 40381.

#### 3.1.2. Populasi Penelitian

Populasi menurut Sugiyono (2009, hlm. 117) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya”. Lebih singkatnya lagi populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2002, hlm. 130).

Populasi pada penelitian ini adalah kelas X SMAN 1 Ciparay Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2015/2016 yang terbagi kedalam 11 kelas (MIA/IPA 6 kelas, ISO/IPS 4 kelas, dan IBBU/Bahasa 1 kelas).

#### 3.1.3. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak. Penentuan jumlah sampel mengacu pada penjelasan dari Surakhmad (1998:hlm 100) yang menyatakan apabila populasi di bawah 100 dapat dipergunakan sampel sebesar 50%, dan jika berada diantara 100 sampai 1000 maka dipergunakan sampel sebesar 27% - 50% dari jumlah populasi. Adapun rincian dari sampel penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.1 di bawah ini.

Tabel 3.1  
Komposisi Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1.	X IPA 1	38
2.	X IPA 2	36
3.	X IPA 3	36
4.	X IPA 4	38
5.	X IPS 3	34

No.	Kelas	Jumlah
	Jumlah	182

### 3.2. Pendekatan dan Metode Penelitian

#### 3.2.1. Pendekatan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran prokrastinasi akademik peserta didik, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2011, hlm. 14), pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu yang proses pengumpulan datanya menggunakan instrumen penelitian, dan analisis datanya bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Dalam penelitian ini pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik dan tipe prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Ciparay Kabupaten Bandung tahun ajaran 2015/2016. Hasil pengukuran tingkat dan tipe prokrastinasi tersebut kemudian dijadikan sebagai dasar pengembangan program bimbingan untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik

#### 3.2.2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif yaitu suatu metode yang ditujukan untuk menyelidiki keadaan, kondisi tentang permasalahan yang terjadi dan hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Arikunto, 2010).

Metode deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik dan tipe prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Ciparay Kabupaten Bandung tahun ajaran 2015/2016.

Tujuan akhir penelitian adalah tersusunnya program bimbingan untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 1 Ciparay Kabupaten Bandung tahun ajaran 2015/2016 yang layak menurut para pakar dan praktisi Bimbingan dan Konseling.

### 3.3. Definisi Operasional Variabel

#### 3.3.1. Program Bimbingan

Program bimbingan menurut Tolbert (Rao, dkk., 2006, hlm. 29) adalah:

segala aktivitas dan pelayanan yang dikaitkan dengan institusi pendidikan yang semata-mata ditujukan untuk membantu individu membuat dan menjalankan rencana-rencana serta mencapai penyesuaian yang memuaskan pada segala aspek kehidupannya.

Adapun program bimbingan berbasis teori enam prokrastinasi merupakan serangkaian kegiatan yang berisi strategi-strategi untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik yang didasarkan pada teori pengelompokan tipe-tipe prokrastinasi yaitu: *the perfectionist*, *the dreamer*, *the worrier*, *the defier*, *the crisis-maker*, dan *the over-doer* yang dikembangkan oleh seorang psikolog klinis dan sekolah yakni Linda Sapadin.

Struktur program bimbingan untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik mengacu kepada struktur pengembangan program berbasis tugas perkembangan (Depdiknas, 2008, hlm. 221-224), meliputi: a) rasional program, b) visi misi program, c) deskripsi kebutuhan, d) tujuan, e) komponen program, f) rencana operasional, g) pengembangan tema/topik, h) pengembangan satuan pelayanan.

#### 3.3.2. Tipe Prokrastinasi

Tipe prokrastinasi dalam penelitian ini merujuk pada teori enam tipe prokrastinasi yang dikemukakan oleh Linda Sapadin. Secara operasional, tipe prokrastinasi yang dimaksud adalah pengklasifikasian perilaku peserta didik kelas X SMAN 1 Ciparay Kabupaten Bandung dalam menunda pekerjaan kedalam enam jenis yakni:

a. *The Perfectionist*, dengan kriteria:

- 1) Seorang yang idealis, mereka bisa menjadi sangat tidak realistis dalam penggunaan waktu dan energi mereka sendiri.
- 2) Sangat takut akan kegagalan.
- 3) Cenderung melihat segala sesuatu dalam hidup mereka sebagai sebuah beban sehingga membuat lebih sulit bagi mereka untuk melakukan tugas-tugas individual dengan tepat waktu.

b. *The Dreamer*, dengan kriteria:

- 1) Menginginkan hidup yang mudah dan menyenangkan, sehingga mereka menghindari hal-hal yang menyulitkan.
- 2) Cenderung pasif daripada aktif
- 3) Sulit memusatkan perhatian pada fakta-fakta dan hal-hal detail atau melakukan tugas-tugas yang spesifik.
- 4) Berpikir bahwa dirinya adalah orang yang istimewa sehingga tidak perlu mengerjakan tugas.

c. *The Worrier*, dengan kriteria:

- 1) Kurang percaya diri terhadap kemampuannya.
- 2) Sering ragu-ragu dalam hal-hal umum dan sering gagal melaksanakan apa yang telah mereka putuskan
- 3) Sangat bergantung pada orang lain dalam hal nasihat, perlindungan, dan bantuan
- 4) Tidak suka mengambil resiko, memiliki resistensi tinggi terhadap perubahan

d. *The Defier*, dengan kriteria:

- 1) Memandang hidup dari segi apa yang orang lain harapkan untuk dilakukan, bukan dari segi apa yang mereka inginkan atau butuhkan
- 2) Agar tampil baik atau kooperatif, tipe ini sering menghindari untuk menampilkan atau mengekspresikan perasaan-perasaan negatifnya secara langsung, mereka menyampaikannya secara tidak langsung dengan cara melakukan prokrastinasi
- 3) Tidak menyukai otoritas dan menggunakan prokrastinasi sebagai cara untuk menentang
- 4) Seorang yang pesimistik
- 5) Menolak jenis tugas-tugas penilaian diri (*self-assessment*) yang bisa membuatnya dapat melihat permasalahannya secara lebih jelas

e. *The Crisis-Maker*, dengan kriteria:

- 1) Saat menghadapi tugas yang tidak diinginkan, tipe ini berperilaku sebagai berikut: pertama mengabaikan (*underreacting*) tugas, kemudian merasa tertekan (*overreacting*).
- 2) Cenderung mendramatisir situasi sehingga membuatnya menjadi pusat perhatian.
- 3) Mudah bosan dan menentang untuk melakukan sesuatu secara rasional atau secara metodikal.
- 4) Merasa perlu untuk membuktikan pada diri sendiri dengan cara hidup dalam situasi-situasi krisis.

f. *The Overdoer*, dengan kriteria:

- 1) Memiliki *self-esteem* rendah yang memaksa mereka untuk mengambil lebih banyak tugas daripada yang mereka dapat kerjakan.
- 2) Memiliki masalah dalam mengatakan “tidak” atau meminta bantuan.
- 3) Cenderung menerima berbagai macam peran dan tanggung jawab sehingga mudah kebingungan tentang prioritas dan teralihkan dari tugas-tugas khusus.
- 4) Kurang dalam disiplin diri, terutama dalam hal kebutuhan personal.
- 5) Sulit untuk rileks tanpa merasa bersalah.

### 3.4. Pengembangan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu “Instrumen Tipe Prokrastinasi”. Instrumen Tipe Prokrastinasi merupakan instrumen hasil adaptasi dari *six self-assessment quizzes* yang dibuat oleh Dr. Linda Sapadin pada tahun 1996 yang dialihbahasakan kedalam bahasa Indonesia dengan beberapa modifikasi agar dapat dipahami oleh peserta didik.

#### 3.4.1. Jenis Instrumen

Instrumen Tipe Prokrastinasi merupakan angket tertutup dimana responden tinggal memilih alternatif jawaban yang disajikan. Instrumen Tipe Prokrastinasi terdiri dari 60 item/ Pernyataan dengan menggunakan tiga alternatif jawaban pada masing-masing pernyataan yaitu “S” atau sering, “K” atau kadang-kadang, dan

“J” atau jarang/tidak pernah. Instrumen Tipe Prokrastinasi terdiri dari 6 bagian yaitu:

- a. *Perfectionist procrastinator quiz*, terdiri dari 10 pernyataan.
- b. *Dreamer procrastinator quiz*, terdiri dari 10 pernyataan.
- c. *Worrier procrastinator quiz*, terdiri dari 10 pernyataan.
- d. *Defier procrastinator quiz*, terdiri dari 10 pernyataan.
- e. *Crisis-maker procrastinator quiz*, terdiri dari 10 pernyataan.
- f. *Overdoer procrastinator quiz*, terdiri dari 10 pernyataan.

#### 3.4.2. Pengujian Instrumen

Untuk mendapatkan instrumen terstandar yang layak digunakan di Sekolah Menengah Atas, instrumen yang dikembangkan dalam penelitian ini diuji dalam beberapa tahap pengujian sebagai berikut:

##### a. Uji Rasional

Uji rasional merupakan uji kelayakan instrumen sebelum diuji cobakan kepada sampel penelitian. Uji rasional terdiri dari penimbangan (*judgement*) pakar dan uji keterbacaan.

##### 1) Penimbangan Pakar

Penimbangan instrumen dilakukan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi konstruk, isi dan bahasa. Instrumen Tipe Prokrastinasi perlu ditimbang kelayakannya agar sesuai untuk kondisi peserta didik di Indonesia. Penimbangan (*judgement*) instrumen dilakukan oleh tiga pakar instrumentasi yakni dosen Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UPI, dosen Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, dan dosen Jurusan Pendidikan Bahasa Inggris. Penilaian kelayakan instrumen khususnya kelayakan setiap item memiliki kualifikasi “Memadai” (M), “Cukup Memadai” (CM) dan “Tidak Memadai” (TM).

Berdasarkan hasil penimbangan para pakar, instrumen tipe prokrastinasi memadai semua, artinya tidak ada item yang dibuang, hanya saja masih diperlukan modifikasi pada setiap item pernyataan dan penyederhanaan kalimat agar dipahami oleh peserta didik tanpa merubah hakikat tujuan penilaian. Berikut ini disajikan tabel hasil uji kelayakan instrumen.

Tabel 3.2  
Hasil Penimbangan Instrumen

Instrumen	Kesimpulan	Jumlah
Instrumen Tipe	Memadai	40
Prokrastinasi	Revisi	20

## 2) Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrumen diberikan kepada lima peserta didik kelas X SMAN 1 Ciparay yang bukan termasuk sampel penelitian. Tujuan uji keterbacaan adalah untuk mengukur tingkat keterbacaan instrumen dari segi konten atau pemaknaan kalimat secara utuh oleh peserta didik SMA. Dari hasil uji keterbacaan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (a) petunjuk pengisian dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik, (b) item pernyataan hampir seluruhnya dapat dipahami oleh peserta didik.

### b. Uji Empiris

Uji empiris terdiri dari uji validitas dan uji reliabilitas. Adapun uji coba instrumen dilaksanakan terhadap peserta didik Kelas X SMAN 1 Ciparay Tahun Ajaran 2015/2016 yang menjadi sampel penelitian.

#### 1) Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengukur tingkat kevalidan atau kesahihan instrument (Arikunto, 2006, hlm. 168). Suatu instrumen yang valid atau sah akan mempunyai tingkat validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid akan memiliki tingkat validitas rendah.

Pengujian validitas tiap butir dilakukan dengan mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir

Menurut Azwar (2010, hlm. 59) skala-skala yang setiap itemnya diberi skor pada level interval dapat digunakan formula koefisien korelasi *product-moment* Pearson. Semakin tinggi koefisien korelasi positif antara skor item dengan skor skala berarti semakin tinggi konsistensi antara item tersebut dengan skala keseluruhan yang berarti semakin tinggi daya bedanya.

Adapun langkah-langkah menghitung validitas item, sebagai berikut:

- 1) Menghitung koefisien korelasi setiap butir item dengan skor total dengan rumus *pearson product moment*.

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n(\sum x^2) - (\sum x)^2\}\{n(\sum y^2) - (\sum y)^2\}}}$$

**Keterangan:**

- $r_{xy}$  = Koefisien korelasi  
 $\sum X$  = Jumlah skor item  
 $\sum Y$  = Jumlah skor total (seluruh item)  
 $n$  = Jumlah responden

(Arikunto, 2006, hlm. 275)

- 2) Mencari nilai  $r_{\text{tabel}}$  untuk  $\alpha = 0,05$  (tingkat kepercayaan 95%) dan  $r_{\text{tabel}}$  untuk jumlah responden 182 adalah 0.145.
- 3) Membuat keputusan dengan membandingkan  $r_{\text{hitung}}$  dengan  $r_{\text{tabel}}$ . Kaidah keputusan suatu instrumen dikatakan valid apabila  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$  sebaliknya apabila  $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$  dikatakan tidak valid.

Diantara sejumlah 60 item yang diujicobakan, diperoleh 60 item atau dengan kata lain seluruh item memenuhi kriteria penerimaan  $r$  tersebut.

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas menurut Sukardi (2008, hlm. 127) sama dengan konsistensi atau keajegan. Suatu instrumen penelitian dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi, apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur.

Rumus yang digunakan untuk menghitung reliabilitas Instrumen Tipe Prokrastinasi adalah rumus *alpha*, mengacu pada pernyataan Arikunto (2006, hlm. 196) untuk uji reliabilitas yang skornya merupakan rentangan antara beberapa nilai atau berbentuk skala digunakan rumus *alpha*. Rumus *alpha* tersebut dapat dilihat sebagai berikut.

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum Si}{St} \right)$$

**Keterangan:**

- $r_{11}$  = Reliabilitas instrumen



$k$  = Banyaknya butir soal  
 $\sum S_i$  = Jumlah varians butir  
 $S_t$  = Varians total

(Arikunto, 2006, hlm. 196)

Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan bantuan program *Microsoft Excel 2010* dan *SPSS*. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut ini.

Tabel 3.3  
Hasil Uji Reliabilitas

<b><i>The Perfectionist Reliability Statistics</i></b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,447	10

  

<b><i>The Dreamer Reliability Statistics</i></b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,447	10

  

<b><i>The Worrier Reliability Statistics</i></b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,732	10

**The Defier Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,702	10

**The Crisis-Maker Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,653	10

**The Overdoer Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,637	10

Tabel 3.4  
Interpretasi Nilai Reliabilitas

Nilai	Keterangan
0,00 – 0,199	derajat keterandalan sangat rendah
0,20 – 0,399	derajat keterandalan rendah
0,40 – 0,599	derajat keterandalan cukup
0,60 – 0,799	derajat keterandalan tinggi
0,80 – 1,00	derajat keterandalan sangat tinggi

(Arikunto, 2006, hlm. 276)

Berdasarkan tabel 3.5, maka reliabilitas Instrumen Tipe Prokrastinasi pada umumnya berada pada rentang cukup dan tinggi. Tingkat reliabilitas cukup dan tinggi menandakan bahwa instrumen tersebut dapat digunakan dengan baik dan dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data.

### 3.5. Pengembangan Program

Tahapan-tahapan yang ditempuh dalam mengembangkan program bimbingan berbasis teori enam tipe prokrastinasi adalah sebagai berikut.

1. Mengkaji teori enam tipe prokrastinasi untuk merumuskan tujuan dan prinsip-prinsip dalam mengembangkan program bimbingan.
2. Mengkaji instrument (*Self-Assesment Quizzes*) dari Linda Sapadin untuk mendapatkan alat asesmen yang dapat digunakan dalam mengembangkan program bimbingan berbasis teori enam tipe prokrastinasi.

3. Membuat rencana tahapan program berdasarkan prinsip intervensi tipe prokrastinasi.
4. Membuat Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan (SKLBK).
5. Membuat draft program bimbingan berbasis teori enam tipe prokrastinasi untuk dikonsultasikan kepada pakar dan praktisi agar dapat diketahui kelayakannya.

### **3.6. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang dikumpulkan adalah data tentang tipe prokrastinasi peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Sugiyono (2010) mengartikan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawabnya.

Untuk mendapatkan data tipe prokrastinasi, kuesioner yang digunakan adalah instrumen tipe prokrastinasi yang merupakan adaptasi dari *self-assessment quizzes: discovering my procrastination style*.

### **3.7. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai ilmiah. Dalam penelitian ini, teknik analisis untuk data tingkat prokrastinasi dan tipe prokrastinasi adalah dengan menggunakan statistika deskriptif. Adapun langkah-langkah dalam proses analisis data adalah sebagai berikut:

#### **3.7.1. Verifikasi Data**

Verifikasi data merupakan langkah pemeriksaan terhadap data yang diperoleh untuk menyeleksi data yang dianggap layak untuk diolah. Tahapan verifikasi data yang dilakukan meliputi pengecekan jumlah kuesioner yang telah terkumpul, serta melakukan pengecekan kelengkapan jawaban pada kuesioner yang diisi oleh peserta didik. Kuesioner yang tidak diisi dengan lengkap kemudian tidak dapat digunakan atau diolah.

#### **3.7.2. Tabulasi Data dan Penyekoran**

Tabulasi data yaitu proses menempatkan data dalam bentuk tabel dengan cara membuat tabel yang berisikan data sesuai dengan kebutuhan analisis. Proses tabulasi data dilakukan dengan menggunakan program *Microsoft Excel 2010*.

Proses ini juga melibatkan *scoring* atau penyekoran, yaitu memberikan skor terhadap item-item.

Penyekoran dilakukan dengan pola sebagai berikut:

Tabel 3.5  
Pola Pemberian Skor Instrumen

Instrumen	Respon	Skor
Instrumen Tipe Prokrastinasi	Sering	2
	Kadang-Kadang	1
	Jarang/Tidak Pernah	0

### 3.7.3. Pengelompokan dan Penafsiran Data

Langkah-langkah pengelompokan dan penafsiran data tipe prokrastinasi adalah sebagai berikut:

- 1) Setelah menjawab semua pernyataan, hitung jumlah “S” yang dipilih, kalikan 2, lalu masukkan skor pada bagian SUBTOTAL “S” x 2.
- 2) Hitung jumlah “K” dan masukkan skor pada bagian SUBTOTAL “K”.
- 3) Jumlahkan kedua SUBTOTAL dan masukkan pada bagian TOTAL SKOR.
- 4) Lakukan langkah 1-3 pada setiap bagian/kelompok pernyataan
- 5) TOTAL SKOR yang paling dominan atau paling tinggi mengindikasikan tipe prokrastinasi peserta didik. Jika ada dua atau lebih skor yang sama, maka peserta didik tersebut dianggap memiliki beberapa tipe.

Adapun deskripsi atau penafsiran terhadap tipe prokrastinasi tersebut dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut ini.

Tabel 3.6  
Deskripsi Tipe Prokrastinasi Peserta Didik

Tipe	Deskripsi
<i>The perfectionist</i>	Prokrastinator <i>perfectionist</i> adalah seorang yang idealis, mereka bisa menjadi sangat tidak realistis dalam penggunaan waktu dan energi mereka sendiri. Sangat takut akan kegagalan, seorang prokrastinator <i>perfectionist</i> cenderung menunda-nunda tugas

Tipe	Deskripsi
	mereka. Prokrastinator <i>perfectionist</i> cenderung melihat segala sesuatu dalam hidup mereka sebagai sebuah beban sehingga membuat lebih sulit
<i>The Dreamer</i>	Prokrastinator <i>dreamer</i> menginginkan hidup yang mudah dan menyenangkan, sehingga mereka menghindari hal-hal yang menyulitkan. Cenderung pasif daripada aktif. Sulit memusatkan perhatian pada fakta-fakta dan hal-hal detail atau melakukan tugas-tugas yang spesifik. Berpikir bahwa dirinya adalah orang yang istimewa sehingga tidak perlu mengerjakan tugas.
<i>The Worrier</i>	Prokrastinator <i>worrier</i> kurang percaya diri terhadap kemampuannya, sehingga cenderung menghindari atau menunda-nunda tugas. Sering ragu-ragu dalam hal-hal umum dan sering gagal melaksanakan apa yang telah mereka putuskan. Sangat bergantung pada orang lain dalam hal nasihat, perlindungan, dan bantuan. Tidak suka mengambil resiko, memiliki resistensi tinggi terhadap perubahan
<i>The Defier</i>	Prokrastinator <i>Defier</i> memandang hidup dari segi apa yang orang lain harapkan untuk dilakukan, bukan dari segi apa yang mereka inginkan atau butuhkan. Agar tampil baik atau kooperatif, tipe ini sering menghindari untuk menampilkan atau mengekspresikan perasaan-perasaan negatifnya secara langsung, mereka menyampaikannya secara tidak langsung dengan cara melakukan prokrastinasi. Tidak menyukai otoritas dan menggunakan prokrastinasi sebagai cara untuk menentang. Seorang yang pesimistik. Menolak jenis tugas-tugas penilaian diri ( <i>self-assessment</i> ) yang bisa membuatnya dapat melihat permasalahannya secara lebih jelas
<i>The Crisis-maker</i>	Prokrastinator <i>crisis-maker</i> saat menghadapi tugas yang tidak diinginkan, tipe ini berperilaku sebagai berikut: pertama mengabaikan ( <i>underreacting</i> ) tugas, kemudian merasa tertekan ( <i>overreacting</i> ). Cenderung mendramatisir situasi sehingga

Tipe	Deskripsi
	membuatnya menjadi pusat perhatian. Mudah bosan dan menentang untuk melakukan sesuatu secara rasional atau secara metodikal. Merasa perlu untuk membuktikan pada diri sendiri dengan cara hidup dalam situasi-situasi krisis.
<i>The Overdoer</i>	Tipe ini memiliki <i>self-esteem</i> rendah yang memaksa mereka untuk mengambil lebih banyak tugas daripada yang mereka dapat kerjakan. Memiliki masalah dalam mengatakan “tidak” atau meminta bantuan. Cenderung menerima berbagai macam peran dan tanggung jawab sehingga mudah kebingungan tentang prioritas dan teralihkan dari tugas-tugas khusus. Kurang dalam disiplin diri, terutama dalam hal kebutuhan personal. Sulit untuk rileks tanpa merasa bersalah

### 3.8. Prosedur dan Tahap Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap pelaporan. Secara lebih rinci, tahap penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

- 1) Pembuatan proposal penelitian.
- 2) Pengesahan proposal penelitian oleh dosen pembimbing serta ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
- 3) Pengajuan permohonan pengangkatan dosen pembimbing skripsi pada tingkat fakultas yang sebelumnya telah disahkan oleh ketua jurusan.
- 4) Pengajuan permohonan izin penelitian dari Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) serta dari Fakultas untuk selanjutnya disampaikan ke lembaga lokasi penelitian yaitu SMAN 1 Ciparay Kabupaten Bandung.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Pengembangan instrumen penelitian, diantaranya: (1) Analisis *Self-Assesment Quizzes: Discovering My Procrastination Style*. Analisis dilakukan untuk mengetahui tujuan, isi/aspek/domain, dan sistem

penyekoran instrumen; (2) Menerjemahkan dan memodifikasi instrumen tersebut; (3) Uji kelayakan atau penimbangan instrumen oleh para pakar; (4) Uji keterbacaan instrumen kepada non sampel penelitian; (5) Uji coba instrumen kepada sampel penelitian; (6) perhitungan validitas dan reliabilitas instrumen.

- 2) Pengumpulan data tingkat prokrastinasi akademik dan tipe prorastinasi akademik peserta didik kelas X SMAN 1 Ciparay Tahun 2015/2016 dengan menggunakan instrumen yang telah dikembangkan.
- 3) Pengolahan dan analisis data tingkat prokrastinasi akademik dan tipe prorastinasi akademik peserta didik kelas X SMAN 1 Ciparay Tahun 2015/2016.
- 4) Perumusan program bimbingan berbasis teori enam tipe prokrastinasi.
- 5) Uji kelayakan atau penimbangan program bimbingan berbasis teori enam tipe prokrastinasi oleh para pakar dan praktisi.
- 6) Revisi program bimbingan karir berbasis teori enam tipe prokrastinasi berdasarkan hasil penimbangan pakar dan praktisi.
- 7) Penulisan draft skripsi.

c. Tahap Pelaporan

- 1) Konsultasi draft skripsi pada pembimbing.
- 2) Revisi draft skripsi berdasarkan hasil konsultasi dengan dosen pembimbing.
- 3) Finalisasi draft skripsi untuk ujian sidang.
- 4) Ujian sidang untuk mempertanggungjawabkan laporan hasil penelitian.