

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan, Metode Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Pendekatan Penelitian

Peneliti memilih salah satu pendekatan yang dipandang paling cocok, yaitu yang sesuai dengan masalah yang akan dipecahkan (efektivitas). Pertimbangan lainnya adalah masalah efisiensi, yaitu dengan memperhatikan waktu, tenaga, dana dan kemampuan. Dalam hal ini tentu pendekatan (metode) penelitian yang paling baik adalah yang valid, efisien dan *reliable*, sehingga data itu dapat digunakan untuk memecahkan masalah. Bertitik tolak dari pendapat tersebut maka pendekatan yang akan digunakan oleh peneliti akan menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam pendekatan pra eksperimen SRL adalah treatment atau perlakuan yang akan dipakai pada kelompok eksperimen dan Prokrastinasi akan dilihat baik pada kelompok eksperimen ini.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini kuantitatif untuk melihat efektivitas Program *Self Regulation Learning (SRL)* terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta didik SMP Negeri 5 Bandung. Pendekatan kuantitatif yaitu suatu pendekatan yang memungkinkan dilakukannya pencatatan data hasil penelitian secara nyata dalam bentuk angka-angka sehingga memudahkan proses analisis dan perhitungannya dengan menggunakan perhitungan-perhitungan statistik. Untuk menunjang pendekatan kuantitatif ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data dengan pengukuran menggunakan Skala Likert.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre- Experimental Design*, dikatakan *Pre- Experimental Design* karena rancangan ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random.

Bentuk *Pre- Experimental Design* yang digunakan pada penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Jika pada *One-Shot Case Study* tidak digunakan pretest, maka pada rancangan penelitian ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Design ini dapat digambarkan seperti berikut :

$O_1 \ X \ O_2$

Keterangan :

O_1 = nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

X = Eksperimen / Tindakan (*Treatment*)

O_2 = nilai posstest (setelah diberi perlakuan)

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik penelitian tidak langsung dengan menggunakan angket. Untuk mengungkap data mengenai motivasi berprestasi peserta didik menggunakan angket yang disusun sesuai dengan rujukan definisi operasional variabel. Instrumen pengumpulan data menggunakan model *rating-scales summated ratings* (Likert).

B. Definisi Operasional Variabel

1. Prokrastinasi Akademik

Ellis dan Knaus (Andrieta, 2007) menggambarkan prokrastinasi sebagai “*a failure to initiate or complete a task or activity by a predetermined time*” atau suatu kegagalan untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tetapi dalam kurun waktu yang tidak sesuai dengan harapan (Senecal, dkk, 1995). Sementara Lay dan Schouwenberg (Ilfiandra, 2008) mengartikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan aktivitas yang sebenarnya tidak perlu, proses penyelesaian tugas dilakukan ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan dan adanya perasaan tidak nyaman.

Dalam penelitian ini yang dikaji lebih dalam adalah sepuluh faktor penyebab prokrastinasi akademik menurut Schwartz & Wilkinson (1991), Area prokrastinasi akademik pada peserta didik dari hasil penelitian Solomon & Rothblum (1984) dan Indikator melalui bentuk pengecoh/pengalihan/substitusi kapasitas pada Prokrastinasi Akademik yang terkait dengan prokrastinasi disfungsional, knaus (2002:101-107) mendeskripsikan makna *penundaan* sebagai

suatu *"distraction that sidetrack us from the present by causing us to look to the future for what we can do.*

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dalam penelitian ini merupakan *suatu kecenderungan menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan mengalihkan kapasitas pikiran, perasaan dan tindakan yang menyebabkan kinerja pada area tugas akademik menjadi terlambat dan tidak sesuai aturan.*

Definisi diatas mencakup beberapa aspek, yaitu (1) faktor penyebab prokrastinasi, (2) area prokrastinasi, (3) pengalihan kapasitas. Rinciannya adalah sebagai berikut :

1. Area Prokrastinasi ditentukan sesuai area tugas akademik peserta didik yang meliputi; (1) tugas makalah/laporan; (2) belajar menghadapi ujian; (3) membaca; (4) tugas administratif; (5) menghadiri pertemuan kelas; (6) menghadiri mata pelajaran praktikum

2. Faktor Penyebab ditentukan sebagai faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik melakukan prokrastinasi akademik. Faktor penyebab meliputi: (1) kecemasan, (2) depresi diri, (3) rasa khawatir, (4) mencari kesenangan, (5) ketidakaturan waktu, (6) ketidaksesuaian dengan lingkungan sekitar, (7) pendekatan tugas yang buruk, (8) kurangnya tuntutan, (9) sulit bekerjasama dengan orang lain, (10) stres dan kelelahan.

3. Pengalihan Kapasitas ditentukan sebagai pengalihan yang dilakukan oleh seorang peserta didik dalam melakukan prokrastinasi. Pengalihan tersebut terdiri dari pikiran, perasaan, dan tindakan. Rinciannya sebagai berikut :

a. Pengalihan Kapasitas Pikiran; merupakan derajat tinggi/rendah skor respons subjek terhadap pernyataan-pernyataan yang mengindikasikan minimnya ide pikiran peserta didik yang ditujukan untuk memperhatikan pengerjaan tugas akademik secara fungsional dikarenakan kadar yang lebih besar ditujukan untuk hal-hal lain yang tidak menunjang terselesaikannya tugas sesuai aturan. Indikator pengalihan kapasitas pikiran terdiri dari (1) melamun ketika belajar; (2) tidak konsentrasi; (3) berpikir masih ada waktu lain.

b. Pengalihan Kapasitas Perasaan; merupakan derajat tinggi/rendah skor respons subjek terhadap pernyataan-pernyataan yang mengindikasikan rendahnya kemampuan peserta didik dalam mengelola perasaan untuk pengerjaan tugas akademik secara fungsional. Secara aktif, peserta didik membiarkan berkembangnya perasaan negatif terhadap tugas akademik dalam pengalaman-pengalaman yang menghambat terampungkannya tugas sesuai aturan. Indikator pengalihan kapasitas perasaan terdiri dari : (1) tidak menyukai subjek (materi); (2) ragu terhadap kemampuan diri, (3) mengalami keraguan jika gagal dalam belajar.

c. Pengalihan Kapasitas Tindakan; merupakan derajat tinggi/rendah skor respons subjek terhadap pernyataan-pernyataan yang mengindikasikan rendahnya kemampuan peserta didik memilih prioritas tindakan pengerjaan tugas akademik secara fungsional. Indikator pengalihan kapasitas tindakan terdiri dari : (1) menunda penyelesaian tugas; (2) berhenti belajar karena merasa tidak sehat; 3) menyerah ketika ada hambatan dalam belajar; (4)

mengalihkan diri dari tugas; (5)menghabiskan banyak waktu untuk melakukan hal lain selain belajar; (6) panik ketika belajar.

2. *Self Regulation Learning* (SRL)

Dalam penelitian ini *Self Regulation Learning* (SRL) disajikan dalam bentuk program intervensi bimbingan akademik yang intinya mengatur diri sendiri. Scott G. Paris (2010;3) memaparkan terminologi *Self Regulation Learning* (SRL) menjadi populer ditahun 1980an dengan menekankan kemandirian dan tanggung jawab peserta didik untuk mengatur sendiri proses belajarnya. Program *Self Regulation Learning* (SRL) yang dimaksud disini yaitu program bimbingan akademik untuk membantu peserta didik mengembangkan dirinya dan mengatasi problema–problema akademik yang berpengaruh terhadap perkembangan akademiknya. Program *Self Regulation Learning* (SRL) yang dirancang merupakan rancangan bimbingan dengan mempertimbangkan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Dalam penelitian ini rancangan program *Self Regulation Learning* (SRL) dilakukan untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik.

C. Pengembangan Instrumen

1. Penyusunan Instrumen

Instrumen atau Alat Pengumpul Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuisisioner. Kuisisioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang

digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 1992:124).

Angket dalam penelitian ini terdiri dari komponen atau variabel yang dijabarkan melalui sub komponen, indikator-indikator, dan pertanyaan. Butir-butir pernyataan itu merupakan gambaran tentang perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan untuk bentuk angket yang dipilih oleh peneliti yaitu angket tertutup, sebab dalam angket peneliti telah menyediakan alternatif jawaban yang dapat dipilih oleh responden. Angket dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data tentang prokrastinasi akademik peserta didik, sedangkan instrumen yang digunakan untuk validasi program berupa skala penilaian.

Untuk memudahkan dalam penyusunan butir-butir pernyataan angket dan alternatif jawaban, maka responden hanya diperkenankan untuk menjawab satu alternatif jawaban. Jawaban yang dikemukakan oleh responden didasarkan pada pendapatnya sendiri atau suatu hal yang dialaminya.

2. Penyusunan Kisi – Kisi

Instrumen yang dikembangkan bertujuan untuk mengukur perilaku prokrastinasi mahasiswa peserta didik dan memvalidasi program bimbingan. Indikator-indikator yang telah dirumuskan ke dalam kisi-kisi selanjutnya dijadikan bahan penyusunan butir-butir pernyataan dalam angket. Butir-butir pernyataan atau soal tersebut dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan dengan kemungkinan jawaban yang tersedia. Kisi – kisi instrumen prokrastinasi akademik mahasiswa peserta didik disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik
Peserta didik SMP Negeri 5 Bandung
(Sebelum Uji Coba)

No.	Aspek	Indikator	No.Item
1.	Faktor Penyebab	1. Kecemasan 2. Depresi diri 3. Rasa khawatir 4. Mencari kesenangan 5. Ketidakaturan waktu 6. Ketidaksiuaian dengan lingkungan sekitar 7. Pendekatan tugas yang buruk 8. Kurangnya tuntutan 9. Sulit bekerjasama dengan orang lain. 10. Stres dan kelelahan	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, 31, 32, 33, 34 35, 36, 37, 38, 39
2.	Area Prokrastinasi Akademik	1. Tugas mengarang 2. Belajar menghadapi Ujian 3. Membaca 4. Kinerja tugas administratif 5. Menghadiri tatap muka 6. Kinerja akademik secara keseluruhan	40, 41, 42, 43, 44, 45 46, 47, 48, 49, 50, 51 52, 53, 54, 55 56, 57, 58, 59, 60, 61 62, 63, 64, 65, 66, 67 68, 69, 70, 71

No.	Aspek	Indikator	No.Item	
3.	Pengalihan Kapasitas	1. Pikiran	a. Melamun	72, 73
			b. Tidak Konsentrasi	74, 75
			c. Berfikir masih ada waktu lain	76, 77
	2. Perasaan		a. Tidak menyukai mata pelajaran	78, 79
			b. Ragu terhadap kemampuan diri	80, 81
			c. Mengalami keraguan jika gagal dalam belajar	82, 83
	3. Tindakan		a. menunda penyelesaian tugas	84, 85
			b. berhenti belajar karena merasa tidak sehat	86, 87
			c. menyerah ketika ada hambatan dalam belajar	88, 89
			d. mengalihkan diri dari tugas	90, 91
			e. menghabiskan banyak waktu untuk melakukan hal lain selain belajar	92, 93
			f. panik ketika belajar.	94, 95

3. Pedoman Skoring

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pernyataan tidak *favorable* (negatif) untuk memudahkan mengetahui data tentang perilaku prokrastinasi akademik. Indikator-indikator yang telah dirumuskan kedalam kisi-kisi selanjutnya dijadikan bahan penyusunan butir-butir pernyataan. Butir-butir pernyataan atau soal tersebut dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan dengan kemungkinan jawaban yang tersedia. Mengenai alternatif jawaban dalam angket, peneliti menggunakan skala sikap yakni skala Likert dengan alternatif respons pernyataan subjek skala 5 (lima). Jenis instrumen pengungkap data dalam penelitian adalah skala psikologis yang diaplikasikan dengan skala sikap atau persepsi dengan menggunakan skala Likert (Sukardi, 2003:147).

Tabel 3.2
Pola Skor Opsi Alternatif Respons Model Summated Ratings (Likert)

Interval Nilai	Skor
(SS) Sangat Sering	5
(S) Sering	4
(J) Jarang	3
(KK) Kadang-Kadang	2
(TP) Tidak Pernah	1

4. Uji Coba Alat Pengumpul Data

a. Uji Validitas Rasional

Telaah butir-butir pernyataan instrument atau yang lebih dikenal dengan istilah penimbangan (*judgement*) alat pengumpul data dengan tujuan untuk melihat kesesuaian antara konstruk instrument dengan landasan teoritis, kesesuaian antara konstruk instrument dengan ketepatan bahasa baku dan subjek yang memberikan respon, *judgement* juga berfungsi sebagai uji validitas internal.

Penimbangan (*judgement*) dalam penelitian ini dilakukan oleh para pakar Bimbingan Konseling di lingkungan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia yaitu : 1) Dr. Ipah Saripah, M.Pd. , 2) Dr. Mubiar Agustin, M. Pd., 3). Nandang Budiman, S. Pd., M. Si.

Berdasarkan validasi instrument penelitian dari kelompok panel penilai, masing-masing pernyataan dikelompokkan dalam kualifikasi “Memadai” (M) atau “Tidak Memadai” (TM). Kategori Memadai” (M) atau “Tidak Memadai” (TM) dilihat berdasarkan konstruksi instrument, konten instrument dan redaksi

instrument tersebut. Pernyataan yang berkualifikasi Memadai” (M) dapat langsung digunakan sebagai butir item dalam instrument penelitian.

Secara umum hasil penilaian para pakar terhadap tiga aspek yaitu, bahasa konstruk dan konten adalah layak, namun untuk aspek redaksi bahasa perlu beberapa disempurnakan.

Tabel 3.3
Hasil Uji Validitas Rasional Instrumen

Kesimpulan	No. Item	Jumlah
Memadai	1, 4, 5, 7, 12, 13, 16, 29, 31, 34, 39, 42, 43, 45, 46, 48, 51, 54, 55, 57, 59, 61, 63, 65, 68, 69, 72, 73, 75, 78, 80, 81, 83, 84, 85, 87, 88, 89, 91, 94	40
Revisi	2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 20, 32, 33, 35, 26, 37, 38, 40, 41, 47, 49, 50, 52, 53, 56, 57, 58, 60, 62, 64, 66, 67, 70, 71, 74, 76, 77, 82, 86, 90, 92, 93	54
Dibuang	2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 20, 32, 33, 35, 26, 37, 38, 40, 41, 47, 49, 50, 52, 53, 56, 57, 58, 60, 62, 64, 66, 67, 70, 71, 74, 76, 77, 82, 86, 90, 92, 93	54
	Total Item	40

Hasil penimbangan menunjukkan terdapat 40 item yang dapat digunakan dan item tersebut dianggap mewakili setiap indikator yang ada merujuk pada penggunaan definisi operasional variabel, Hal tersebut juga dilakukan berdasarkan saran dari salah seorang dosen ahli.

b. Uji Validitas Empiris

Validitas adalah ketepatan atau kecermatan suatu instrumen dalam mengukur apa yang ingin diukur. Validitas item ditunjukkan dengan adanya korelasi atau dukungan terhadap item total (skor total), perhitungan dilakukan dengan cara mengorelasikan antara skor item dengan skor total item. Hasil perhitungan korelasi akan didapat suatu koefisien korelasi yang digunakan untuk mengukur tingkat validitas suatu item dan untuk menentukan apakah suatu item layak digunakan atau tidak.

Setelah proses validasi oleh kelompok penilai, angket tersebut diuji cobakan. Angket yang telah disusun diuji cobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari setiap butir pernyataan-pernyataan. Dari hasil uji coba angket diperoleh sebuah angket yang memenuhi syarat dan dapat digunakan sebagai pengumpul data.

Uji coba angket dilaksanakan terhadap peserta didik SMP Negeri 5 Bandung yang bukan sampel sebenarnya. Angket tersebut diberikan kepada para sampel penelitian sebanyak 28 peserta didik. Sebelum mereka mengisi angket tersebut, peneliti memberikan penjelasan mengenai cara-cara pengisian angket tersebut.

Berdasarkan hasil uji validitas empiris, responden dapat memahami dengan baik seluruh item pernyataan yang ada baik dari segi bahasa maupun makna yang terkandung dalam pernyataan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan dapat digunakan dan mudah dimengerti oleh peserta didik SMP Negeri 5 Bandung.

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan program Microsoft Excel. Teknik pengujian yang digunakan ialah korelasi Bivariate Pearson (Korelasi Produk Momen Pearson), dengan menggunakan rumus :

$$r_{ix} = \frac{n \sum ix - (\sum i)(\sum x)}{\sqrt{[n \sum i^2 - (\sum i)^2][n \sum x^2 - (\sum x)^2]}} \quad (\text{Priyatno, 2008})$$

Keterangan:

r_{ix} = Koefisien korelasi item-total (*bivariate pearson*)

i = Skor item

x = Skor total

n = Banyaknya subjek

Pengujian menggunakan uji dua sisi dengan taraf signifikansi 0,05. Kriteria pengujian adalah sebagai berikut :

- a. Jika r hitung $\geq r$ tabel (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).
- b. Jika r hitung $< r$ tabel (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid)

Berdasarkan hasil perhitungan nilai validitas dengan kriteria r hitung $\geq 0,248$ ($n=45$, dengan sig. 0,05) diperoleh item pernyataan yang dinyatakan valid ialah sebanyak 47 dari 64 item. Sedangkan 17 item lainnya dinyatakan tidak valid dan tidak dapat digunakan. Adapun item pernyataan yang dianggap valid dan tidak valid dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Instrument

Kesimpulan	No. Item	Jumlah
Valid	1, 3, 4, 6, 9, 10, 11, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 84, 87, 88, 91, 94.	62
Tidak Valid	2, 5, 7, 8, 12, 13, 14, 16, 22, 23, 25, 26, 31, 34, 35, 38, 51, 53, 55, 64, 68, 69, 70, 73, 81, 82, 83, 85, 86, 89, 90, 92, 93.	32

Hasil uji validitas instrument menunjukkan 62 item yang dinyatakan valid, dipilih dan digunakan 40 item yang dapat mewakili setiap indikator pada setiap aspek prokrastinasi akademik siswa merujuk pada definisi operasional variabel yang digunakan pada penelitian ini.

c. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen merupakan penunjuk sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan instrumen tersebut dapat dipercaya. Reliabilitas instrumen ditunjukkan sebagai derajat keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh subjek penelitian dengan instrumen yang sama dalam kondisi yang berbeda. Derajat konsistensi diperoleh sebagai proporsi varians skor perolehan subjek. Dalam hal ini, skor perolehan terdiri dari skor skor murni dan skor kekeliruan alat pengukuran.

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen diolah dengan metode statistika. Mencari reliabilitas seluruh perangkat butir dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha dengan menggunakan program SPSS 16.0 yaitu:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

(Arikunto, 2002 dalam Priyatno, 2008)

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pernyataan

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varian butir

σ_1^2 = varian total

Guilford (1954, dalam Furqon, 1999) mengatakan harga reliabilitas berkisar antara -1 sampai dengan +1, harga reliabilitas yang diperoleh berada di

antara rentangan tersebut. Dimana makin tinggi harga reliabilitas instrumen maka semakin kecil kesalahan yang terjadi, dan makin kecil harga reliabilitas maka semakin tinggi kesalahan yang terjadi. Fraenkel&Wallen (1993, dalam Nurjanni, 2006) mempunyai patokan bahwa sedikitnya 0,70 sebagai harga minimal bagi reliabilitas instrumen pengumpul data yang dikumpulkan. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan Program SPSS.16, diperoleh angka reliabilitas sebagai berikut :

Cronbach's Alpha	N of Items
.902	40

Dari angka tersebut, Instrument yang di uji cobakan dinyatakan reliable, karena angka reliabilitasnya berada diatas rentang nilai 0,8.

Setelah melalui uji validitas dan uji reliabilitas, berikut kisi-kisi instrumen prokrastinasi akademik di sajikan dalam tabel 3.2 :

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik
Peserta didik SMP Negeri 5 Bandung
(Setelah Uji Coba)

No.	Aspek	Indikator	No.Item
1.	Faktor Penyebab	1. Kecemasan	1
		2. Depresi diri	2
		3. Rasa khawatir	3
		4. Mencari kesenangan	4
		5. Ketidakteraturan waktu	5
		6. Ketidaksihinggaan dengan lingkungan sekitar	6
		7. Pendekatan tugas yang buruk	7
		8. Kurangnya tuntutan	8
		9. Sulit bekerjasama dengan orang lain.	9
		10. Stres dan kelelahan	10

No.	Aspek	Indikator	No.Item
2.	Area Prokrastinasi Akademik	1. Tugas mengarang 2. Belajar menghadapi Ujian 3. Membaca 4. Kinerja tugas administratif 5. Menghadiri tatap muka 6. Kinerja akademik secara keseluruhan	11, 12, 13 14, 15, 16 17, 18 19, 20, 21 22, 23, 24 25, 26
3.	Pengalihan Kapasitas		
	1. Pikiran	a. Melamun b. Tidak Konsentrasi c. Berfikir masih ada waktu lain	27 28 29
	2. Perasaan	d. Tidak menyukai mata pelajaran e. Ragu terhadap kemampuan diri f. Mengalami keraguan jika gagal dalam belajar	30 31 32
	3. Tindakan	g. menunda penyelesaian tugas h. berhenti belajar karena merasa tidak sehat i. menyerah ketika ada hambatan dalam belajar j. mengalihkan diri dari tugas k. menghabiskan banyak waktu untuk melakukan hal lain selain belajar l. panik ketika belajar.	33, 34 35 36, 37 37 38, 39 40

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2008;80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah Peserta didik SMP Negeri 5 Bandung. Alasan utama pemilihan lokasi penelitian di SMP Negeri 5 Bandung ialah didasarkan atas hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan terhadap guru bimbingan konseling di SMP Negeri 5 Bandung yang menyatakan bahwa banyak peserta didik yang menunjukkan kecenderungan

perilaku prokrastinasi akademis dengan indikator hampir setiap guru mata pelajaran mengeluhkan keterlambatan peserta didik dalam mengerjakan, menyelesaikan dan mengumpulkan tugas-tugas sekolah.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2008;81) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut dan populasi yang diambil harus betul-betul representative (mewakili).

Sampel diambil menggunakan desain *nonprobability sampling* dengan jenis teknik *purposive sampling*, yakni pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan pengumpul data yang sesuai dengan maksud dan tujuan peneliti. Teknik *purposive sampling* sampel dipilih dari sub populasi yang mempunyai sifat sesuai dengan sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya, yakni peserta didik yang menunjukkan skor tinggi pada pengisian *Procrastination Scale*. Standar skor prokrastinasi tinggi yang ditetapkan melalui skoring statistik, setelah melalui proses pemilihan sampel, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian adalah sebanyak 28 orang.

E. Langkah-Langkah Penelitian

1. Penyusunan Proposal Penelitian

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti terlebih dahulu menyusun proposal penelitian. Proses penyusunan proposal dimulai dari pengajuan tema bahasan penelitian kepada dewan skripsi. Setelah tema disetujui oleh dewan skripsi,

proposal diseminarkan untuk mendapatkan berbagai masukan dari dewan skripsi maupun teman-teman mahapeserta didik lainnya sebagai peserta seminar. Berdasarkan masukan-masukan yang diperoleh, proposal tersebut direvisi dan diajukan kembali untuk memperoleh pengesahan dan pengangkatan dosen pembimbing skripsi.

2. Studi Pendahuluan

Studi pendahuluan dilaksanakan dengan melakukan wawancara kepada Guru Bimbingan Konseling dan Guru Bidang Studi mengenai gambaran perilaku prokrastinasi akademis peserta didik di SMP Negeri 5 Bandung. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi langsung saat peserta didik mengikuti Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) sehingga peneliti mendapatkan gambaran gambaran perilaku prokrastinasi akademis peserta didik di SMP Negeri 5 Bandung secara langsung.

3. Perizinan Penelitian

Perizinan penelitian dilakukan sebagai persiapan selanjutnya untuk mengumpulkan data. Proses perizinan dimaksudkan untuk memperlancar pelaksanaan pengumpulan data. Perizinan penelitian diperoleh dari Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Direktorat UPI, BAKESBANG, Dinas Pendidikan Kota Bandung dan Kepala SMP Negeri 26 Bandung.

4. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dalam 10 Sesi. Sesi pertama akan digunakan untuk pelaksanaan pretest. Pretest dilakukan untuk mengetahui tingkat

prokrastinasi akademi sampel penelitian sebelum dikenai *treatment/intervensi*. Peneliti memberikan angket kepada setiap peserta dan memberikan penjelasan mengenai petunjuk pengisian angket tersebut.

Setelah pretest dilaksanakan, peneliti melakukan pengolahan data secara statistik. Berdasarkan gambaran empiris motivasi berprestasi yang dihasilkan oleh data pretest, diturunkan oleh peneliti ke dalam sebuah rancangan intervensi yaitu bimbingan akademik melalui *Self Regulation Learning* (SRL) yang terdiri atas 8 sesi (program intervensi terlampir).

Setelah program intervensi dilaksanakan, peneliti memberikan posttest kepada peserta pada sesi ke sepuluh. Tujuan diadakannya posttest ialah untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademis sampel penelitian setelah dikenai *treatment/intervensi*. Kemudian, skor posttest tersebut akan dibandingkan dengan skor pretest untuk mengetahui efektivitas bimbingan akademik melalui *Self Regulation Learning* (SRL) dalam mereduksi prokrastinasi akademik.

5. Langkah-Langkah Implementasi Bimbingan Konseling melalui *Self Regulation Learning* (SRL)

Pelaksanaan bimbingan akademik melalui *Self Regulation Learning* (SRL) melalui beberapa tahap sebagai berikut :

1. Peneliti mengumpulkan data peserta didik SMP Negeri 5 Bandung melalui Guru Bimbingan Konseling dan Wali Kelas.

2. Peneliti mengumpulkan peserta didik dengan kondisi tingkat prokrastinasi akademis tinggi, kemudian diberikan *pre-test* untuk mengetahui perlakuan apa yang tepat untuk diberikan bagi peserta didik.
3. Melaksanakan intervensi bimbingan akademik melalui *Self Regulation Learning* (SRL) untuk mereduksi prokrastinasi akademis selama 8 sesi pertemuan.
4. Melaksanakan *post-test* setelah sesi intervensi dilaksanakan.
5. Peneliti menyajikan laporan tentang pelaksanaan bimbingan akademik melalui *Self Regulation Learning* (SRL) untuk mereduksi prokrastinasi akademis peserta didik.

F. Intervensi Bimbingan Akademik melalui Program *Self Regulation Learning* (SRL) untuk mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 5 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011

1. Rasional

Program *Self Regulation Learning* (SRL) terhadap peserta didik dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi sangat penting dilakukan. Apabila peserta didik berada kondisi diri yang tidak teratur, maka hal tersebut akan mempengaruhi prestasi belajarnya, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, maka semakin rendah kemampuan peserta didik untuk mengatur dirinya sendiri. Oleh karena itu peserta didik perlu mendapatkan bimbingan akademik untuk mengembangkan perilaku positif untuk menjadi individu yang *Self Regulated*.

Berdasarkan pengumpulan data awal (*pre test*) diperoleh gambaran umum intensitas prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 5 Bandung tahun ajaran 2010/2011 sebanyak – berada pada kategori sangat sering, sering, jarang, kadang-kadang dan tidak pernah.

Dengan adanya fenomena intensitas prokrastinasi akademik sangat tinggi & tinggi yang perlu direduksi menjadi kadang-kadang bahkan tidak pernah, maka dibuatlah suatu program intervensi penelitian pra eksperimen untuk membantu peserta didik untuk mereduksi prokrastinasi akademik dengan menggunakan bimbingan akademik melalui program *Self Regulation Learning* (SRL). Program *Self Regulation Learning* (SRL) dinyatakan efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Penggunaan strategi-strategi yang terdapat pada program *Self Regulation Learning* (SRL) diprediksi dapat digunakan untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

Adapun jenis strategi yang digunakan pada intervensi lebih dikhususkan pada unsur-unsur *Self Regulation Learning* (SRL). Menurut Paris, Lipson dan Wixson (1983) *Self Regulation Learning* (SRL) memiliki tiga aspek Meta-Kognitif sebagai strategi, yaitu: Strategi sebagai “apa itu strategi?” (*Declarative Knowledge*), “Bagaimana strategi tersebut dioperasikan?” (*Procedural Knowledge*), dan “Mengapa strategi tersebut perlu digunakan?” (*Conditional Knowledge*). Menurut Kathryn Dukworth, et al (2009;2) mengemukakan bahwa: *Self Regulation Learning* (SRL) mengacu pada “pikiran, perasaan dan aksi yang terencana dan diadaptasikan untuk mencapai tujuan-tujuan personal”, termasuk didalamnya: *Goal Setting* untuk pembelajaran, Konsentrasi terhadap instruksi,

Menggunakan strategi efektif untuk mengorganisasikan ide-ide, Menggunakan sumber-sumber belajar dengan efektif, Memonitoring penampilan, Mengatur waktu dengan efektif, Memegang keyakinan positif tentang salah satu kemampuan yang dimiliki.

Self Regulation Learning (SRL) merupakan dinamika konsep dimana aktivitas sugesti dan proses berpikir dapat mengikat peserta didik untuk mampu melakukan perubahan diri kearah yang lebih positif. *Self Regulation Learning (SRL)* secara singkat dinyatakan sebagai “*Well Established*”. Kathryn Duckworth, et al. dalam bukunya *Self Regulation Learning (SRL) : a Literature View* (2009; 11) memaparkan bahwa *Self Regulation Learning (SRL)* terdiri dari kemampuan untuk berkonsentrasi, mengembangkan kemampuan diri dalam kelompok, mampu beraktivitas dengan baik untuk mengontrol dan perilaku yang sifatnya mengganggu dan impulsif serta mampu bekerja dan belajar mandiri.

2. Tujuan

Tujuan umum dari intervensi bimbingan akademik melalui program *Self Regulation Learning (SRL)* ialah untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik dengan kondisi berada pada tingkat intensitas prokrastinasi akademik sangat sering dan sering menjadi jarang, kadang-kadang bahkan hingga mencapai tingkat intensitas tidak pernah sebagai pencapaian optimal program. Secara spesifik, tujuan dari intervensi yang diberikan ialah tercapainya keberhasilan program yang dinilai dengan menggunakan efektivitas sehingga peserta didik mampu memahami dan mengaplikasikan strategi-strategi *Self Regulation Learning (SRL)*

untuk menghadapi hambatan yang muncul dari dalam maupun dari luar diri peserta didik.

3. Proses *Self Regulation Learning* (SRL)

Dale H. Schunk dan Peggy A. Ertmer (2000;631) bahwa *Self Regulation Learning* (SRL) termasuk didalamnya beberapa proses seperti: “menyusun langkah-langkah yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan pembelajaran, berkonsentrasi pada instruksi yang diberikan, mengingat informasi-informasi yang diterima, menciptakan lingkungan kerja yang produktif, menggunakan sumber-sumber pembelajaran dengan efektif, memonitor penampilan, mengatur waktu dengan baik, mencari asisten belajar ketika dibutuhkan, memegang suatu keyakinan tentang salah satu kemampuan yang dimiliki, memegang nilai-nilai pembelajaran, mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi proses belajar dan mengantisipasi hasil-hasil dari tindakan-tindakan yang dilakukan dan memiliki kebanggaan dari pengalaman yang didapatkan dan memiliki kepuasan dengan hasil kerja keras yang selama ini ditempuh”.

4. Struktur Intervensi Bimbingan Akademik melalui *Self Regulation Learning* (SRL)

Intervensi bimbingan akademik melalui program *Self Regulation Learning* (SRL) ini diberikan kepada peserta didik dengan tingkat intensitas prokrastinasi akademik yang sangat sering dan sering. Melalui intervensi ini peserta didik dapat meregulasi diri dengan menggunakan strategi-strategi yang terangkum dalam

program *Self Regulation Learning (SRL)*. Intervensi bimbingan akademik melalui program *Self Regulation Learning (SRL)* ini didasarkan pada unsur-unsur *Self Regulation Learning (SRL)*, antara lain :

Kathryn Duckworth, et al. (2009;7) menyebutkan terdapat tujuh unsur dalam *Self Regulation Learning (SRL)* yaitu :

1. *A Growth Mindset*

Adanya kemampuan untuk mengembangkan kemampuan intelektual dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan disebut juga sebagai “*incremental theory*”(Dweck dan Grant, 2008). Mengembangkan kemampuan diri dan berpikir ini melibatkan upaya peserta didik agar mampu fokus pada setiap transisi pembelajaran. *Mindset* ini merupakan atribut yang akan melindungi individu dari reaksi diri negatif.

2. *Thinking Skills*

Kemampuan berpikir ini didefinisikan sebagai pendekatan yang diidentifikasi untuk mampu diterima dan diterjemahkan, proses mental ini mengajari peserta didik untuk mampu membuat rencana dan mengevaluasi apa yang telah mereka pelajari (Higgins et. Al.,2005).

3. *Self Efficacy*

Keyakinan diri dalam konteks *Self Regulation Learning* didefinisikan sebagai situasi spesifik dimana individu memiliki motivasi inti bahwa tujuannya akan tercapai (Dweck, 2007).

4. *Self Esteem*

Penghargaan diri didefinisikan sebagai intensitas validasi diri, apakah diri individu berharga dengan sejumlah pembuktian mengenai kualitas diri, apa yang dimiliki dan apa yang telah dilakukan oleh individu (Crocker dan Park, 2004).

5. *Wellbeing*

Dalam pemahaman terbaik, *Wellbeing* diartikan sebagai kombinasi antara perasaan yang baik dan fungsi perasaan yang efektif (Huppert, 2007).

6. *Capacity to learn or learning power*

Claxton (2007) menyatakan bahwa proses belajar membutuhkan kekuatan untuk mengembangkan motivasi, disposisi dan penerimaan hasil belajar, apakah hasil belajar dapat dengan mudah diterima atau tidak. Kemampuan atau kapasitas yang dimiliki untuk mengembangkan kekuatan belajar ini akan membantu peserta didik agar mampu mengakses secara efektif setiap kesempatan yang ada pada setiap proses pembelajaran.

7. *Dispositional View of Intelligence*

Pandangan disposisi terhadap kecerdasan ini diartikan sebagai kemampuan yang dapat digunakan oleh peserta didik yang dapat direpresentasikan dengan pendekatan pemecahan masalah (Claxton, 2007).

Sementara Zimmerman (1989;4) menyebutkan terdapat tiga unsur dalam *Self Regulation Learning (SRL)*, yaitu :

1. *Meta-Cognitive*

Meta-Kognisi termasuk didalamnya pemahaman akan kesadaran dan kewaspadaan diri adalah salah satu cara didalam proses berpikir. Kemampuan ini akan mendukung proses *Self Regulation Learning (SRL)* dengan mengorientasikan tugas langsung pada setiap implementasi berupa tindakan yang dapat dimonitor dan dievaluasi dengan segera (De Corte, et al., 2000; Presley, 1995).

Strategi Meta-Kognitif didefinisikan oleh Flavel sebagai pemahaman dan regulasi terhadap proses kognitif individu dalam rangka memonitor, mengarahkan dan mengontrol pikiran (Kincanno et al,1999). Sementara Gama (2004) mendefinsikan Meta-Kognitif secara sederhana sebagai proses kognitif didalam berpikir.

2. *Motivationally*

Salah satu tantangan yang dihadapi adalah bagaimana melatih kemampuan peserta didik dan memotivasi untuk menjadi *Self Regulated* dan seorang *Life-long Learners*? Individu yang memiliki motivasi adalah individu yang memiliki fokus terhadap pentingnya penilaian yang benar (*authentic assessment*) dalam kebermaknaan proses belajar. Motivasi dalam *Self Regulation Learning (SRL)* adalah situasi karakteristik yang membutuhkan upaya dan pilihan-pilihan dalam rangka pencapaian tujuan, penerimaan terhadap kesulitan dan nilai sebuah tugas, adanya persepsi bahwa peserta didik mampu menyelesaikan tugas dan potensi

bahwa peserta didik akan mencapai kesuksesan dan berani menghadapi kegagalan.

3. *Behaviorally active participants*

Perilaku partisipasi aktif merupakan respon yang dipengaruhi oleh beberapa proses seperti perilaku yang baik yang ditampilkan pada sebuah lingkungan, perilaku tersebut adalah perilaku yang dapat diamati, dapat dilatih dan dikembangkan serta sifatnya adalah interaksi. Perilaku partisipasi aktif juga mengembangkan respon peserta didik yang secara sistematis dapat memonitor perilaku yang ditampilkan. Perilaku ini secara verbal dapat diamati, dilaporkan secara kuantitatif berdasarkan aksi dan reaksi yang ditampilkan oleh peserta didik.

Program intervensi bimbingan akademik melalui *Self Regulation Learning (SRL)* berlangsung selama 10 sesi, 2 sesi digunakan untuk *pre-test* dan *post test*. Media *Self Regulation Learning (SRL)* yang digunakan dalam intervensi diantaranya ialah film pendek, cerita inspirasional, *rubiks snake & cube* (sejenis kotak atau balok yang dapat disusun warnanya dan dibentuk berbagai macam bentuk yang diinginkan), beberapa tampilan presentasi motivasi dengan menggunakan *microsoft office 2007 : powerpoint, My Schedule* sebagai jadwal kegiatan personal tiap peserta didik. Media-media tersebut dipilih karena dianggap cocok untuk digunakan dalam strategi *Self Regulation Learning (SRL)* karena mengandung hampir semua unsure *Self Regulation Learning (SRL)* yang

inspirasi sehingga dapat membuka imajinasi dan mengoptimalkan kondisi kognitif setiap peserta didik.

Intervensi bimbingan akademik melalui program *Self Regulation Learning* (SRL) dilaksanakan dua sampai empat kali dalam seminggu sehingga peserta didik lebih intensif dan fokus dalam mengikuti kegiatan intervensi. *Setting* intervensi menggunakan perspektif kelompok dimana jumlah peserta kegiatan intervensi ialah 28 orang. Intervensi dilaksanakan dalam ruangan yang dilengkapi fasilitas penunjang media.

5. Sesi Intervensi Bimbingan Akademik melalui program *Self Regulation Learning* (SRL)

Tabel 3.6

Sesi intervensi bimbingan akademik melalui program *Self Regulation Learning* (SRL) untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa

Sesi	Tujuan	Metodologi / Teknik	Media
Sesi 1		<i>Pre-Test</i>	
Sesi 2 “Apa itu Prokrastinasi Akademis?”	peserta didik memahami konsep prokrastinasi sebelum pada akhirnya memunculkan hipotesis atau labeling berada pada tingkat atau tipe prokrastinasi manakah peserta didik.	<ul style="list-style-type: none"> - Bercerita - Penayangan Video - Penanyangan Tampilan Presentasi <i>Microsoft Office Power Point .ppt</i> - Diskusi 	- Apa itu Prokrastinasi Akademik. <i>Ppt</i>
Sesi 3 “ <i>Self Regulation Learning</i> ”	peserta didik memahami konsep <i>Self Regulation Learning</i> (SRL) secara utuh dan mengetahui isi <i>treatment</i> apa saja yang dapat diberikan untuk mereduksi prokrastinasi akademik dalam ruang lingkup <i>Self Regulation Learning</i> (SRL).	<ul style="list-style-type: none"> - Bercerita - Penayangan Video - Penanyangan Tampilan Presentasi <i>Microsoft Office Power Point .ppt</i> - Diskusi 	<i>Self Regulation Learning</i> (SRL). <i>Ppt</i>

Sesi	Tujuan	Metodologi / Teknik	Media
Sesi 4 “Motivasi & Prokrastinasi”	pemahaman mengenai motivasi diri untuk mereduksi prokrastinasi akademik dalam ruang lingkup <i>Self Regulation Learning (SRL)</i> .	- Bedah Film	<i>Sponge Bob the series , episode : Procrastination.</i>
Sesi 5 “ <i>Self Management</i> ”	peserta didik mampu mengatur diri sendiri untuk mereduksi prokrastinasi akademik dalam ruang lingkup <i>Self Regulation Learning (SRL)</i> .	- Bercerita - Penayangan Tampilan Presentasi <i>Microsoft Office Power Point .ppt</i> - Diskusi	<i>Self Management. Ppt</i>
Sesi 6 “Asumsi Berfikir”	Membentuk dan memahami pola pikir peserta didik untuk menumbuhkan kebiasaan menghindari prokrastinasi akademis	- Bercerita - Bermain - Penayangan Tampilan Presentasi <i>Microsoft Office Power Point .ppt</i> - Diskusi	Asumsi Berfikir. <i>Ppt</i>
Sesi 7 “ <i>Time Management</i> ”	peserta didik mampu men-transformasi diri agar lebih <i>compatible</i> dalam mewujudkan tujuan dalam rangka mereduksi prokrastinasi akademik dalam ruang lingkup <i>Self Regulation Learning (SRL)</i> .	- Bercerita - Penayangan Video - Penayangan Tampilan Presentasi <i>Microsoft Office Power Point .ppt</i> - Diskusi	- <i>Time Management. Ppt</i> - Papan Jadwal Kegiatan
Sesi 8 “Bencana Waktu”	Evaluasi untuk melihat dan menginternalisasi perubahan yang terjadi selama perlakuan diberikan pada peserta didik.	- Bercerita - Penayangan Video - Penayangan Tampilan Presentasi <i>Microsoft Office Power Point .ppt</i> - Diskusi	Bencana Waktu. <i>Ppt</i>
Sesi 9 “ <i>Mind Cube</i> ” “ <i>Nothing’s Impossible</i> ”	Mengingat kembali tujuan pemberian perlakuan dan harapan perubahan perilaku kearah positif.	- Bercerita - Penayangan Video - Penayangan Tampilan Presentasi <i>Microsoft Office Power Point .ppt</i> - Diskusi	- <i>Rubiks Cube, berbagai jenis Rubiks.</i>

Sesi	Tujuan	Metodologi / Teknik	Media
Sesi 10		<i>Post Test</i>	

Sesi 1

Sesi ini merupakan kegiatan *pre-test* untuk mengetahui gambaran umum tingkat intensitas prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 5 Bandung tahun ajaran 2010/2011 dengan kondisi tingkat intensitas prokrastinasi akademik sangat sering dan sering. Kegiatan dimulai dengan penjelasan tentang maksud dan tujuan *pre-test*, pelaksanaan dan kontrak kegiatan serta diakhiri dengan penutup kegiatan.

Sesi 2

Nama Kegiatan : Apa itu Prokrastinasi ?

Tujuan :

1. Memahami gambaran umum mengenai perilaku prokrastinasi
2. Mengetahui Faktor, Area dan Indikator perilaku prokrastinasi
3. Memiliki keterampilan dalam mengelola waktu sesuai skala prioritas

Aspek yang dikembangkan :

Metode / teknik : Bimbingan Klasikal / Bimbingan Kelompok : Simulasi, Diskusi, Bedah Film, *Brainstorming Games* Penayangan tampilan prokrastinasi dalam *Microsoft Office Power Point .ppt*

Alokasi waktu : 1 kali pertemuan (1 X 45 menit)

Langkah-langkah :

Eksperientasi

- Peneliti membuka pertemuan dengan berdoa bersama lalu menjelaskan secara singkat mengenai tujuan, manfaat dan peranan peserta dalam kegiatan tersebut.
- Sebagai pengantar peneliti mengajak peserta mendiskusikan tentang perilaku menunda-nunda yang biasanya dilakukan dalam kegiatan sehari-hari.

Identifikasi

Peneliti terlibat diskusi dengan peserta sehingga peserta dapat memberikan tanggapan serta komentar yang berkaitan dengan cerita dan video yang diberikan.

Analisis

- Peneliti meminta peserta untuk menyimpulkan apa yang telah diperoleh dari kegiatan yang telah dilakukan
- Peneliti meminta peserta untuk mengidentifikasi pada area prokrastinasi manakah peserta didik

	melakukan prokrastinasi?
	- Peneliti meminta peserta untuk mengidentifikasi faktor penyebab prokrastinasi yang paling dominan yang dialami oleh peserta?
	- Peneliti meminta peserta untuk mengidentifikasi pengalihan kapasitas apa saja yang dilakukan selama mengalami prokrastinasi?
	Generalisasi
	- Peneliti membahas materi yang disampaikan yang terangkum dalam film pendek serta merefleksikannya dalam kehidupan sehari-hari peserta, yakni belum mampu mengatur jadwal kegiatan dan mengajak peserta untuk lebih mengembangkan kemampuan untuk mencapai tujuan sesuai dengan target waktu yang mampu dicapai dengan membuat skala prioritas
	- Peneliti mendorong peserta untuk mengambil pesan yang terkandung dalam materi serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari
Media	: Ruang kelas, <i>LCD, Speaker, Microphone.</i>
Sumber rujukan	: <i>Spongebob Squarepantes</i> Ep. Procrastination
Evaluasi	: - Input : peserta didik membutuhkan keterampilan dalam memahami bagaimana pentingnya menghindari perilaku prokrastinasi dalam kegiatan sehari-hari. - Proses : Peserta didik mampu menangkap materi yang dijelaskan dan belajar mengembangkan kemampuan yang dimiliki. - Produk : Peserta didik dapat mengetahui bagaimana menghindari prokrastinasi dengan memiliki skala prioritas.

Sesi 3	
Nama Kegiatan	: <i>Self Regulation Learning (SRL)</i>
Tujuan	: 1. Memahami konsep <i>Self Regulation Learning (SRL)</i> secara utuh 2. Mengetahui strategi apa saja yang terdapat dalam <i>Self Regulation Learning (SRL)</i> untuk mereduksi prokrastinasi akademik 3. Mejadi pribadi baru yang ' <i>Self Regulated</i> '
Aspek yang dikembangkan	:
Metode / teknik	: Bimbingan Klasikal / Bimbingan Kelompok : Simulasi, Diskusi, <i>Brainstorming Games</i> Penayangan tampilan prokrastnasi dalam <i>Microsoft</i>

	<i>Office Power Point .ppt</i>
Alokasi waktu	: 1 kali pertemuan (1 X 45 menit)
Langkah-langkah	: <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">Eksperientasi</div> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti membuka pertemuan dengan berdoa bersama lalu menjelaskan secara singkat mengenai tujuan, manfaat dan peranan peserta dalam kegiatan tersebut. - Sebagai pengantar peneliti mengajak peserta mendiskusikan tentang mengatur diri dengan baik dan benar seperti mengatur jadwal kegiatan sehari-hari yang sifatnya felksibel tapi tetap memiliki komitmen. <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">Identifikasi</div> <p>Peneliti terlibat diskusi dengan peserta sehingga peserta dapat memberikan tanggapan serta komentar yang berkaitan dengan cerita dan video yang diberikan.</p> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">Analisis</div> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti meminta peserta untuk menyimpulkan apa yang telah diperoleh dari kegiatan yang telah dilakukan - Peneliti meminta peserta untuk mengidentifikasi unsur <i>Self Regulation Learning</i> (SRL) manakah yang sudah dimiliki oleh peserta? - Peneliti meminta peserta untuk mengidentifikasi unsur <i>Self Regulation Learning</i> (SRL) manakah yang belum dimiliki oleh peserta? <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">Generalisasi</div> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti membahas materi yang disampaikan yang terangkum dalam materi penayangan tampilan presentasi serta merefleksikannya dalam kehidupan sehari-hari peserta, yakni kemampuan untuk mengaplikasikan serta menginternaslisasi unsur-unsur <i>Self Regulation Learning</i> (SRL). - Peneliti mendorong peserta untuk mengambil pesan yang terkandung dalam materi serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari
Media	: Ruang kelas, <i>LCD, Speaker, Microphone.</i>
Sumber rujukan	: - Paris, Scott.G. 2010. <i>The Role of Self Regulated Learning in Contextual Teaching Principles and Practices for Teacher Preparation.</i> - Zimmerman, Barry J. 1989. <i>A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning.</i> - Duckworth, Kathryn , et. All. 2009. <i>Self Regulated Learning: a Literature View.</i> London: Institute of Education.
Evaluasi	: - Input : peserta didik membutuhkan keterampilan

dalam memahami bagaimana pentingnya mengatur diri sendiri dengan baik.

- Proses : Peserta didik mampu menangkap materi yang dijelaskan dan belajar mengembangkan kemampuan yang dimiliki.
- Produk : Peserta didik dapat mengetahui bagaimana mengaplikasikan strategi-strategi *Self Regulation Learning* (SRL) dalam kehidupan sehari-hari

Sesi 4

Nama Kegiatan : Motivasi & Prokrastinasi

Tujuan : 1. Memahami gambaran umum mengenai perilaku prokrastinasi
2. Mengetahui Faktor, Area dan Indikator perilaku prokrastinasi
3. Memiliki keterampilan dalam mengelola waktu sesuai skala prioritas

Aspek yang dikembangkan : Unsur *Self Regulation Learning* (SRL) : Motivasi

Metode / teknik : Bimbingan Klasikal / Bimbingan Kelompok : Simulasi, Diskusi, *Brainstorming Games*
Penayangan tampilan prokrastinasi dalam *Microsoft Office Power Point .ppt*

Alokasi waktu : 1 kali pertemuan (1 X 45 menit)

Langkah-langkah :

Eksperientasi

- Peneliti membuka pertemuan dengan berdoa bersama lalu menjelaskan secara singkat mengenai tujuan, manfaat dan peranan peserta dalam kegiatan tersebut.
- Sebagai pengantar peneliti mengajak peserta mendiskusikan tentang perilaku menunda-nunda yang biasanya dilakukan dalam kegiatan sehari-hari.

Identifikasi

Peneliti terlibat diskusi dengan peserta sehingga peserta dapat memberikan tanggapan serta komentar yang berkaitan dengan cerita dan video yang diberikan.

Analisis

- Peneliti meminta peserta untuk menyimpulkan apa yang telah diperoleh dari kegiatan yang telah dilakukan
- Peneliti meminta peserta untuk mengidentifikasi jenis motivasi yang ditanamkan selama ini oleh peserta untuk mencapai tujuan akademiknya.
- Peneliti meminta peserta untuk kembali mengingat tujuan dan memiliki motivasi tinggi untuk mencapai

tujuan sesuai dengan target yang ingin dicapai.

Generalisasi

- Peneliti membahas materi yang disampaikan yang terangkum dalam materi serta merefleksikannya dalam kehidupan sehari-hari peserta, yakni belum mampu mengatur jadwal kegiatan dan mengajak peserta untuk lebih mengembangkan kemampuan untuk mencapai tujuan sesuai dengan target waktu yang mampu dicapai dengan membuat skala prioritas
- Peneliti mendorong peserta untuk mengambil pesan yang terkandung dalam materi serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari

Media : Ruang kelas, *LCD, Speaker, Microphone.*

Sumber rujukan : Zimmerman, Barry J. 1989. *A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning.*

Evaluasi : - Input : peserta didik membutuhkan keterampilan dalam menumbuhkan motivasi untuk menghindari prokrastinasi akademik dalam kehidupan sehari-hari
 - Proses : Peserta didik mampu menangkap materi yang dijelaskan dan belajar mengembangkan kemampuan yang dimiliki.
 - Produk : Peserta didik dapat mengetahui bagaimana menghindari prokrastinasi dengan memiliki motivasi yang tinggi dan kembali mengingat tujuan yang ingin di capai sesuai target.

Sesi 5

Nama Kegiatan : *Self Management*

Tujuan : peserta didik mampu mengatur diri sendiri untuk mereduksi prokrastinasi akademik dalam ruang lingkup *Self Regulation Learning (SRL)*

Aspek yang dikembangkan : Unsur *Self Regulation Learning (SRL) : A Growth Mindset, Thinking Skill, Wellbeing, Capacity to Learn Power*

Metode / teknik : Bimbingan Klasikal / Bimbingan Kelompok :
 Simulasi, Diskusi, *Brainstorming Games*
 Penayangan tampilan prokrastnasi dalam *Microsoft Office Power Point .ppt*

Alokasi waktu : 1 kali pertemuan (1 X 45 menit)

Langkah-langkah :

Eksperientasi

- Peneliti membuka pertemuan dengan berdoa bersama lalu menjelaskan secara singkat mengenai tujuan, manfaat dan peranan peserta dalam kegiatan tersebut.
- Sebagai pengantar peneliti mengajak peserta

mendiskusikan tentang perilaku menunda-nunda yang biasanya dilakukan dalam kegiatan sehari-hari.

Identifikasi

Peneliti terlibat diskusi dengan peserta sehingga peserta dapat memberikan tanggapan serta komentar yang berkaitan dengan cerita dan video yang diberikan.

Analisis

- Peneliti meminta peserta untuk menyimpulkan apa yang telah diperoleh dari kegiatan yang telah dilakukan
- Peneliti meminta peserta untuk membuat jadwal kegiatan sehari-hari termasuk didalamnya jadwal pendukung kegiatan akademik, waktu luang pribadi dan bagaimana mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat.

Generalisasi

- Peneliti membahas materi yang disampaikan yang terangkum dalam materi serta merefleksikannya dalam kehidupan sehari-hari peserta, yakni belum mampu mengatur jadwal kegiatan dan mengajak peserta untuk lebih mengembangkan kemampuan untuk mencapai tujuan sesuai dengan target waktu yang mampu dicapai dengan membuat skala prioritas
- Peneliti mendorong peserta untuk mengambil pesan yang terkandung dalam materi serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari

Media : Ruang kelas, *LCD, Speaker, Microphone.*

Sumber rujukan : Duckworth, Kathryn , et. All. 2009. *Self Regulated Learning: a Literature View.* London: Institute of Education.

Evaluasi :

- Input : peserta didik membutuhkan keterampilan untuk mengatur diri sendiri dengan baik sehingga mampu menghindari prokrastinasi akademik dalam kehidupan sehari-hari
- Proses : Peserta didik mampu menangkap materi yang dijelaskan dan belajar mengembangkan kemampuan yang dimiliki.
- Produk : Peserta didik dapat mengetahui bagaimana meregulasi diri, mengatur jadwal kegiatan dengan baik dengan tujuan yang ingin di capai sesuai target.

Sesi 6

Nama Kegiatan : Asumsi Berfikir

Tujuan : Membentuk dan memahami pola pikir peserta didik untuk menumbuhkan kebiasaan menghindari prokrastinasi

	akademis.
Aspek yang dikembangkan	: Unsur <i>Self Regulation Learning (SRL) : A Growth Mindset, Thinking Skill, Wellbeing, Capacity to Learn Power, Meta-Cognitive</i>
Metode / teknik	: Bimbingan Klasikal / Bimbingan Kelompok : Simulasi, Diskusi, <i>Brainstorming Games</i> Penayangan tampilan prokrastnasi dalam <i>Microsoft Office Power Point .ppt</i>
Alokasi waktu	: 1 kali pertemuan (1 X 45 menit)
Langkah-langkah	: <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">Eksperientasi</div> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti membuka pertemuan dengan berdoa bersama lalu menjelaskan secara singkat mengenai tujuan, manfaat dan peranan peserta dalam kegiatan tersebut. - Sebagai pengantar peneliti mengajak peserta mendiskusikan tentang perilaku menunda-nunda yang biasanya dilakukan dalam kegiatan sehari-hari. <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">Identifikasi</div> <p>Peneliti terlibat diskusi dengan peserta sehingga peserta dapat memberikan tanggapan serta komentar yang berkaitan dengan cerita dan video yang diberikan.</p> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">Analisis</div> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti meminta peserta untuk menyimpulkan apa yang telah diperoleh dari kegiatan yang telah dilakukan - Peneliti mengajak peserta untuk mampu berfikir dari berbagai persepsi mengenai hal-hal yang selama ini telah dilakukan untuk kembali mengingat tujuan dan mampu menumbuhkan kebiasaan berfikir yang baik. <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">Generalisasi</div> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti membahas materi yang disampaikan yang terangkum dalam materi serta merefleksikannya dalam kehidupan sehari-hari peserta, yakni kemampuan berfikir peserta yang sesuai dengan kemampuan meta kognitif yang dimiliki peserta. - Peneliti mendorong peserta untuk mengambil pesan yang terkandung dalam materi serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari
Media	: Ruang kelas, <i>LCD, Speaker, Microphone.</i>
Sumber rujukan	: - Duckworth, Kathryn , et. All. 2009. <i>Self Regulated Learning: a Literature View</i> . London: Institute of Education. - Zimmerman, Barry J. 1989. <i>A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning</i> .
Evaluasi	: - Input : peserta didik membutuhkan keterampilan untuk mampu meningkatkan kemampuan berfikir.

- Proses : Peserta didik mampu menangkap materi yang dijelaskan dan belajar mengembangkan kemampuan yang dimiliki.
- Produk : Peserta didik dapat mengetahui bagaimana asumsi pola pikir yang dimiliki dan mampu berfikir positif melalui berbagai macam persepsi.

Sesi 7

Nama Kegiatan : *Time Management*

Tujuan : peserta didik mampu men-transformasi diri agar lebih *compatible* dalam mewujudkan tujuan dalam rangka mereduksi prokrastinasi akademik dalam ruang lingkup *Self Regulation Learning (SRL)*.

Aspek yang dikembangkan : Unsur *Self Regulation Learning (SRL) : A Growth Mindset, Thinking Skill, Wellbeing, Capacity to Learn Power, Meta-Cognitive, Behaviorally Active Participants*

Metode / teknik : Bimbingan Klasikal / Bimbingan Kelompok : Simulasi, Diskusi, *Brainstorming Games*
Penayangan tampilan prokrastinasi dalam *Microsoft Office Power Point .ppt*

Alokasi waktu : 1 kali pertemuan (1 X 45 menit)

Langkah-langkah :

Eksperientasi

- Peneliti membuka pertemuan dengan berdoa bersama lalu menjelaskan secara singkat mengenai tujuan, manfaat dan peranan peserta dalam kegiatan tersebut.
- Sebagai pengantar peneliti mengajak peserta mendiskusikan tentang perilaku menunda-nunda yang biasanya dilakukan dalam kegiatan sehari-hari.

Identifikasi

Peneliti terlibat diskusi dengan peserta sehingga peserta dapat memberikan tanggapan serta komentar yang berkaitan dengan cerita dan video yang diberikan.

Analisis

- Peneliti meminta peserta untuk menyimpulkan apa yang telah diperoleh dari kegiatan yang telah dilakukan
- Peneliti mengajak peserta untuk mampu berfikir dari berbagai persepsi mengenai hal-hal yang selama ini telah dilakukan untuk kembali mengingat tujuan dan mampu menumbuhkan kebiasaan berfikir yang baik.

Generalisasi

- Peneliti membahas materi yang disampaikan yang terangkum dalam materi serta merefleksikannya

	dalam kehidupan sehari-hari peserta, yakni mengenai bagaimana peserta didik mampu mengatur waktu yang sesuai dengan porsi kebutuhan dan tujuan yang ingin di capai.
	- Peneliti mendorong peserta untuk mengambil pesan yang terkandung dalam materi serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari
Media	: Ruang kelas, <i>LCD, Speaker, Microphone.</i>
Sumber rujukan	: - Duckworth, Kathryn , et. All. 2009. <i>Self Regulated Learning: a Literature View.</i> London: Institute of Education. - Zimmerman, Barry J. 1989. <i>A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning.</i>
Evaluasi	: - Input : peserta didik membutuhkan keterampilan untuk mengelola waktu dengan baik. - Proses : Peserta didik mampu menangkap materi yang dijelaskan dan belajar mengembangkan kemampuan yang dimiliki. - Produk : Peserta didik dapat mengetahui bagaimana cara mengatur waktu dengan baik untuk mereduksi prokrastinasi akademik
Sesi 8	
Nama Kegiatan	: Bencana Waktu
Tujuan	: Evaluasi untuk melihat dan menginternalisasi perubahan yang terjadi selama perlakuan diberikan pada peserta didik.
Aspek yang dikembangkan	: Unsur <i>Self Regulation Learning (SRL) : A Growth Mindset, Thinking Skill, Wellbeing, Capacity to Learn Power, Meta-Cognitive, Behaviorally Active Participants</i>
Metode / teknik	: Bimbingan Klasikal / Bimbingan Kelompok : Simulasi, Diskusi, <i>Brainstorming Games</i> Penayangan tampilan prokrastnasi dalam <i>Microsoft Office Power Point .ppt</i>
Alokasi waktu	: 1 kali pertemuan (1 X 45 menit)
Langkah-langkah	: Eksperientasi - Peneliti membuka pertemuan dengan berdoa bersama lalu menjelaskan secara singkat mengenai tujuan, manfaat dan peranan peserta dalam kegiatan tersebut. - Sebagai pengantar peneliti mengajak peserta mendiskusikan tentang perilaku menunda-nunda yang biasanya dilakukan dalam kegiatan sehari-hari. Identifikasi Peneliti terlibat diskusi dengan peserta sehingga peserta

dapat memberikan tanggapan serta komentar yang berkaitan dengan cerita dan penayangan tampilan presentasi yang diberikan.

Analisis

- Peneliti meminta peserta untuk menyimpulkan apa yang telah diperoleh dari kegiatan yang telah dilakukan
- Peneliti mengajak peserta untuk mampu berfikir dari berbagai persepsi mengenai hal-hal yang selama ini telah dilakukan untuk kembali mengingat tujuan dan mampu menumbuhkan kebiasaan berfikir yang baik.

Generalisasi

- Peneliti membahas materi yang disampaikan yang terangkum dalam materi serta merefleksikannya dalam kehidupan sehari-hari peserta, yakni mengenai bagaimana peserta didik mampu mengatur waktu yang sesuai dengan porsi kebutuhan dan tujuan yang ingin di capai.
- Peneliti mendorong peserta untuk mengambil pesan yang terkandung dalam materi serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari

Media : Ruang kelas, *LCD, Speaker, Microphone*.

Sumber rujukan : - Duckworth, Kathryn , et. All. 2009. *Self Regulated Learning: a Literature View*. London: Institute of Education.
- Zimmerman, Barry J. 1989. *A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning*.

Evaluasi : - Input : peserta didik membutuhkan keterampilan untuk mengelola waktu dengan baik.
- Proses : Peserta didik mampu menangkap materi yang dijelaskan dan belajar mengembangkan kemampuan yang dimiliki.
- Produk : Peserta didik dapat mengetahui bagaimana cara mengatur waktu dengan baik untuk mereduksi prokrastinasi akademik

Sesi 9

Nama Kegiatan : *Mind Cube : Nothing's Impossible*

Tujuan : Mengingat kembali tujuan pemberian perlakuan dan harapan perubahan perilaku kearah positif.

Aspek yang dikembangkan : Unsur *Self Regulation Learning (SRL) : A Growth Mindset, Thinking Skill, Wellbeing, Capacity to Learn Power, Meta-Cognitive, Behaviorally Active Participants*

Metode / teknik : Bimbingan Klasikal / Bimbingan Kelompok :

	Simulasi, Diskusi, <i>Brainstorming Games</i> Penayangan tampilan prokrastnasi dalam <i>Microsoft Office Power Point .ppt</i>
Alokasi waktu	: 1 kali pertemuan (1 X 45 menit)
Langkah-langkah	: <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">Eksperientasi</div> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti membuka pertemuan dengan berdoa bersama lalu menjelaskan secara singkat mengenai tujuan, manfaat dan peranan peserta dalam kegiatan tersebut. - Sebagai pengantar peneliti mengajak peserta mendiskusikan tentang bagaimana peserta biasanya menumbuhkan pola pikir positif. <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">Identifikasi</div> <p>Peneliti terlibat diskusi dengan peserta sehingga peserta dapat memberikan tanggapan serta komentar yang berkaitan dengan permainan senam otak & tampilan presentasi yang diberikan.</p> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">Analisis</div> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti meminta peserta untuk menyimpulkan apa yang telah diperoleh dari kegiatan yang telah dilakukan - Peneliti mengajak peserta untuk mampu berfikir dari berbagai persepsi mengenai hal-hal yang selama ini telah dilakukan untuk kembali mengingat tujuan dan mampu menumbuhkan kebiasaan berfikir yang baik sehingga siap untuk menjadi diri yang baru dengan perubahan kearah positif. <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">Generalisasi</div> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti membahas materi yang disampaikan yang terangkum dalam materi serta merefleksikannya dalam kehidupan sehari-hari peserta, yakni mengenai bagaimana peserta didik mampu berfikir positif & selalu optimis. - Peneliti mendorong peserta untuk mengambil pesan yang terkandung dalam materi serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari
Media	: Ruang kelas, <i>LCD, Speaker, Microphone, Rubiks Cube & Snake.</i>
Sumber rujukan	: - Duckworth, Kathryn , et. All. 2009. <i>Self Regulated Learning: a Literature View.</i> London: Institute of Education. - Zimmerman, Barry J. 1989. <i>A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning.</i>
Evaluasi	: - Input : peserta didik membutuhkan keterampilan untuk tetap berfikir optimis, terus menumbuhkan motivasi dan tetap konsisten mencapai tujuan.

- Proses : Peserta didik mampu menangkap materi yang dijelaskan dan belajar mengembangkan kemampuan yang dimiliki.
- Produk : Peserta didik dapat mengaktualisasikan diri menjadi pribadi baru yang utuh yang mampu mereduksi prokrastinasi akademik.

Sesi 10

Sesi ini merupakan kegiatan *post-test* sebagai bentuk evaluasi untuk mengetahui apakah program yang selama ini diberikan sudah layak dan efektif dalam rangka mereduksi prokrastinasi akademik dalam ruang lingkup *Self Regulation Learning (SRL)*. Kegiatan dimulai dengan penjelasan tentang maksud dan tujuan *post-test*, pelaksanaan serta diakhiri dengan penutup kegiatan.

6. Indikator Keberhasilan

Kriteria keberhasilan bimbingan akademik melalui program *Self Regulation Learning (SRL)* ditandai dengan penurunan skor pada *post test* yang lebih rendah dibandingkan skor pada *pre test* yang lebih tinggi. Reduksi prokrastinasi akademik dikatakan berhasil apabila peserta mencapai tingkat intensitas prokrastinasi akademik jarang, kadang-kadang bahkan tidak pernah. Peserta yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi bimbingan akademik melalui program *Self Regulation Learning (SRL)* ini mampu melakukan generalisasi pengalaman pengamatan terhadap setiap sesi dalam program *Self Regulation Learning (SRL)* sehingga memungkinkan untuk merubah kebiasaan belajar sehari-hari. Adapun tingkah laku yang mungkin tampak ialah memperoleh nilai yang tinggi, aktif di kelas, tidak terlambat hadir di setiap mata pelajaran, waktu belajar bermain dan beristirahat yang seimbang dan lebih bertanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik dan kegiatan penunjang keberhasilan akademik, tidak menunda-nunda penyelesaian tugas yang diberikan oleh setiap guru mata pelajaran. Peserta yang

berpartisipasi (mengemukakan pendapat, bersemangat dan mengisi lembar evaluasi satuan kegiatan layanan kegiatan) selama mengikuti kegiatan intervensi memiliki peluang mereduksi prokrastinasi.

7. Langkah-Langkah Impelementasi Bimbingan Akademik melalui *Self Regulation Learning* (SRL)

Pelaksanaan intervensi bimbingan akademik melalui program *Self Regulation Learning* (SRL) melalui beberapa tahap sebagai berikut :

1. Peneliti mengumpulkan data peserta didik SMP Negeri 5 Bandung melalui Guru Bimbingan Konseling dan Wali Kelas.
2. Peneliti mengumpulkan peserta didik dengan kondisi tingkat prokrastinasi akademis tinggi, kemudian diberikan *pre-test* untuk mengetahui perlakuan apa yang tepat untuk diberikan bagi peserta didik.
3. Melaksanakan intervensi bimbingan akademik melalui *Self Regulation Learning* (SRL) untuk mereduksi prokrastinasi akademis selama 8 sesi pertemuan.
4. Melaksanakan *post-test* setelah sesi intervensi dilaksanakan.
5. Peneliti menyajikan laporan tentang pelaksanaan bimbingan akademik melalui *Self Regulation Learning* (SRL) untuk mereduksi prokrastinasi akademis peserta didik.

G. Teknik Analisis Data

Data yang telah terkumpul disajikan dalam bentuk prosentase. Angka prosentase diperoleh dengan membagi skor aktual terhadap skor ideal dikali 100%, secara spesifik dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$\text{Prosentase} = \frac{\text{Skor aktual}}{\text{Skor ideal}} \times 100\%$$

Secara spesifik penentuan skor dari data responden diperoleh X_{maks} dan X_{min} . Untuk memperoleh rentang skor ideal responden adalah $X_{\text{maks}} - X_{\text{min}}$, dan untuk memperoleh interval untuk tabel konversi skor adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned} \text{Rentang} &= X_{\text{maks}} - X_{\text{min}} \text{ (skor}_{\text{maksimal}} \text{ dikurangi skor}_{\text{minimal}}) \\ &= 169 - 87 = 82 \end{aligned}$$

$$\text{Kelompok} = \text{kategori konversi skor} = 5$$

$$\begin{aligned} \text{Interval} &= \frac{\text{rentang} + 1}{\text{kelompok}} \\ &= \frac{82 + 1}{5} = 16,6 \text{ dibulatkan menjadi } 17 \end{aligned}$$

Pengelompokan skor peserta terbagi menjadi lima kelompok, sehingga skor berkisar pada interval 87 – 103 untuk kategori Tidak Pernah (TP); 104 – 120 untuk Kadang-Kadang (KK); 121 – 137 untuk kategori Jarang (J); 138 – 154 untuk kategori Sering (S); dan terakhir 155 – 171 untuk Sangat Sering (SS). Berdasarkan perhitungan data diketahui mean=127 dan standar deviasi (SD)=23.2 Sehingga tabel konversi pengelompokan tingkat prokrastinasi akademik sebagai berikut :

Tabel 3.7
Tabel konversi pengelompokan tingkat prokrastinasi akademik siswa

Interval Skor	Interpretasi
Sangat Sering (SS)	155 - 171
Sering (S)	138 - 154
Jarang (J)	121 - 137
Kadang-Kadang (KK)	104 - 120
Tidak Pernah (TP)	87 - 103

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan perbandingan keadaan awal dengan keadaan akhir yang menggunakan uji t. Tujuan uji t adalah untuk membandingkan kedua data *pre-test* dan *post-test* tersebut sama atau berbeda. Gunanya untuk menguji kemampuan generalisasi yang berupa dua variabel berbeda dengan menggunakan rumus dari Arikunto (2006:306) sebagai berikut:

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

t = harga t untuk sampel berkorelasi

D = (*difference*), perbedaan antara skor tes awal dengan skor tes akhir untuk setiap individu

D = rerata dari nilai perbedaan (rerata dari D)

D² = kuadrat dari D

N = banyaknya subjek penelitian