

**EFEKTIFITAS LAYANAN INFORMASI MEDIA AUDIO VISUAL
TENTANG MANAJEMEN WAKTU UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK BAGI
SISWA SMP NEGERI 9 KOTA
SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

**OLEH
YOGI AULIA PAJAR
NIM 2010207046**



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

**INSTITUT AGAMA ISLAM (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIAH DAN ILMU
KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 2025/2026**

**EFEKTIFITAS LAYANAN INFORMASI MEDIA AUDIO VISUAL
TENTANG MANAJEMEN WAKTU UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK BAGI
SISWA SMP NEGERI 9 KOTA
SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Kerinci
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program sarjana
Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

OLEH

**YOGI AULIA PAJAR
NIM 2010207046**

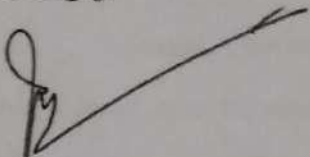
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I**

**INSTITUT AGAMA ISLAM (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIAH DAN ILMU
KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 2025/2026**

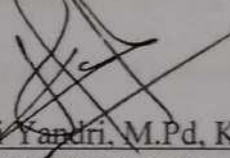
PENGESAHAN

Skripsi oleh Yogi Aulia Pajar NIM 2010207046 dengan judul "Efektifitas Layanan Informasi Media Audio Visual Tentang Manajemen Waktu Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik bagi Siswa Kelas VII SMP Negeri 9 Sungai Penuh" dipertahankan pada tanggal 7 April 2026

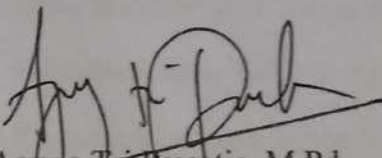
Dewan Penguji


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

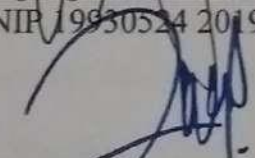
Ketua Sidang


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

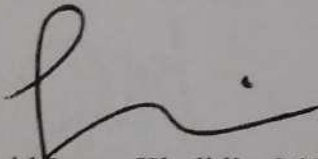
Penguji I


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

Penguji II


Dr. Eko Sujadi, M.Pd. Kons
NIP 19910718 201503 1 004

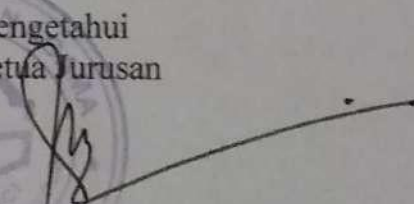
Pembimbing I


Farid Imam Kholidin, M.Pd
NIP 19920103 201903 1 007

Pembimbing II


Mengesahkan
Dekan


Dr. Eva Ardinal, M.A
NIP 19830812201101 005


Mengetahui
Ketua Jurusan


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

Dr. Eko Sujadi, M.Pd, Kons.
Farid Imam Kholidin, M.Pd.
DOSEN INSTITUT AGAMA
ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI

Sungai Penuh, Desember 2025
Kepada Yth,
Rektor IAIN Kerinci
di
Sungai Penuh

AGENDA
NOMOR : 04
TANGGAL : 22 01 2026
PARAF : /

NOTA DINAS

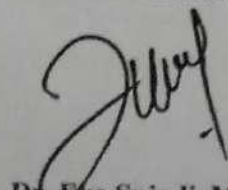
Assalamu'alaikum. Wr, Wb,

Dengan hormat, setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi Saudara : Yogi Aulia Pajar, NIM. 2010207046 yang berjudul: " Efektifitas Media Audio Visual Tentang Manajemen Waktu *Self Regulation* Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Bagi Siswa SMP Negeri 9 Sungai Penuh" Telah dapat diajukan untuk dimunaqasyahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat-syarat untuk mendapat 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 kami ajukan skripsi tersebut, kiranya diterima dengan baik.

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

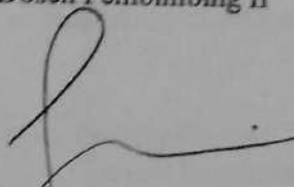
Wassalam

Dosen Pembimbing I



Dr. Eko Sujadi, M.Pd, Kons.
NIP. 19910718 201503 1 004

Dosen Pembimbing II



Farid Imam Kholidin, M.Pd.
NIP. 19920103 201903 1 007

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **YOGI AULIA PAJAR**
NIM : 2010207046
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 Efektifitas Media Audio Visual Tentang Manajemen Waktu *Self Regulation* Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Bagi Siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh 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 ketidak benaran 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.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan dimana perlu.

Sungai Penuh, Desember 2025
Yang menyatakan



YOGI AULIA PAJAR
NIM. 2010207046

ABSTRAK

PAJAR AULIA YOGI 2025. “Efektivitas Media Audio Visual Tentang Manajemen Waktu *Self Regulation* Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Bagi Siswa Smp Negeri 9 Kota Sungai Penuh”. Skripsi Bimbingan dan Konseling Islam. Institut Agama Islam Negeri. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Negeri Kerinci. (1). Dr. Eko Sujadi, M.Pd., Kons. (2). Farid Imam Kholidin, M.Pd.

Kata Kunci: Media Audio Visual, Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan perilaku dalam lingkup bimbingan dan konseling yang sering dialami siswa, ditandai dengan kecenderungan menunda tugas hingga batas waktu akhir. Fenomena ini di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh menunjukkan tingkat yang tinggi, menghambat pencapaian akademik. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan layanan informasi yang inovatif dan relevan. Layanan dengan memanfaatkan media audio visual dianggap efektif karena mampu menyampaikan materi tentang manajemen waktu *self regulation* secara menarik dan mudah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji tingkat efektifitas media audio visual tentang manajemen waktu *self regulation* dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental Design model One Group Pre-Test Post-Test*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan. Media audio visual tentang manajemen waktu *self regulation* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan praktis bagi guru BK dalam pengembangan program layanan yang inovatif dan berbasis teknologi.

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

ABSTRACT

PAJAR AULIA YOGI 2025. “The Effectiveness of Audio Visual Media on Self-Regulation Time Management to Reduce the Level of Academic Procrastination for Students of SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh”. Islamic Guidance and Counseling Thesis. State Islamic Institute. Department of Islamic Education Guidance and Counseling, Kerinci State Islamic Institute. (1). Dr. Eko Sujadi, M.Pd., Kons. (2). Farid Imam Kholidin, M.Pd.

Keywords: Audio Visual Media, Time Management, Academic Procrastination Academic

procrastination is a behavioral problem in the scope of guidance and counseling that is often experienced by students, characterized by the tendency to postpone assignments until the final deadline. This phenomenon in SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh shows a high level, hindering academic achievement. To overcome this, innovative and relevant information services are needed. Services that utilize audio visual media are considered effective because they are able to convey material about self-regulation time management in an interesting and easy way. This study aims to test the effectiveness of audio-visual media on self-regulation time management in reducing the level of academic procrastination of students at SMP Negeri 9 Sungai Penuh City.

This research uses a quantitative approach with a Pre-Experimental Design model of One Group Pre-Test Post-Test. The subjects of this study were seventh-grade students at SMP Negeri 9 Sungai Penuh City.

The results of the research indicate that there was a significant decrease in the level of academic procrastination of students after being given services. Audio-visual media on self-regulation time management has proven effective in reducing the level of academic procrastination of students. The results of this study are expected to be a practical reference for guidance and counseling teachers in developing innovative and technology-based service programs.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

PERSEMBAHAN

Suatu persembahan karya terbesarku saat ini

Teristimewa untuk ayah dan ibuku tercinta

Yang telah menjalankan amanah dari Allah SWT sebagai orang tuaku

Sejak dari buaian hingga dewasa

Buat kakak dan serta semua keluarga besarku

Yang selalu mendukung dan membantuku

Serta buat sahabatku tercinta yang selalu memberikan semangat serta doa untuk diriku,

Kuucapkan terimakasih dan kupanjatkan do'a kehadirat Allah SWT

Semoga jerih payah selama ini mendapatkan imbalan

Amiin.ya robbal alamin.

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحْ لَكُمُ اللَّهُ وَإِذَا قِيلَ اسْكُرُوا
فَاسْكُرُوا يَرْفَعْ لَكُمُ اللَّهُ دَرَجَاتٍ وَأُولَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجٌ بِّ وَ هَلْ بِمَا تَعْمَلُونَ خَيْرٌ ز ١٠

Artinya: ”hai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu “Berlapang-lapanglah dalam majelis”, maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, “Berdirilah kamu maka berdirilah, maka niscaya Allah akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan. (QS. Al-mujadilah: 11). (Departemen Agama RI, 2006).

KATA PENGANTAR

Pendidikan adalah fondasi dari masa depan kita, dan di era digital yang berkembang pesat, penggunaan teknologi dalam proses belajar menjadi semakin penting. Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh siswa, terutama ditingkat sekolah menengah pertama, adalah prokrastinasi akademik, dimana tugas dan kewajiban belajar sering ditunda-tunda. Oleh karena itu, pelaksanaan layanan informasi menggunakan media audio visual tentang manajemen waktu *self regulation* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik menjadi langkah kritis untuk mengatasi masalah ini.

Media audio visual merupakan alat yang sangat efektif untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang manajemen waktu, tugas, dan prioritas. Dalam upaya untuk membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik, melalui media audio visual, saya berharap siswa akan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mengatur waktu mereka, mengelola tugas, dan menghindari perilaku prokrastinasi yang merugikan.

Semoga EFEKTIFITAS MEDIA AUDIO VISUAL TENTANG MANAJEMEN WAKTU SELF REGULATION UNTUK MENURUNKAN TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK BAGI SISWA SMP NEGERI 9 KOTA SUNGAI PENUH ini dapat memberikan kontribusi yang berharga untuk meningkatkan prestasi akademik dan membantu mereka mengembangkan keterampilan manajemen kegiatan yang berharga sepanjang hidup mereka.

Dalam menyusun skripsi ini saya menyadari betapa besar rahmat Allah, hidayah serta petunjuknya yang dilimpahkan kepada saya, begitu juga bantuan dari segala pihak yang telah memberikan saran serta perbaikan demi kesempurnaan skripsi ini. Oleh karena itu saya ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Yth. Orang tua tercinta, Bapak Trimo dan Ibu Lyly Iryani yang telah membesarkan saya dengan penuh cinta dan kasih sayang, selalu mendukung saya dan selalu mendoakan saya, kakak dan teman-teman atas dukungannya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi saya.
2. Yth. bapak Dr. Jafar Ahmad, M.Si., Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, bapak Dr. Faizin, S.Ag. M.Ag., selaku wakil rektor I, bapak Dr. Ahmad Jaimin, S.Ag. S.IP. M.Ag., selaku wakil rektor II, dan bapak Dr. Halil Khusairi, M.Ag., selaku wakil rektor III yang telah bersusah payah memimpin jalannya pendidikan serta memberi dorongan kepada saya.
3. Yth. Bapak Dr. Hadi Chandra, S.Ag., M.Pd., Dekan fakultas FTIK Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, bapak Dr. Saaduddin, M.Pd.I., selaku wakil dekan I, bapak Dr. Suhaimi, S.Pd., M.Pd., selaku wakil dekan II, dan bapak Eva Ardinal, M.A., selaku wakil dekan III yang secara tidak langsung telah membantu dari awal skripsi ini dikerjakan hingga selesai.
4. Yth. Bapak Dr. Bukhari Ahmad, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN)

Kerinci yang selalu memberikan semangat kepada saya dalam setiap aktivitas kampus, baik akademik maupun organisasi.

5. Yth. Bapak Agung Tri Prasetya, M.Pd., Kons., selaku Dosen Penasehat Akademik (PA) yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi dalam melaksanakan perkuliahan.
6. Yth. Bapak Dr. Eko Sujadi, M.Pd, Kons., selaku pembimbing I dan bapak Farid Imam Kholidin, M.Pd., selaku pembimbing II dalam penyusunan skripsi ini, yang telah memberikan banyak petunjuk serta arahan yang bermanfaat bagi saya sekaligus memberikan dorongan agar skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dalam waktu singkat.
7. Yth. Para Dosen, Karyawan dan Karyawanti Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, yang telah membekali saya dengan ilmu pengetahuan serta memberikan pelayanan dan fasilitas bagi kelancaran pendidikan dan kelancaran penyusunan skripsi ini.
8. Yth. Bapak H. Yudia Adnan, S.Pd., M.Si., Kepala SMP Negeri 9 Sungai Penuh beserta guru, pegawai dan siswa serta seluruh pihak yang telah membantu untuk memberikan penjelasan dan keterangan demi kelancaran penelitian skripsi ini.

Peneliti merasa tidak mampu membalas semuanya, hanya do'a yang dapat peneliti mohonkan kepada Allah SWT. Semoga semua bantuan dan dorongan dari berbagai pihak menjadi nilai ibadah dan dibalas dengan pahala berlipat ganda.

Untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan sebagai bahan masukan demi penyempurnaan skripsi ini dan atas segala bantuan yang telah diberikan itu agar menjadi amal baik di sisi Allah SWT, Amin yaa rabbal A'lamiiin.....

Sungai Penuh, Desember 2025

Penulis



YOGI AULIA PAJAR
NIM. 2010207046



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA DINAS.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
ABSTRAK	iv
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	12
G. Definisi Operasional	13

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik.....	15
1. Definisi Prokrastinasi.....	15
2. Ciri-ciri Prokrastinasi.....	16
3. Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi.....	16
4. Dampak dari Prokrastinasi.....	17
B. Regulasi Diri (<i>Self Regulation</i>)	17
1. Definisi <i>Self Regulation</i>	18
2. Faktor yang Mempengaruhi.....	18
3. Aspek Regulasi diri (<i>Self Regulation</i>)	19
C. Manajemen Waktu	21
1. Definisi Manajemen Waktu.....	21
2. Aspek-aspek Manajemen Waktu.....	22
3. Peranan Manajemen Waktu.....	23
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu	23
D. Media Audio Visual.....	24
1. Definisi Media Audio Visual.....	24
2. Karakteristik Media Audio Visual.....	26
E. Layanan Informasi.....	28
1. Definisi Layanan Informasi	28
2. Tujuan Layanan Informasi.....	29

F. Penelitian Relevan	30
G. Kerangka Berpikir.....	32
H. Hipotesis	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi	36
2. Populasi Target.....	37
3. Sampel	37
C. Uji Instrumen Pengumpulan Data.....	38
D. Teknik Analisis Data	39
1. Deskripsi Data dengan Pendekatan Kuantitatif	39
2. Prasyarat Analisis.....	41
3. Uji Hipotesis	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian	43
B. Pembahasan.....	51

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	58
B. Saran	59

BIBLIOGRAFI

CV BIOGRAFI PENULIS

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

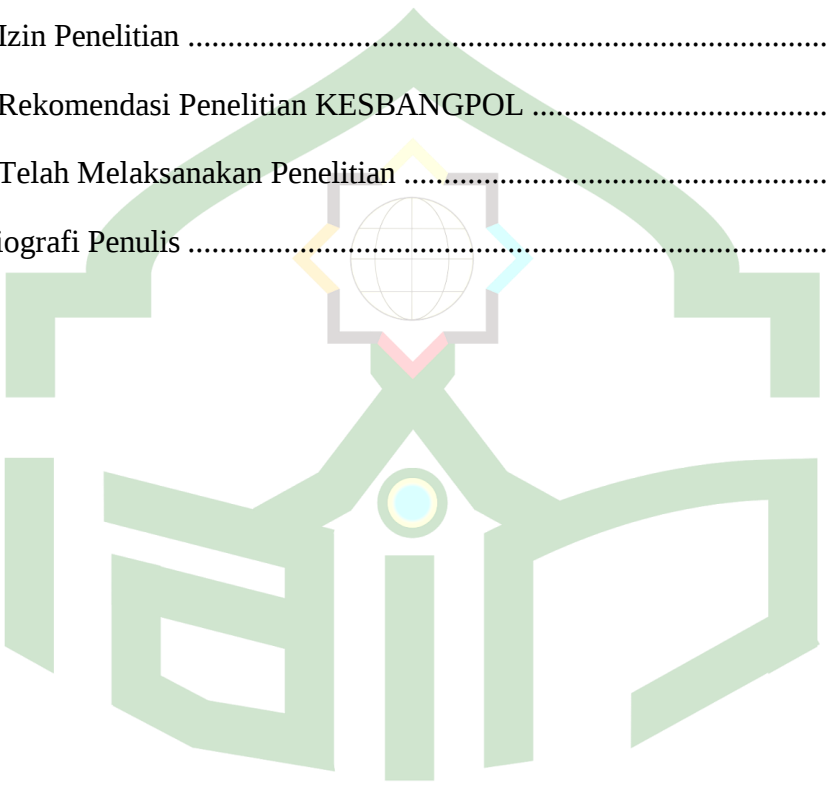
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh	37
Tabel 3.2 Jumlah Siswa Kelas VII	37
Tabel 3.3 Pedoman Interpretasi Skor.....	40
Tabel 4.1 Data Hasil Pre Test.....	43
Tabel 4.2 Tingkat Prokrastinasi Akademik Sebelum diberikan Perlakuan..	44
Tabel 4.3 Data Hasil Post Test	45
Tabel 4.4 Tingkat Prokrastinasi Akademik Sesudah diberikan Perlakuan...	46
Tabel 4.5 Keaktifan Siswa Pre Test Dan Post Test	47
Tabel 4.6 Uji Normalitas	49
Tabel 4.7 Hasil Analisis Paired Sample T-Test.....	50

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

DAFTAR LAMPIRAN

Data Mentah	64
Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling.....	66
Output SPSS.....	78
Dokumentasi.....	81
SK Pembimbing	83
Surat Izin Penelitian	84
Surat Rekomendasi Penelitian KESBANGPOL	85
Surat Telah Melaksanakan Penelitian	86
CV Biografi Penulis	87



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Orang-orang seringkali egois, menikmati kemandirian, benci diperintah, benci tanggung jawab, benci kerja sama tim, bersemangat mengerjakan tugas-tugas sederhana demi gaji besar, dan sering melanggar hukum dengan datang terlambat atau menunda pekerjaan. Indikator-indikator ini menunjukkan aktivitas yang membuang-buang waktu. Prokrastinasi adalah tindakan menunda tugas tanpa memanfaatkan waktu yang tersedia. Penunda adalah mereka yang menunda-nunda sesuatu. (Sandra, 2013).

Orang-orang yang kesulitan menyelesaikan proyek tepat waktu, terus-menerus menghadapi penundaan, terlalu banyak merencanakan, dan akhirnya gagal menyelesaikan tugas. Prokrastinasi adalah penggunaan waktu yang tidak efektif dan kecenderungan untuk menunda memulai suatu tugas hingga nanti. Ada beberapa cara untuk memahami prokrastinasi. Menunda atau menunda dimulainya suatu tugas dikenal sebagai prokrastinasi. Definisi lain dari prokrastinasi adalah penghindaran tugas yang disebabkan oleh rasa tidak suka dan kecemasan terkait kegagalan. Karakteristik atau kebiasaan lain yang dimiliki orang sebagai reaksi terhadap kinerja tugas adalah prokrastinasi. (Sandra, 2013).

Prokrastinasi adalah tindakan menunda suatu tugas hingga hari atau waktu berikutnya. Kecenderungan seseorang untuk menunda melakukan sesuatu

dikenal sebagai prokrastinasi. Menunda awal atau akhir suatu tugas atau sengaja terlibat dalam aktivitas yang tidak diperlukan untuk menyelesaikan pekerjaan merupakan contoh prokrastinasi. (Millgram, 1994).

Penundaan dipandang negatif oleh sebagian orang. Orang yang menunda-nunda dianggap kurang cerdas dibandingkan rekan kerja mereka dan kurang peduli dengan kualitas pekerjaan mereka. Waktu yang hilang, kesehatan yang buruk, dan harga diri yang rendah merupakan akibat dari penundaan. Penundaan berkaitan dengan kecemasan dan kekhawatiran terkait kegagalan. Karena penundaan dapat menurunkan kuantitas dan kualitas pembelajaran, meningkatkan tingkat stres, dan berdampak buruk pada kehidupan siswa, penundaan dipandang sebagai hambatan bagi keberhasilan akademik. (Muyana, 2018).

Penundaan akademik yang dilakukan siswa dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Siswa seringkali melakukan penundaan akademik semacam ini (Fibrianti, 2009). Prokrastinasi akademik adalah kegagalan untuk merespons tugas akademik tepat waktu. Ini termasuk menunda memulai dan menyelesaikan tugas, menyelesaikan tugas lebih lambat dari yang direncanakan, dan memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada tugas yang sedang dikerjakan. Prokrastinasi akademik mengganggu pembelajaran siswa karena seringkali menyebabkan pembelajaran yang kurang ideal akibat keterbatasan waktu (Ermida, 2012).

Individu atau kelompok bertanggung jawab atas sejumlah besar insiden perilaku menyimpang di sekolah. Perilaku menyimpang dapat terjadi dalam

berbagai bentuk, seperti penundaan akademik, agresi di lembaga pendidikan, dan kekerasan verbal atau fisik. Kurangnya pengendalian diri kemungkinan besar merupakan penyebab semua perilaku abnormal. Proses psikologis yang dikenal sebagai pengaturan diri sangat penting bagi orang untuk mencoba mengelola pikiran, perasaan, dorongan, dan keinginan mereka dari rangsangan luar agar selaras dengan tujuan dan nilai-nilai mereka.

Kemampuan untuk menggunakan komponen sosial, emosional, kognitif, dan fisik guna mengatur, mengarahkan, dan memantau perilaku menuju tujuan tertentu serta memastikan kepatuhannya terhadap moral, nilai, dan konvensi sosial dikenal sebagai regulasi diri. Menurut Baumeister dkk. (2006), Kapasitas untuk menghasilkan ide, emosi, dan perilaku serta kapasitas berkelanjutan untuk mengubah diri sendiri guna mencapai tujuan dan meningkatkan kesejahteraan fisik, semuanya termasuk dalam pengaturan diri.

Oleh karena itu, regulasi diri adalah proses di mana seseorang mengorganisir dan bertumbuh dengan tujuan tertentu. Setelah selesai, terdapat metode untuk mengevaluasi pencapaian ini. Orang biasanya merasa puas ketika prosedur ini dioptimalkan. Dorongan untuk mengendalikan diri akan menghasilkan sejumlah pencapaian, terutama bagi remaja seiring bertambahnya usia. Regulasi diri yang efektif dapat meningkatkan prestasi siswa dan remaja (Jantz, 2011).

Penundaan akademik dipengaruhi oleh sejumlah variabel, seperti manajemen waktu yang buruk, kesulitan fokus dan kesadaran diri yang rendah, ketakutan dan kecemasan akibat kegagalan, serta kurangnya kepercayaan diri

terhadap kemampuan diri sendiri. Manajemen waktu merupakan elemen terpenting yang memengaruhi penundaan akademik. (Nisa et al., 2019).

Siswa yang suka menunda-nunda sering kali terlambat mengumpulkan pekerjaan rumah dan menggunakan berbagai alasan untuk memperpanjang tenggat waktu. Mereka sering memilih kegiatan yang lebih menyenangkan seperti menonton TV, bermain gim video daring, dan berjalan-jalan. Ketika tenggat waktu semakin dekat, seorang prokrastinator merasa cemas, stres, dan kesulitan fokus (Ursia, 2013).

Manajemen waktu yang tidak efektif merupakan penyebab umum prokrastinasi akademik. Dengan mengelola sumber daya seperti uang, peralatan, materi, dan prosedur khusus secara efektif dan efisien, serta dengan menghilangkan operasi yang memakan waktu dan tidak perlu untuk mencegah penundaan, manajemen waktu adalah proses mencapai tujuan atau target yang telah ditentukan sebelumnya dalam jangka waktu tertentu. Manajemen waktu yang efektif sangat penting dalam banyak aspek kehidupan, termasuk sekolah. Siswa yang mengelola waktu secara efektif mempraktikkan konsep pembelajaran yang efisien dan sukses. Siswa yang kesulitan mengelola waktu akan menghadapi banyak kesulitan sepanjang karier akademik mereka.

Perencanaan, pengorganisasian, pengetatan, dan pelacakan produktivitas waktu merupakan bagian dari manajemen waktu. Waktu adalah sumber daya di tempat kerja yang harus digunakan dengan bijak. Ketika tujuan tercapai dalam waktu yang ditentukan, efektivitas akan terlihat. Efisiensi berarti mengurangi waktu yang dialokasikan dan memanfaatkan waktu yang sudah tersedia dengan

lebih baik. Produktivitas, atau rasio keluaran terhadap masukan, adalah tujuan manajemen waktu. (Sandra, 2013).

Kemampuan mengelola waktu dan sumber daya untuk mencapai tujuan dikenal sebagai manajemen waktu. Manajemen waktu menyelaraskan kehidupan bisnis dan pribadi. Prioritaskan hasil di atas aktivitas. Manajemen waktu lebih berkaitan dengan bagaimana Anda menggunakan waktu, bukan mengelolanya. Mereka yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik memprioritaskan berbagai aktivitas yang ada dan memfokuskan waktu serta perhatian mereka pada aktivitas tersebut. (Sandra, 2013).

Media sangat penting bagi distribusi informasi yang efisien dalam pendidikan. Guru berperan sebagai pengawas pembelajaran sekaligus panutan bagi siswanya selama proses pembelajaran. Karena media ini mengintegrasikan bagian pertama dan kedua, kemampuannya dianggap lebih unggul dan lebih menarik. Mengurangi prokrastinasi akademik merupakan salah satu keunggulan media audiovisual, dan juga dapat meningkatkan motivasi belajar serta menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Munadi (2013) mengatakan bahwa manfaat dari media audio visual atau video, adalah: —(1) Mengatasi keterbatasan jarak dan waktu; (2) Video dapat diulang bila perlu untuk menambah kejelasan; (3) Pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat; (4) Mengembangkan pikiran dan pendapat para siswa; (5) Mengembangkan imajinasi peserta didik; (6) Memperjelas hal-hal yang abstrak dan memberikan gambaran yang lebih realistic; (7) Sangat kuat mempengaruhi emosi seseorang; (8) Sangat baik menjelaskan suatu proses dan

ketrampilan; mampu menunjukkan rangsangan yang sesuai dengan tujuan dan respon yang diharapkan dari siswa; (9) Semua peserta didik dapat belajar dari video, baik yang pandai maupun yang kurang pandai; (10) Menumbuhkan minat dan motivasi belajar; (11) Dengan video penampilan siswa dapat segera dilihat kembali dievaluasi.¶

Materi audiovisual merupakan salah satu sumber belajar yang dapat dimanfaatkan. Salah satu metode penyampaian layanan BK yang belum pernah digunakan di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh adalah layanan informasi dengan menggunakan media audiovisual. Untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh, layanan informasi perlu dilaksanakan dengan menggunakan media audiovisual. Hal ini dikarenakan layanan informasi lebih menekankan pada aspek psikologis siswa, sehingga penggunaan media audiovisual akan mempermudah penyampaian pesan. Film pendek berdurasi lima hingga dua puluh menit merupakan jenis materi audiovisual yang digunakan dalam penelitian ini.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh pada tanggal 8 Januari 2025 dan 15 Mei 2025 ditemukan siswa yang melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas atau melakukan prokrastinasi akademik yang diberikan oleh guru mata pelajaran.

Peneliti juga menemukan permasalahan terkait dengan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas terutama khususnya di mata pelajaran Matematika dan Bahasa Inggris, beberapa siswa cenderung mengerjakan tugas diakhir-akhir waktu pengumpulan, beberapa siswa menganggap tugas-tugas yang

dikerjakan tidak begitu penting dan ada juga siswa yang ketika mengalami permasalahan dalam mengerjakan tugas tidak bertanya kepada guru, sehingga mereka kerjakan diakhir- akhir hari pengumpulan.

Memanfaatkan layanan konseling dan saran merupakan salah satu cara untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Karena layanan ini berperan penting sebagai layanan konseling dan bimbingan di sekolah, layanan informasi berperan penting dalam membantu siswa menghindari berbagai masalah yang dapat menghambat pertumbuhan akademik, profesional, sosial, atau pribadi mereka. Untuk menangani prokrastinasi akademik, seorang konselor bimbingan harus mampu memberikan layanan konseling dan nasihat yang mencakup semua jenis layanan. Layanan informasi bertujuan untuk membantu siswa memperoleh dan memahami berbagai informasi yang dapat dimanfaatkan untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Guru bimbingan dan konseling harus kreatif dalam menciptakan layanan bagi siswa dan membantu mereka mengatasi hambatan agar dapat menyediakan layanan informasi. Hal ini menuntut kecerdikan dalam penggunaan media, penyediaan materi layanan, dan penyediaan layanan bagi siswa. Seringkali, layanan informasi karier terbatas pada pengajuan pertanyaan dan pemberian informasi.

Meskipun demikian, para pendidik masih menghadapi berbagai kendala dan ketidakpastian mengenai pendekatan terbaik untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Menggunakan materi audiovisual untuk mengajarkan pengendalian diri dan manajemen waktu merupakan salah satu strategi. Manajemen waktu

mencakup manajemen waktu dan pemanfaatan waktu. Orang yang efisien waktu memfokuskan waktu dan energi mereka pada tugas-tugas yang ada, memprioritaskan berbagai tugas yang mereka hadapi. (Sandra, 2013).

Media pembelajaran sebagai salah satu unsur dalam proses pembelajaran diharapkan dapat mempermudah siswa dalam memahami materi pelajaran. Utomo (2018) menyatakan bahwa —*Learning media are used to generate the same perception of what learning is being done*l. Dengan menumbuhkan pemahaman bersama tentang materi, pembelajaran berbasis media dapat membantu siswa menghindari kesalahpahaman. Pendidikan telah dipengaruhi oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di berbagai bidang. Kemajuan ini telah memicu upaya kreatif untuk menggunakan teknologi baru, yang kemudian diintegrasikan ke dalam materi pendidikan.

Hal ini diperkuat oleh Buchori (2015) yang menyatakan bahwa —*The media used of instructional in teaching and learning can generate desire and new interests, raise motivation and stimulation of learning activities, and bring psychological effects on students*l. Berdasarkan pernyataan ini, dapat dijelaskan bagaimana penggunaan media di dalam kelas dapat meningkatkan motivasi belajar, mendorong kegiatan belajar, dan memberikan dampak psikologis kepada siswa agar dapat mencapai tujuan belajar secara efektif.

Media berbasis komputer, cetak, visual, audiovisual, dan berbasis manusia adalah beberapa bentuk media yang dapat dimanfaatkan dalam pendidikan. Tentu saja, pemilihan strategi pengajaran mengharuskan penggunaan materi ajar yang dapat mengubah persepsi siswa terhadap pembelajaran matematika

agar konsep lebih mudah dipahami dan membangkitkan motivasi serta minat terhadap mata pelajaran tersebut. Karena media audiovisual menggabungkan indra penglihatan dan pendengaran, media ini memiliki lebih banyak kapasitas (Setyosari dkk., 2005).

Karena media audiovisual tidak bergantung pada satu indra saja, mengingat dan memahami materi pelajaran menjadi lebih mudah. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran visual dapat meningkatkan daya ingat sebesar 14% hingga 38%, menurut Mell Silberman. Selain itu, studi ini menunjukkan bahwa kosakata dapat meningkat hingga 200% ketika diajarkan secara grafis. Menambahkan presentasi vokal bahkan dapat menghemat waktu yang dibutuhkan untuk menjelaskan topik hingga 40%.

Cara lain untuk mengkategorikan materi audiovisual adalah murah dan mudah diakses. Setelah kita membeli perekam pita dan perlengkapannya, seperti perekam pita, hampir tidak ada biaya tambahan karena pita tersebut dapat dihapus setelah digunakan dan pesan baru dapat direkam. Pengamatan ini konsisten dengan pernyataannya. Klaim ini menjelaskan mengapa penggunaan materi audiovisual dapat dilakukan secara berkala tanpa mengeluarkan biaya tambahan.

Banyak penelitian telah menunjukkan manfaat media audiovisual sebagai alat bantu mengajar terhadap hasil belajar siswa. Agar perhatian siswa tetap terarah pada film yang memberikan informasi tentang materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran yang menggunakan media audiovisual dapat menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan menarik. Siswa dapat

mempelajari lebih lanjut tentang peristiwa yang secara fisik sulit digambarkan di dalam kelas dengan menggunakan media audiovisual. Dimulai dengan siswa yang menggunakan teknik pembelajaran audio, visual, atau audiovisual, media audiovisual dapat mengakomodasi semua siswa dengan berbagai gaya belajar (Simarmata, 2020).

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **—Efektivitas media audio visual tentang manajemen waktu self regulation untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik bagi siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh—**

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan yang dapat diidentifikasi berdasarkan uraian yang dibahas pada latar belakang sebagai berikut.

1. Kurangnya daya tarik, pendekatan yang menggunakan teks atau bahan bacaan mungkin kurang menarik bagi sebagian siswa, terutama bagi mereka yang responsif terhadap pengalaman audio visual.
2. Keterbatasan komunikasi, pesan tentang manajemen waktu *self regulation* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dapat lebih sulit dipahami atau kurang menarik tanpa penggunaan audio visual yang membantu menjelaskan konsep tersebut.
3. Keterbatasan pengalaman, tidak semua siswa memiliki pengalaman atau pemahaman yang sama tentang manajemen waktu *self regulation*. Penggunaan media audio visual dapat membantu menyampaikan konsep-

konsep ini dengan cara yang lebih jelas.

4. Kurangnya daya ingat, media audio visual sering kali dapat meningkatkan retensi dan pemahaman informasi, karena memanfaatkan sumberdaya visual dan audio yang berada dalam otak. Tanpa media ini, siswa mungkin cenderung lebih sulit mengingat dan menerapkan strategi yang diajarkan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang dan identifikasi masalah, dikemukakan hal-hal berikut sebagai batasan masalah.

1. Keterbatasan aksesibilitas teknologi yang dimiliki peserta didik.
2. Konten media audio visual yang diberikan kurang menarik.
3. Kesulitan peserta didik dalam memahami konsep.
4. Kurangnya dukungan lanjutan yang diberikan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada batasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana efektifitas media audio visual tentang manajemen waktu *self regulation* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dikalangan siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh?

1. Bagaimanakah tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberikan layanan informasi di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh?
2. Bagaimanakah tingkat prokrastinasi akademik setelah diberikan layanan informasi di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh?

3. Bagaimana efektifitas media audio visual tentang manajemen waktu *self regulation* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik bagi siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberikan layanan informasi di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh.
2. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik setelah diberikan layanan informasi di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh.
3. Untuk mengetahui efektifitas media audio visual tentang manajemen waktu *self regulation* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik bagi siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh.

F. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat dari penelitian tentang efektivitas media audio visual tentang manajemen waktu *self regulation* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik bagi siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan efektifitas pembelajaran kepada siswa.
2. Menurunkan tingkat prokrastinasi akademik yang dialami siswa.
3. Meningkatkan penerimaan siswa terhadap layanan informasi yang diberikan.
4. Memberikan panduan praktis dan efektif dalam mengelola waktu.

G. Definisi Operasional

Berikut di paparkan beberapa kata kunci, untuk menghindari kesalahpahaman dalam penelitian ini, Ada beberapa istilah – istilah penting yang harus penulis jelaskan diantaranya: Layanan yang diberikan oleh guru BK atau konselor di sekolah masih monoton, dan belum memanfaatkan media-media yang menarik bagi siswa.

1. Efektivitas adalah kemampuan untuk mencapai tujuan atau hasil secara produktif dan efisien.
2. Siswa dapat memperoleh dan memahami beragam informasi melalui layanan informasi (seperti informasi tentang pembelajaran, sosialisasi, profesi, dan pendidikan lanjutan).
3. Rekaman video, berbagai rekaman film, slide audio, dan media lain yang menggabungkan komponen auditori dan visual disebut sebagai media audiovisual. Karena menggabungkan komponen pertama dan kedua, media semacam ini dianggap lebih baik dan lebih menarik.
4. Manajemen waktu adalah proses mencapai sasaran atau tujuan yang telah ditentukan sebelumnya dalam jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya dengan memanfaatkan sumber data secara efektif dan efisien, termasuk dana, alat, bahan, dan teknik khusus, serta dengan mengalokasikan waktu untuk kegiatan yang tidak perlu untuk mencegah penundaan.

5. Regulasi diri atau *self regulation* adalah proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat dari ransangan luar diri agar sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan cita – cita.
6. Prokrastinasi adalah pemborosan waktu dan kecenderungan untuk menunda memulai suatu tugas. Ada beberapa cara untuk memahami prokrastinasi.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

Ketika dihadapkan pada suatu tugas, penundaan adalah penggunaan waktu yang buruk dan kecenderungan untuk menundanya.. Untuk lebih memahami tentang prokrastinasi akademik, berikut ini dijelaskan berbagai kajian kepustakaan tentang prokrastinas akademik.

1. Definisi Prokrastinasi

Sebastian, (2013) Dinyatakan bahwa mereka yang menunda melakukannya karena merasa tidak nyaman dengan pekerjaan yang sedang dilakukan. Penundaan juga berkaitan dengan meningkatnya kecemasan dan kekhawatiran. Orang yang berada di bawah tekanan tinggi sering kali menunda melakukan sesuatu karena alasan yang tidak logis. (Steel, 2007).

Kecenderungan untuk menunda memulai, menyelesaikan, atau menuntaskan suatu tindakan dikenal sebagai prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik berkaitan dengan pemberian pekerjaan rumah oleh guru dan terjadi di lingkungan akademik, seperti sekolah menengah pertama. (Fauziah, 2016).

Solomon, (2000) mengatakan: —*Procrastination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort, is an all-too-familiar problem*l. Menurut pernyataan ini, suatu penundaan dianggap sebagai prokrastinasi jika penundaan

tersebut dilakukan pada aktivitas yang krusial, dilakukan secara rutin dan sengaja, membuat si penunda merasa tidak nyaman, dan dirasakan secara subjektif oleh si penunda.

2. Ciri- ciri Prokrastinasi

Dalam lingkungan akademik, prokrastinasi mahasiswa seringkali mudah terlihat. Menurut Ferrari dkk. (1995), prokrastinasi akademik adalah jenis keterlambatan yang dapat dikenali dari ciri-ciri berikut:

- a. —Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi;
- b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan;
- c. Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual;
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dll).¹

Berdasarkan pemaparan di atas, prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang mengakibatkan tertundanya pekerjaan karena tidak dapat dikendalikan.

3. Faktor- faktor Penyebab Prokrastinasi

Fauziah, (2016) Klaim bahwa prokrastinasi akademik pada banyak mahasiswa disebabkan oleh dua variabel: faktor internal, atau hal-hal yang berasal dari dalam diri individu, dan faktor eksternal, atau faktor-

faktor yang berasal dari luar individu, seperti pengaruh lingkungan. Hal ini mendukung klaim Ferrari dkk. (1995) bahwa faktor internal (seperti kesehatan dan kondisi psikologis seseorang) maupun eksternal (seperti terlalu banyak PR) dapat berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik.

4. Dampak dari Prokrastinasi

Prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa, seperti penurunan nilai dan kesulitan menyelesaikan tugas, serta kesejahteraan fisik dan mental mereka, seperti mengalami stres dan lebih sering mencari pertolongan medis, terutama menjelang akhir semester (Ferrari dkk., 1998).

Prokrastinasi akademik berkaitan dengan kerapuhan psikologis, menurut penelitian Abolghasemi (2014). Kerentanan ini menyebabkan mahasiswa mengalami penyesalan dan masalah hubungan sosial seperti penghindaran hubungan dan putus cinta.

B. Regulasi diri (*Self regulation*)

Regulasi diri (*Self regulation*) adalah proses di mana orang-orang mengatur dan meningkatkan diri, menetapkan tujuan yang ingin dicapai, dan mengevaluasi pencapaian mereka setelah mencapainya. Ketika proses tersebut tercapai secara maksimal, orang-orang biasanya merasa puas dengan diri mereka sendiri.

1. Definisi *Self Regulation*

Menurut Ghufroon & Risnawita (2010) Upaya seseorang untuk mengendalikan diri selama beraktivitas dengan menggabungkan motivasi, perilaku aktif, dan keterampilan metakognitif—ketiga komponen regulasi diri yang digunakan dalam pembelajaran—dikenal sebagai regulasi diri.

Siswa yang mengatur aktivitasnya, menetapkan tujuan, serta memantau dan mengelola komponen perilaku, motivasi, dan kognitifnya untuk mencapai tujuan tersebut dianggap memiliki regulasi diri. (Pintrich, 2003).

Pembelajaran yang diatur sendiri adalah kata lain yang sering digunakan untuk menggambarkan pengaturan diri (Pintrich & Groot, 1990). Berdasarkan definisi ini, pengaturan diri dalam pembelajaran adalah kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri menggunakan prosedur pembelajaran yang mengacu pada perilaku, motivasi, dan metakognisi untuk mencapai suatu tujuan.

2. Faktor yang Mempengaruhi

Berangkat dari perspektif sosial kognitif Thoresen dan Mahoney (1989) menyatakan bahwa tiga faktor individu, perilaku, dan lingkungan menentukan regulasi diri. Pengetahuan diri, tujuan, keterampilan metakognitif, dan efikasi diri merupakan contoh aspek individual. Reaksi diri lingkungan, reaksi diri personal, dan reaksi diri

perilaku merupakan contoh faktor perilaku. Lingkungan fisik dan sosial, seperti keluarga, sekolah, lingkaran sosial, dan sebagainya, merupakan contoh pengaruh lingkungan.

Salah satu contoh elemen individual yang dianggap berdampak pada regulasi diri dalam pembelajaran adalah pengetahuan diri. Orang yang sadar diri menyadari konsep diri mereka sendiri. (Farah et al., 2019).

3. Aspek Regulasi diri (*Self Regulation*)

Ketahanan terhadap isyarat eksternal yang memaksa seseorang untuk merespons, baik secara positif maupun negatif, merupakan definisi lain dari regulasi diri. Dengan demikian, regulasi diri setiap orang didasarkan pada sejumlah faktor, termasuk:

- a. Kemampuan seseorang untuk mempertimbangkan menciptakan atau mengatur aktivitas yang ingin mereka lakukan dikenal sebagai metakognisi. Studi Romera (2009) menemukan bahwa metakognisi anak usia dini, yang dilakukan ketika mereka diberikan informasi melalui pertanyaan setelah diberikan tugas atau pertanyaan, merupakan faktor penting dalam menentukan regulasi diri mereka. Hal ini mengarah pada kesimpulan bahwa kemampuan metakognitif berkorelasi dengan regulasi diri dalam strategi penerimaan informasi dan pembelajaran yang efektif.. Pada penelitian Araujo (2015) yang membandingkan beberapa

aspek yang mendasari pembentukan regulasi diri, didapatkan bahwa metakognitif memainkan peranan penting sebagai pembentuk regulasi diri seseorang.

- b. Motivasi merupakan faktor penentu dalam melakukan tindakan ataupun sebagai serangkaian usaha yang mungkin berasal dari rangsangan luar ataupun berasal dari individu sendiri, motivasi bisa berupa hadiah ataupun hukuman (Zuhmrin et al, 2011). Penelitian yang dilakukan Pintrich & De Grot (1990) menghasilkan bahwa motivasi merupakan serapan dari serangkaian kognitif individu. Motivasi yang baik menghasilkan prestasi. Keluarga atau orang tua merupakan unsur penting dalam membangun motivasi pada regulasi diri anak maupun remaja (Grolnick & Ryan, 1989). Adapun pada penelitian Effeny, Carroll, & Bahr (2013) menemukan bahwa instruktur memiliki fungsi penting dalam fase awal persekolahan ketika siswa memulai sekolah baru dalam hal membantu mereka membangun regulasi diri. Guru harus mendorong dan mendukung siswa dalam mencapai tujuan dan aspirasi mereka karena mereka akan sangat bergantung pada kata-kata mereka.

- c. Aktivitas positif adalah aktivitas yang dilakukan seseorang setelah memilih dan menunjukkan perilaku yang dianggap pantas oleh masyarakat atau konsisten dengan tujuan akhir mereka. Regulasi diri seseorang akan semakin kuat seiring dengan

semakin banyak dan baiknya upaya yang mereka curahkan untuk menyelesaikan suatu tugas. Menurut penelitian Schneider (2014), regulasi diri siswa meningkat ketika mereka terlibat dalam tindakan positif, seperti mengintensifkan pembelajaran mereka dalam upaya mencapai keberhasilan akademik. Hal ini menyiratkan bahwa perilaku positif siswa akan mengarah pada peningkatan pengendalian diri.

C. Manajemen Waktu

Perencanaan, pengorganisasian, penyempurnaan, dan pemantauan produktivitas waktu merupakan bagian dari manajemen waktu. Waktu adalah sumber daya di tempat kerja yang harus digunakan dengan bijak. Ketika tujuan tercapai dalam waktu yang ditentukan, efektivitas akan terlihat.

1. Definisi Manajemen Waktu

Sandra, (2013) menjelaskan bahwa manajemen waktu, juga dikenal sebagai manajemen kehidupan, adalah pencapaian tujuan-tujuan utama dalam hidup dengan menyingkirkan kegiatan-kegiatan yang tidak penting dan seringkali menyita banyak waktu.

Manajemen waktu adalah teknik pengelolaan diri dan merupakan komponen internal. Bagian yang menarik dari situasi ini adalah kurangnya keterampilan manajemen diri, yaitu kemampuan untuk mengorganisir, merencanakan, menugaskan, dan mengatur.

Manajemen diri dan manajemen waktu saling terkait erat. Salah satu definisi manajemen diri adalah pendekatan seseorang dalam menetapkan prioritas dalam hidup mereka. Senada dengan itu, Macan (1990) mendefinisikan manajemen waktu sebagai proses di mana seseorang memprioritaskan kebutuhan dan keinginan mereka setelah menentukannya. Hal ini menunjukkan adanya kegiatan tertentu, yaitu penetapan tujuan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan dengan memprioritaskan kegiatan-kegiatan yang diperlukan.

2. Aspek- Aspek Manajemen Waktu

Menurut Macan (1990) menemukan tiga aspek manajemen waktu yang dipakai dalam pengembangan pengukuran tugas atas manajemen waktu yaitu :

- a. Menetapkan prioritas dan tujuan, yang mencakup penentuan kebutuhan dan keinginan apa yang perlu dipenuhi dan bagaimana mengurutkan kebutuhan tersebut sesuai dengan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan.
- b. Alat atau proses manajemen waktu, khususnya teknik manajemen waktu termasuk pembuatan daftar, jadwal, dan rencana kerja.
- c. Manajemen waktu, atau kemampuan untuk mengatur variabel yang dapat memengaruhi lamanya waktu yang dihabiskan.

3. Peranan Manajemen Waktu

Betawi, (2012) menyatakan bahwa karena manajemen waktu merupakan salah satu elemen internal yang memengaruhi pembelajaran, manajemen waktu memainkan peran krusial dalam kegiatan pembelajaran untuk meminimalkan prokrastinasi akademik. Manajemen waktu yang efektif merupakan motivator dan penggerak pembelajaran, yang dapat meningkatkan prestasi akademik dengan membuat siswa lebih bersemangat dan mencegah mereka cepat kehilangan minat terhadap materi yang dipelajari. Selain itu, manajemen waktu yang buruk atau kurangnya perhatian terhadap waktu merupakan faktor potensial yang berkontribusi terhadap rendahnya prestasi akademik.

4. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Manajemen waktu

Rahardi (2009) menjelaskan beberapa faktor yang menentukan tercapainya proses manajemen waktu siswa, antara lain:

- a. Penyebab internal kesalahan. Ini adalah elemen utama yang berkontribusi. Setiap orang memperoleh pengetahuan dari kesalahan mereka. Manusia mengurangi kesalahan sebelumnya melalui manajemen.
- b. Pandangan. Elemen ini berpotensi meningkatkan motivasi siswa. Mengapa belajar, misalnya, dan apa yang akan mereka lakukan setelah lulus? Mereka membayangkan masa depan dengan pandangan yang jelas.

- c. Lingkungan pendidikan. Intinya, kreativitas siswa diukur oleh lingkungan kelas mereka. Fasilitas sekolah yang memadai memungkinkan siswa untuk belajar mandiri, yang tidak mungkin dilakukan di lingkungan kelas. Hal ini mengurangi waktu yang dibutuhkan siswa untuk belajar secara kognitif..

D. Media Audio Visual

Dengan menumbuhkan pemahaman bersama tentang materi, pembelajaran berbasis media dapat membantu siswa menghindari kesalahpahaman. Pendidikan telah dipengaruhi oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di berbagai bidang. Kemajuan ini telah memicu upaya kreatif untuk memanfaatkan kemajuan teknologi, yang menghasilkan terciptanya konten video instruksional.

1. Definisi Media Audio Visual

Definisi media menurut Kozma et al., (2011): —*Media can be defined by its technology, symbol systems and processing capabilities.*

The obvious characteristic of a medium is its technology, the mechanical and electronic aspects that determine its function, and to some extent, its shape and other physical features». Media dapat

dicirikan oleh daya pemrosesan, sistem simbol, dan teknologinya.

Ciri-ciri media yang paling menonjol adalah teknologinya, komponen elektrik dan mekanis yang mengatur cara kerjanya, dan terkadang bentuk serta atribut fisik lainnya.

Menurut Kristanto et al., (2011) menyatakan bahwa: —*Media, the plural of medium, are means of communication. Derived from the latin medium (between), the term refers to anything that carries information between a source and a receiver. Six basic categories of media are text, audio, video, manipulatives (objects), and people. The purpose of media is to facilitate communication and learning*‖. (Kata —*medial*‖, dalam bentuk jamaknya, merujuk pada alat komunikasi. Kata ini, yang berasal dari bahasa Latin *medium* (antara), menggambarkan segala sesuatu yang dapat mengirimkan data antara sumber dan penerima. — Teks, audio, tampilan, video, tiruan (benda), dan manusia adalah enam jenis media yang mendasar. Media dimaksudkan untuk mempermudah komunikasi dan pendidikan.)‖

Romiszowsky, (2011) mendefinisikan media sebagai segala sesuatu yang berfungsi sebagai saluran komunikasi yang disampaikan kepada audiens yang dituju dalam contoh ini, siswa dari suatu sumber, seperti seseorang.

Menurut Smaldino et al., (2008) video adalah —*the storage of audio visuals and their display on television-type screen*‖ (menyimpan atau merekam musik dan visual yang ditayangkan di layar TV). Punaji Sihkabuden (2005) menawarkan definisi alternatif, yang menyatakan bahwa video, termasuk media audio-visual atau visual-auditori, adalah sarana untuk mengomunikasikan pesan.

Pendapat Kristanto, (2011) —Media video adalah kumpulan alat yang dapat memproyeksikan gambar bergerak,|| ujanya. Sebuah karakter yang persis seperti aslinya tercipta dengan menggabungkan suara dan visual.

Dari sudut pandang yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa materi audiovisual dapat dimanfaatkan untuk mengomunikasikan gagasan dan membangkitkan emosi, pikiran, perhatian, serta kemauan siswa guna mendorong proses pembelajaran yang metodis, terkendali, dan terarah. Konten video dapat dimanfaatkan untuk tujuan pendidikan dan pembelajaran. Frasa —media video edukasi mengacu pada fakta bahwa media video merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan.

2. Karakteristik Media Audio Visual

Gelombang suara masuk melalui liang telinga luar, yang terhubung ke gendang telinga di bagian tengah, dan menghasilkan getaran yang merangsang otak. Mendengar adalah proses fisiologis naluri untuk menerima impuls pendengaran (stimulus aural); Memfokuskan kesadaran kita pada stimulus tertentu adalah inti dari memperhatikan stimulus di sekitar kita. Perhatian selektif adalah proses di mana kita berfokus pada beberapa stimulus sambil mengabaikan yang lain.

Aspek pendengaran yang paling sulit adalah pemahaman. Menurut Munadi (2008), mengingat adalah tindakan menyimpan pengetahuan untuk diambil kembali nanti, sedangkan pemahaman biasanya

digambarkan sebagai proses menghubungkan makna pada kata-kata yang kita dengar yang sesuai dengan makna yang dimaksudkan oleh pengirim pesan.

Menurut Suedi Ahmad, (2011) Karakteristik media audio visual adalah:

- a. —Mengutamakan objek yang bergerak.
- b. Berwarna, bersuara, dan didukung oleh efek suara maupun visual.
- c. Dapat menyajikan animasi apabila perlu menyajikan suatu proses.
- d. Mudah menyajikannya.
- e. Tidak memerlukan ruang gelap.

Menurut (Russel et al., 2008) karakteristik media audio visual antara lain:

- a. —Mengatasi keterbatasan jarak dan waktu.
- b. Video dapat diulangi bila perlu untuk menambah kejelasan.
- c. Pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat.
- d. Mengembangkan pikiran dan pendapat para peserta didik.
- e. Mengembangkan imajinasi peserta didik.
- f. Memperjelas hal-hal yang abstrak dan memberikan gambaran yang lebih realistik.
- g. Sangat kuat mempengaruhi emosi seseorang.

- h. Sangat baik menjelaskan suatu proses dan ketrampilan, mampu menunjukkan rangsangan yang sesuai dengan tujuan dan respon yang diharapkan dari peserta didik.
- i. Semua peserta didik dapat belajar dari video, baik yang pandai maupun yang kurang pandai.
- j. Menumbuhkan minat dan motivasi belajar.
- k. Dengan video penampilan peserta didik dapat dilihat kembali untuk dievaluasi.

E. Layanan Informasi

Program bimbingan dan konseling, yang dikenal sebagai layanan informasi, bertujuan untuk membantu siswa memahami dan memperoleh informasi tentang fakta dan angka yang berkaitan dengan sekolah, pekerjaan, dan pengembangan diri. Siswa, anggota keluarga, dan anggota masyarakat kemudian memanfaatkan pengetahuan ini untuk memandu pengambilan keputusan sehari-hari mereka.

1. Definisi Layanan Informasi

Layanan informasi adalah layanan panduan yang berbentuk pemberian arahan, penjelasan, dan informasi.

Layanan informasi merupakan layanan memberi informasi yang dibutuhkan oleh individu (Juntika, 2009).

Layanan yang berupaya mengatasi kurangnya akses masyarakat terhadap informasi penting dikenal sebagai layanan informasi. Layanan informasi dapat diartikan sebagai inisiatif untuk memberikan

informasi dan wawasan kepada anak-anak tentang lingkungan sekitar dan proses perkembangan remaja.

Mengingat siswa yang mengalami kesulitan seringkali membutuhkan informasi, layanan informasi sangatlah penting (Nursalim, 2002).

Menurut Tri Hariastuti, —pengetahuan yang diperoleh melalui layanan informasi digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan kegiatan dan prestasi belajar, mengembangkan aspirasi, mengatur kehidupan sehari-hari, dan mengambil keputusan (Hariastuti, 2008).

2. Tujuan Layanan Informasi

Layanan informasi bertujuan untuk memberikan masyarakat pengetahuan dan wawasan yang luas tentang berbagai isu sehingga mereka dapat merencanakan kehidupan dengan lebih baik, menjadi lebih sadar diri, dan meningkatkan kualitas hidup mereka sebagai keluarga, mahasiswa, dan anggota masyarakat. Layanan informasi menyediakan informasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi dan upaya akademik, menetapkan tujuan, mengatur kegiatan sehari-hari, dan membuat keputusan (Nursalim, 2002).

Menurut Ifdil (2008), penguasaan informasi tertentu merupakan tujuan umum layanan informasi, tetapi fungsi pemahaman yaitu, memahami informasi yang diberikan dan menggunakan pengetahuan tersebut untuk memecahkan masalah merupakan tujuan spesifiknya. Layanan informasi membantu individu menjadi mandiri, yang berarti

mereka dapat membuat keputusan, membimbing diri sendiri sesuai dengan kebutuhan mereka, dan pada akhirnya mencapai aktualisasi diri. Layanan informasi juga membantu individu memahami dan menerima diri sendiri serta lingkungannya secara positif, objektif, dan dinamis.

Layanan informasi ditawarkan untuk memberikan siswa pengetahuan tentang fakta dan angka yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, serta pertumbuhan sosial dan pribadi. Mereka dapat mengatur dan mengendalikan kehidupan mereka sendiri dengan lebih baik melalui pembelajaran tentang lingkungan sekitar.

Menurut perspektif ini, tujuan layanan informasi adalah untuk memungkinkan masyarakat umum memahami dan menerapkan informasi yang mereka miliki untuk membuat keputusan yang tepat tentang isu-isu yang berkaitan dengan kehidupan pribadi, sosial, akademis, dan profesional mereka.

F. Penelitian Relevan

Berikut akan dipaparkan beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang diteliti.

1. Nisa (2019) dengan judul —Manajemen waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan (mahasiswa semester IV dan VI SI Keperawatan tahun akademik di Universitas Aisyah Pringsewu Lampung).¹ Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa —Berdasarkan hasil penelitian di Universitas Aisyah Pringsewu

Lampung mengenai Hubungan antara Manajemen waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa SI Keperawatan di Universitas Aisyah Pringsewu Lampung tahun 2019, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Distribusi frekuensi manajemen waktu bahwa dari 73 responden terdapat 50.7% (37 responden) dengan manajemen waktu rendah. Distribusi frekuensi prokrastinasi akademik bahwa dari 73 responden terdapat 53.4% (39 responden) dengan prokrastinasi akademik tinggi. Serta ada hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.¶

2. Sandra (2013) dengan judul —Manajemen waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi.¶ Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa —perilaku prokrastinasi merupakan masalah yang lazim terjadi dan perilaku ini bisa terjadi pada siapa saja tak terkecuali guru, hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Harriott dan Ferrari (1995) yang menyatakan 15% sam- pai 20% orang dewasa mengalami perilaku prokrastinasi yang kronis. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi. Artinya semakin tinggi efikasi diri guru semakin berkurang perilaku prokrastinasinya dan sebaliknya semakin rendah effikasi-diri guru, maka semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan perilaku prokrastinasi.¶

G. Kerangka Berfikir

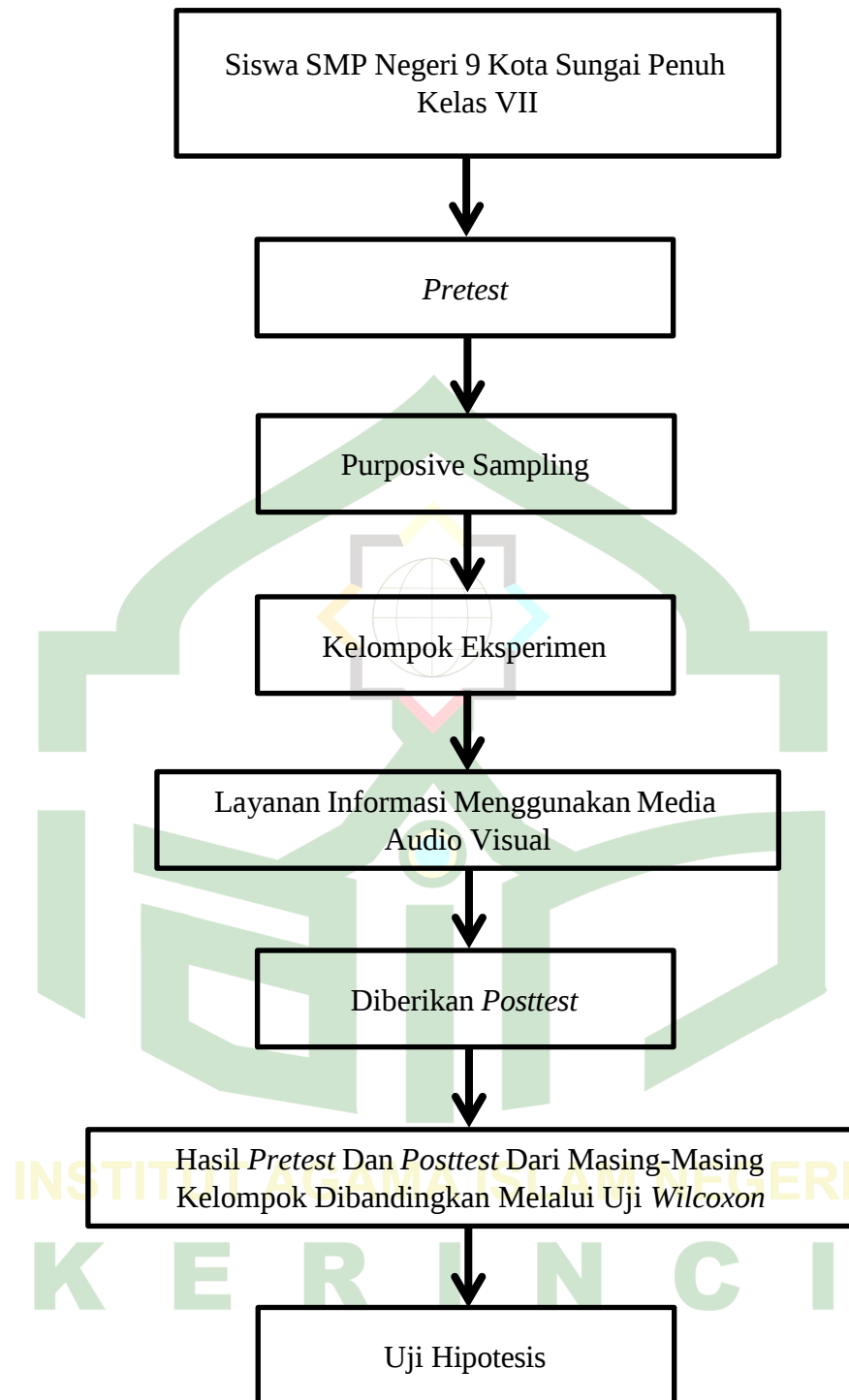
Penggunaan sumber daya audiovisual untuk membantu guru atau konselor bimbingan memberikan layanan informasi berkualitas tinggi dikaji dalam studi ini. Pemanfaatan sumber daya audiovisual yang berkaitan dengan pengendalian diri dan manajemen waktu untuk memberikan layanan informasi yang mengurangi prokrastinasi akademik merupakan topik utama studi ini.

Perilaku yang tidak terkendali terkait pekerjaan atau tugas yang menyebabkan prokrastinasi dikenal sebagai prokrastinasi.

Proses fisiologis pendengaran merupakan reaksi naluriah terhadap masukan auditori, atau rangsangan pendengaran. Getaran yang mengaktifkan otak dihasilkan oleh gelombang suara yang masuk melalui liang telinga luar dan berinteraksi dengan gendang telinga tengah. Memfokuskan kesadaran kita pada rangsangan tertentu berarti memperhatikan rangsangan di sekitar kita. Perhatian selektif adalah proses di mana kita berfokus pada beberapa rangsangan sambil mengabaikan rangsangan lainnya. Pemahaman adalah bagian paling menantang dari mendengarkan. Secara umum, mengingat adalah tindakan menyimpan informasi untuk diambil kembali nanti, sedangkan pemahaman adalah proses memberikan makna pada kata-kata yang kita dengar agar selaras dengan makna yang dimaksudkan pembicara.

Untuk membantu siswa mengelola dan merencanakan kehidupan mereka sendiri dengan lebih baik dengan mempelajari lingkungan sekitar, layanan informasi ditawarkan di bidang pendidikan, pekerjaan, dan pengembangan

pribadi-sosial.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

H. Hipotesis

Ketika suatu topik penelitian disajikan sebagai pertanyaan, hipotesis merupakan solusi awal. Karena solusi hipotesis diturunkan secara eksklusif dari teori yang relevan, alih-alih fakta empiris yang ditemukan melalui pengumpulan data, hipotesis tersebut dianggap spekulatif. Akibatnya, hipotesis merupakan solusi teoretis untuk topik penelitian, alih-alih solusi aktual yang didukung oleh fakta.29/04/2026 (Winarsunu, 2002).

Adapun hipotesis yang peneliti ajukan adalah:

— H_0 : Tidak terdapat penurunan yang signifikan Layanan Informasi menggunakan media Audio Visual untuk menurunkan tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh.

H_a : Terdapat penurunan yang signifikan Layanan Informasi menggunakan media Audio Visual untuk menurunkan tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh.¶

BAB III

METODE PENELITIAN

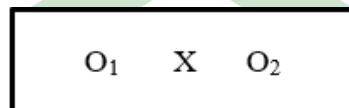
A. Jenis Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, desain penelitian kuantitatif digunakan. Metode kuantitatif menggunakan data numerik dan analisis statistik. Karena penelitian kuantitatif bertujuan untuk memastikan efek terapi pada sampel penelitian, para peneliti memilih jenis penelitian ini.

Sugiyono (2009) menyatakan bahwa penelitian eksperimental merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini. Dalam kondisi terkendali, penelitian eksperimental merupakan teknik yang digunakan untuk memastikan bagaimana terapi tertentu memengaruhi orang lain. Tujuan penelitian eksperimental adalah untuk mengamati bagaimana suatu perlakuan yang diberikan oleh peneliti memengaruhi perilaku seseorang. Untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh, terapi dalam penelitian eksperimental ini menawarkan layanan informasi.

Karena masih terdapat faktor eksternal yang memengaruhi variabel dependen dan desain ini belum merupakan eksperimen yang valid, maka desain ini merupakan desain pra-eksperimen.

Studi kasus one-shot, desain pretes-postes satu kelompok, dan desain kelompok utuh merupakan tiga jenis desain penelitian praeksperimen. Karena pengukuran dilakukan dua kali dalam penelitian ini—sebelum dan sesudah eksperimen—peneliti menggunakan desain pretes-postes satu kelompok. Pengukuran prates dilakukan sebelum eksperimen (O₁), sedangkan observasi pascates dilakukan setelah eksperimen (O₂) (Margono, 2009). Desain penelitian berikut digunakan dalam penelitian ini:



Gambar 3.1 desain penelitian (Andriani, 2011)

Keterangan:

O₁ : Nilai *pre-test* (sebelum diberikan perlakuan)

X : Perlakuan (Layanan informasi)

O₂ : Nilai *post-test* (setelah diberikan perlakuan)

Dalam penelitian eksperimen ini peneliti memberikan perlakuan kemudian dilihat dari perubahan yang terjadi sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan. Pengaruh Pemberian Perlakuan Melalui layanan Informasi untuk menurunkan tingkat Prokrastinasi Akademik SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah kategori generalisasi yang terdiri dari item atau orang dengan atribut tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti dan dari

sanalah kesimpulan diambil (Sugiono, 2009). Populasi secara keseluruhan adalah subjek penelitian. Jumlah total unit analisis yang telah diidentifikasi dan yang darinya informasi yang dibutuhkan diturunkan dikenal sebagai populasi atau semesta. Dengan demikian, seluruh 167 siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh akan menjadi populasi yang diteliti. Dengan demikian, seluruh siswa di kelas VII, VIII, dan IX akan menjadi populasi yang diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh Tahun 2025/2026

No	Kelas	Jumlah
1.	VII	68
2.	VIII	50
3.	IX	49
	Jumlah	167

Sumber Data: *Dokumentasi*, SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh

2. Populasi Target

Populasi target dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh yang berjumlah 68 orang.

Tabel 3.2 jumlah siswa kelas VII SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh tahun ajaran 2025/2026

No.	Kelas	jumlah
1.	VII A	23
2.	VII B	23
3.	VII C	22
	Jumlah	68

Sumber: Tata Usaha SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh

3. Sampel

Subset dari suatu populasi beserta fitur-fiturnya disebut sampel. Jika suatu komunitas terlalu besar untuk diteliti secara keseluruhan karena

alasan apa pun—misalnya, kekurangan staf, dana, atau waktu—peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Sampel dapat digambarkan sebagai subset dari suatu populasi yang memiliki sifat atau kondisi tertentu untuk diteliti, atau dapat digambarkan sebagai subset dari suatu populasi yang dipilih menggunakan metode tertentu dengan tujuan mencerminkan populasi tersebut. Dalam penelitian, sampel dipilih menggunakan berbagai teknik pengambilan sampel. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel purposif..

Kriteria dalam menentukan sampel adalah:

- a. —Siswa kelas VII SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh
- b. Siswa yang teridikasi memiliki kurang aktif dalam belajar siswa rendah
- c. Siswa bersedia menjadi responden dalam penelitian penggunaan layanan bimbingan kelompok kelas VII untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam belajar melalui daring
- d. Siswa bersedia menjadi responden dalam penelitian
- e. Dari hasil analisis tersebut, akan di ambil siswa kelas VII yang berjumlah 28 orang siswa.¶

C. Uji Instrumen Pengumpulan Data

Dalam merancang alat ukur di bidang pendidikan diperlukan ketelitian tinggi dan harus mengikuti prinsip-prinsip yang telah ditetapkan oleh para ahli pengukuran pendidikan. Tingkat reliabilitas suatu instrumen, yang dinyatakan dalam bentuk indeks reliabilitas, dapat dianalisis secara statistik.

Indeks ini umumnya dikenal sebagai koefisien reliabilitas (*reliability coefficient*). Untuk menentukan nilai reliabilitas suatu tes, dapat digunakan perangkat lunak seperti SPSS.

D. Teknik Analisis Data

Salah satu cara untuk merumuskan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan adalah melalui analisis data. Menurut Syakirman (2016), terdapat dua kategori data penelitian: kualitatif dan kuantitatif. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif, dengan memanfaatkan teknik statistik dan ditampilkan dalam tabel atau diagram statistik karena merupakan penelitian kuantitatif.

Dalam penelitian kuantitatif, metode analisis data menggunakan analisis statistik, yang mencakup pemeriksaan data numerik sebelum menyajikan dan menginterpretasikannya secara deskriptif. Tujuan analisis data ini adalah untuk menarik kesimpulan dari temuan penelitian. Prosedur berikut digunakan untuk mengevaluasi data dalam penelitian ini:

1. Deskripsi Data dengan Pendekatan Kuantitatif

Tujuan deskripsi data adalah untuk memberikan informasi tentang evaluasi responden terhadap penurunan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Skor ideal yang disarankan oleh Syarbaini Saleh digunakan untuk menentukan skor responden untuk variabel ini, seperti yang ditunjukkan pada tabel terlampir:

Tabel 3.3 Pedoman Interpretasi Skor

No	Rumus Norma	Kategorisasi
1.	$\geq ST - I$	Sangat Tinggi
2.	$(ST - 2I) - (ST - I)$	Tinggi
3.	$(ST - 3I) - (ST - 2I)$	Sedang
4.	$(ST - 4I) - (ST - 3I)$	Rendah
5.	$\leq ST - 4I$	Sangat Rendah

Sumber: Saleh (2018)

Analisis deskriptif kuantitatif ini bertujuan untuk menggambarkan keadaan data apa adanya yang dikumpulkan dari responden, melalui tahapan berikut:

- a. Verifikasi data yaitu memeriksa kembali instrumen angket yang telah diisi oleh responden
- b. Menghitung nilai jawaban
 - 1) Menghitung frekuensi dari jawaban yang diberikan responden atas setiap item pertanyaan yang diajukan
 - 2) Menghitung rata-rata skor total item.

Untuk mencari presentase frekuensi jawaban responden, menurut

Nana Sudjana presentase dapat dihitung dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

P: presentase

f: frekuensi

n: jumlah subjek

Untuk melihat rata-rata di analisis dengan melihat nilai rata-rata dengan rumus sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_n}{N}$$

Keterangan :

$\bar{X}$: rata- rata hitung

$\sum$: sigma (jumlah)

N: jumlah populasi dalam distribusi itu.

Apabila ada X_1 , ini berarti dari X pertama sampai ke X_n . X_n merupakan lambang untuk yang terakhir dalam N data itu.

2. Prasyarat Analisis

a. Normalitas

Untuk memastikan kenormalan data yang dikumpulkan, uji normalitas dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah skor kuesioner kelompok eksperimen dan kontrol terdistribusi secara teratur. Uji normalitas digunakan setelah data terkumpul. Para peneliti menggunakan komputasi statistik dan SPSS untuk uji normalitas dalam penelitian ini.

Hipotesis untuk uji normalitas adalah rumus dibawah ini:

H_0 : data terdistribusi normal

H_a : data tidak berdistribusi secara normal

Sedangkan kriteria penerimaan atau penolakan uji normalitas adalah:

H_0 : diterima jika $\text{Sig} (P_{\text{value}}) \geq \alpha = 0,05$

H_a : diterima jika $\text{Sig} (P_{\text{value}}) < \alpha = 0,05$ 21 (Marono, 2007).

b. Homogenitas Variansi

Tujuan uji homogenitas adalah untuk memastikan apakah kelompok data sampel mewakili populasi dengan varians homogen atau tidak. Perangkat lunak SPSS 20.0 untuk Windows digunakan untuk menguji homogenitas menggunakan uji statistik Levene, yang mengukur homogenitas varians. —Keputusan dipengaruhi oleh nilai signifikansi (sig.) $> 0,05$ yang menunjukkan bahwa data memiliki varians yang homogen, dan nilai signifikansi (sig.) $< 0,05$ yang menunjukkan bahwa data tidak memiliki varians yang homogen (tidak sama).¹

3. Uji Hipotesis

Pendekatan analisis Uji-T Sampel Berpasangan digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis. Ketika data terdistribusi secara teratur, Uji-T Sampel Berpasangan digunakan. Selisih antara rata-rata sebelum dan sesudah terapi merupakan ukuran keberhasilan terapi yang ditentukan menggunakan Uji-T Sampel Berpasangan. Dalam uji ini, kriteria berikut digunakan untuk menentukan apakah H_0 diterima atau ditolak:

- a. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan probabilitas (Asymp.Sig) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima
- b. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan probabilitas (Asymp.Sig) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak (Yusuf, 2000).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Tingkat Prokrastinasi Akademik siswa sebelum diberikan layanan informasi di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh

Sesuai dengan tujuan dilakukannya Pre Test, yaitu untuk mengetahui gambaran awal tingkat prokrastinasi siswa sebelum diberikan perlakuan. Maka dapat dilihat pada hasil Pre Test pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1: Data Hasil Pre Test terhadap Perilaku Prokrastinasi akademik

Kategori	Rentang skor	frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	40-70	5	18%
Rendah	71-100	5	18%
Tinggi	101-130	11	39%
Sangat Tinggi	131-160	7	25%
Jumlah		28	100%

Dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa, —Sampel penelitian diperoleh dari hasil pra-tes 28 mahasiswa dan terdiri dari 5 responden dengan prokrastinasi akademik sangat rendah (18%), 5 responden dengan prokrastinasi akademik rendah (18%), 11 responden dengan prokrastinasi akademik sedang (39%), dan 7 responden dengan prokrastinasi akademik sangat tinggi (25%). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik tipikal mahasiswa berada pada rentang atas..||

Tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan layanan informasi menggunakan media Audio Visual di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh.

Tabel 4.2. tingkat penurunan prokrastinasi akademik sebelum diberikan perlakuan.

Kode Siswa	Kategori	Skor
001	Sangat rendah	56
002	Sangat rendah	69
003	Sangat rendah	48
004	Sangat rendah	64
005	Sangat rendah	61
006	Rendah	86
007	Rendah	99
008	Rendah	95
009	Rendah	90
010	Rendah	77
011	Tinggi	121
012	Tinggi	106
013	Tinggi	117
014	Tinggi	121
015	Tinggi	123
016	Tinggi	109
017	Tinggi	117
018	Tinggi	112
019	Tinggi	119
020	Tinggi	128
021	Tinggi	111
022	Sangat Tinggi	146
023	Sangat Tinggi	144
024	Sangat Tinggi	142
025	Sangat Tinggi	140
026	Sangat Tinggi	141
027	Sangat Tinggi	138
028	Sangat Tinggi	155

Sumber : Data di Olah 2025

2. Tingkat Prokrastinasi Akademik siswa sesudah diberikan layanan informasi di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh

Setelah pemberian perlakuan berupa layanan informasi menggunakan media Audio Visual sebanyak 5 kali pada siswa, kemudian penelitian peneliti mengukur bagaimana tingkat prokrastinasi akademik sesudah diberikan perlakuan. Data hasil posstest akan dijabarkan pada tabel berikut.

Tabel 4.3 Data Hasil Post Test terhadap Perilaku Prokrastinasi akademik

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	40-70	15	54%
Rendah	71-100	7	25%
Tinggi	101-130	4	14%
Sangat Tinggi	131-160	2	7%
Jumlah		28	100%

Dari tabel 4.3 menunjukkan bahwa data —dari hasil Post Test pada 28 orang siswa, 15 orang siswa yang mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang sangat rendah dalam penggunaan layanan informasi menggunakan media audio visual dengan persentase 54%, ada 7 orang responden mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang rendah dengan persentase 25%, kemudian 4 orang responden mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang sedang dengan penggunaan layanan informasi menggunakan media audio visual dengan persentase 14%, dan selanjutnya 2 orang responden mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi dalam pemberian layanan informasi menggunakan media audio visual dengan persentase 7%. Maka dapat disimpulkan bahwa keseluruhan hasil Post Test rata-rata skor tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sangat rendah.¶

Selanjutnya, tingkat prokrastinasi akademik siswa dari hasil prettest dan Post Test dapat dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4 kondisi penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa sesudah diberikan perlakuan

Kode Siswa	Kategori	Skor
001	Sangat rendah	55
002	Sangat rendah	67
003	Sangat rendah	40
004	Sangat rendah	53
005	Sangat rendah	54
006	Sangat rendah	46
007	Sangat rendah	41
008	Sangat rendah	48
009	Sangat rendah	59
010	Sangat rendah	60
011	Sangat rendah	56
012	Sangat rendah	49
013	Sangat rendah	68
014	Sangat rendah	52
015	Sangat rendah	50
016	Rendah	91
017	Rendah	87
018	Rendah	88
019	Rendah	73
020	Rendah	78
021	Rendah	74
022	Rendah	83
023	Tinggi	108
024	Tinggi	108
025	Tinggi	114
026	Tinggi	104
027	Sangat Tinggi	135
028	Sangat Tinggi	131

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

1. Perbedaan Pre Test dan Post Test

Perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kegiatan eksperimen dari hasil Pre Test dan Post Test yang dapat dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Keaktifan Siswa Pre Test dan Post Test

No	Pre Test	Post Test	Gap
	Skor	Skor	
1	56	55	1
2	69	67	2
3	48	40	8
4	64	53	11
5	61	54	7
6	86	46	40
7	99	41	58
8	95	48	47
9	90	59	31
10	77	60	17
11	121	56	65
12	106	49	57
13	117	68	49
14	121	52	69
15	123	50	73
16	109	91	18
17	117	87	30
18	112	88	24
19	119	73	46
20	128	78	50
21	111	74	37
22	146	83	63
23	144	108	36
24	142	108	34
25	140	114	26
26	141	104	47
27	138	135	3
28	155	131	24

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

Penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa dalam penggunaan layanan informasi menggunakan media audio visual siswa kelasVII sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan informasi menggunakan media audio visual untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa yang pada saat Pre Test memiliki rata-rata

244,26 dan setelah diberikan perlakuan skor rata-rata turun menjadi 77,732.

Dari uraian sebelumnya dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan informasi menggunakan media audio visual dari 28 orang siswa yang mendapat perlakuan, secara keseluruhan tingkat prokrastinasi akademik menurun. Hal ini bisa dilihat dari menurunnya skor secara keseluruhan dengan rata-rata siswa mengalami penurunan tingkat prokrastinasi akademik melalui layanan informasi menggunakan media audio visual.

3. Efektifitas Pelaksanaan Layanan Informasi Menggunakan Media Audio Visual Tentang Manajemen Waktu *Self Regulation* Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Bagi Siswa Kelas VII SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh

a. Uji Normalitas Data

Tujuan uji normalitas adalah untuk menguji apakah data siswa dari populasi yang berdistribusi normal menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik melalui layanan informasi menggunakan media audiovisual di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh. Berikut hipotesis untuk uji normalitas:

- 1) Populasi berdistribusi normal, jika $\text{sig}_{\text{hitung}} > \text{sig}_{\text{tabel}}$
- 2) populasi tidak berdistribusi normal, jika $\text{sig}_{\text{hitung}} < \text{sig}_{\text{tabel}}$

Tabel 4.6 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Unstandardized Residual
N	28
Asymp. Sig. (2-tailed)	.600

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan uji analisis —*One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* data tingkat prokrastinasi akademik, maka diperoleh nilai Asymp. Sig = 0,600 untuk $\alpha = 0,05$, hal ini menunjukkan $0,600 > 0,05$. Ini berarti data skor prokrastinasi siswa melalui layanan informasi menggunakan media audio visual di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh berdistribusi normal.¶

b. *Paired Sample T-Test*

Dengan menggunakan rumus Uji-T Sampel Berpasangan di SPSS, pengujian hipotesis menggunakan uji statistik non-parametrik. Untuk memastikan apakah dua set data berbeda atau tidak, hasil observasi berpasangan dianalisis menggunakan Uji-T Sampel Berpasangan. Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

—Ho: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada penurunan tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberikan layanan informasi menggunakan media audio visual tentang

manajemen waktu untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik bagi siswa

Ha: terdapat perbedaan yang signifikan pada penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah diberikan layanan informasi menggunakan media audio visual tentang manajemen waktu untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik bagi siswa.

Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

- a. H_0 diterima, apabila nilai probabilitas signifikansi (Sig 2-tailed $> 0,05$).
- b. H_a diterima, apabila nilai probabilitas signifikansi (Sig 2-tailed $< 0,05$).

Berdasarkan hal sebelumnya, maka didapatkan hasil perhitungan yang tercantum pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Hasil Analisis Paired Sample T-Test Perbedaan antara Pre Test dan Post Test tingkat prokrastinasi akademik

Paired Samples Test						
	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1 Pre - Post	34.393	21.649	4.091	8.406	27	.000

Berdasarkan tabel 4.8 nilai signifikansi (2 tailed) $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Artinya adaperbedaan yang signifikan antara Pre Test dengan Post Test.

Sehingga dapat dikatakan ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian layanan informasi menggunakan media audio visual untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh.

B. Pembahasan

1. Tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan layanan informasi di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas tujuh bervariasi sebelum dan sesudah layanan informasi diberikan melalui media audiovisual.

Lima responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sangat rendah (18%), lima responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah (18%), sebelas responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang (39%), dan tujuh responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi (25%), menurut data pra-tes dari 28 siswa yang diambil sebelum layanan informasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa siswa umumnya menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang signifikan.

Hal ini disebabkan oleh perkembangan teknologi yang begitu pesat. Kehidupan manusia telah terdampak oleh kemajuan ini, baik secara positif maupun negatif. Salah satu dampak negatifnya adalah

meningkatnya kecenderungan siswa untuk menunda tugas dengan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang kurang produktif. (Munawaroh et al., 2024).

Prokrastinasi adalah praktik menunda tugas yang, seperti yang telah disebutkan sebelumnya, harus diselesaikan tepat waktu. Kata "prokrastinasi" berasal dari bahasa Latin "pro", yang berarti mendorong atau maju, dan akhiran "cratinus", yang berarti membuat pilihan besok. "Cunctation" merupakan sinonim untuk prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keterlambatan dalam lingkungan akademik. Menurut Solomon dkk. (1984), prokrastinasi akademik adalah keterlambatan dalam tanggung jawab akademik, termasuk menyusun makalah, belajar untuk ujian, membaca untuk tugas, memberikan tugas, menghadiri perkuliahan, dan menyelesaikan tugas akademik.

Prokrastinasi akademik telah menjadi subjek beberapa penelitian sebelumnya. Prokrastinasi akademik memengaruhi antara 25% dan 75% siswa (Ferrari dkk., 1998).

Menurut penelitian yang dilakukan di sebuah SMA di Kota Tangerang, 56,30% siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah dan 43,70% memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi (Utaminingsih dkk., 2012).

Prokrastinasi akademik remaja akan berdampak buruk pada siswa jika tidak dikenali dan ditangani. Penundaan menyebabkan pemborosan waktu, pekerjaan terabaikan, dan hasil yang buruk setelah selesai.

Harga diri yang rendah, melankolis, berpikir tidak logis, khawatir, dan kurangnya kepercayaan diri terhadap bakat sendiri semuanya berkaitan dengan penundaan (Solomon dkk., 1984).

Prestasi akademik siswa juga terpengaruh secara negatif oleh penundaan akademik. Menurut Stell dkk. (2001), siswa yang menunda-nunda secara akademik biasanya mendapat nilai buruk pada ujian akhir dan di semua mata pelajaran.

2. Tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan informasi di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh

Setelah diberikan layanan informasi dari hasil —Post Test pada 28 orang siswa, 15 orang siswa yang mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang sangat rendah dalam penggunaan layanan informasi menggunakan media audio visual dengan persentase 54%, ada 7 orang responden mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang rendah dengan persentase 25%, kemudian 4 orang responden mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang sedang dengan penggunaan layanan informasi menggunakan media audio visual dengan persentase 14%, dan selanjutnya 2 orang responden mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi dalam pemberian layanan informasi menggunakan media audio visual dengan persentase 7%. Maka dapat disimpulkan

bahwa keseluruhan hasil Post Test rata-rata skor tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sangat rendah.¶

Layanan informasi bertujuan untuk menyediakan informasi tentang fakta dan data terkait pendidikan, pekerjaan, serta pertumbuhan sosial dan pribadi kepada masyarakat. Data ini kemudian diolah dan dimanfaatkan oleh individu untuk membantu perencanaan dan pengambilan keputusan. (Fitri et al., 2016).

Layanan informasi juga merupakan layanan BK yang memberikan siswa ringkasan suatu keputusan dan membantu mereka memahaminya. (Maharani et al., 2022)

Layanan informasi dimaksudkan untuk membantu pihak yang berkepentingan memahami berbagai hal yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, atau untuk membantu mereka memutuskan cara melanjutkan dengan tujuan atau rencana yang diinginkan. (Prayitno et al., 2004).

Winkel dkk. (2010) berpendapat serupa, yang menyatakan bahwa layanan informasi diberikan untuk memberikan siswa informasi tentang data dan fakta di bidang pendidikan, pekerjaan, pengembangan pribadi, dan kehidupan sosial sehingga mereka dapat belajar tentang lingkungan sekitar dan mampu mengelola dan merencanakan kehidupan mereka sendiri.

Penggunaan audiovisual dengan gerakan dalam layanan informasi semakin populer. Pesan yang disampaikan dapat bersifat inventif,

instruktif, atau edukatif, dan dapat berupa pesan nyata maupun fiktif. Rekaman video, berbagai format film, slide suara, dan media lain yang menggabungkan komponen audio dan visual juga disebut sebagai media audiovisual. Karena menggabungkan aspek media auditori dan visual, potensinya dipandang lebih baik dan lebih menarik.

3. Efektitas Pelaksanaan Layanan Informasi Menggunakan Media Audio Visual Tentang Manajemen Waktu Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Bagi Siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh

Perbedaan jumlah prokrastinasi akademik yang berkurang sebelum dan sesudah menerima layanan informasi melalui media audio visual. —Karena nilai 0,000 lebih kecil dari 0,05, hasil uji hipotesis menunjukkan Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar 0,00, yang menunjukkan H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antara hasil belajar Pra-tes dan Pasca-tes. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media audio visual dalam memberikan layanan informasi memiliki dampak yang signifikan terhadap penurunan prokrastinasi akademik di SMP Negeri 9 Kota

Sungai Penuh.

Penelitian Eko Kurniawan (2023), Implementasi Layanan Informasi dengan Media Audio Visual untuk Mengatasi Prokrastinasi Pendidikan pada Siswa Kelas VIII di SMP Tarbiyah Islamiyah Hampan Perak, mendukung klaim tersebut. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan layanan informasi audiovisual berhasil mengurangi prokrastinasi akademik, dengan tingkat

pengurangan meningkat dari 30% sebelum layanan menjadi 89% setelahnya. Tujuan dan latar penelitian ini adalah tempat tesis dan penelitian penulis berbeda. Selain itu, tujuan penulis adalah untuk menurunkan prokrastinasi akademik di kalangan siswa di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh dengan menyediakan layanan informasi dan menggunakan media audiovisual tentang manajemen waktu. Guru dan konselor harus memahami sejumlah konsep ketika memilih strategi pengajaran, terutama ketika mempertimbangkan beragam kepribadian siswa mereka. Prinsip-prinsip ini meliputi kedekatan, pengulangan, dan penguatan.

Layanan informasi adalah kegiatan yang memberikan pengetahuan kepada peminat tentang berbagai topik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas atau kegiatan. Layanan informasi dapat diringkas sebagai upaya instruktur untuk memberikan informasi yang sangat jelas kepada siswa. Tujuan layanan informasi adalah untuk menjamin siswa memahami beragam pengetahuan dalam segala kompleksitasnya.

Prokrastinasi akademik ditandai dengan kecenderungan untuk menunda tugas, pelaksanaannya, dan penyelesaiannya dalam lingkungan akademik (Jamila, 2020).

Dominasi afektif, juga dikenal sebagai kapasitas berpikir atau belajar, dapat dikaitkan dengan tantangan belajar yang bermanifestasi sebagai penurunan prestasi belajar sebagai bentuk kegagalan. Misalnya,

keadaan emosional dapat memengaruhi pembelajaran. (Deliati et al., 2019).

Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Yuslia (2020) yang berjudul —pengaruh layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media film pendek terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh (media film pendek efektif menurunkan tingkat prokrastinasi akademik). Sangat relevan karena subjeknya SMP dan medianya audio visual.

Dunia akademik berkaitan erat dengan prokrastinasi akademik. Praktik menunda tugas akademik hingga menit terakhir dikenal sebagai prokrastinasi. Akibatnya, mahasiswa sengaja menunda mengerjakan tugas hingga kesempatan pertama tiba. (Kurniawan, 2023).

Teknik tambahan, termasuk teknik audiovisual, dapat digunakan untuk meningkatkan penyebaran layanan informasi. Layanan informasi berupaya mengatasi kurangnya akses masyarakat terhadap informasi yang diperlukan. (Wastuti et al., 2020).

Layanan yang berupaya mengatasi kurangnya akses masyarakat terhadap informasi penting dikenal sebagai layanan informasi. Layanan informasi dapat diartikan sebagai inisiatif untuk memberikan informasi dan wawasan kepada anak-anak tentang lingkungan sekitar dan proses perkembangan remaja. (Kurniawan, 2023).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Efektifitas Media Audio Visual Tentang Manajemen Waktu *Self Regulation* Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Bagi Siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh, dapat disimpulkan secara umum bahwa:

1. Data Pre test menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi, mengindikasikan adanya permasalahan yang signifikan dalam pengelolaan waktu dan penuntasan tugas akademik.
2. Tingkat prokrastinasi akademik siswa berubah secara signifikan setelah menerima terapi berupa layanan informasi menggunakan media audiovisual. Hasil pasca-tes menunjukkan penurunan tajam dalam perilaku prokrastinasi akademik, dengan tingkat rata-rata siswa berada pada kisaran yang sangat rendah.
3. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa media audio visual tentang manajemen waktu *self regulation* terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP negeri 9 Kota Sungai penuh. efektifitas ini mengonfirmasi bahwa penggunaan media yang menarik dan informatif dapat menjadi instrumen yang kuat dalam layanan bimbingan dan konseling untuk

membantu dalam mengatasi masalah atau perilaku negatif siswa.

B. Saran

Sejumlah rekomendasi diajukan sebagai tindak lanjut studi ini berdasarkan temuan, perdebatan, dan kesimpulan. Rekomendasi-rekomendasi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh, hendaknya lebih sadar dan reflektif terhadap kebiasaan belajar mereka, terutama dalam hal pengelolaan waktu.
2. Siswa sebaiknya memanfaatkan media audio visual yang telah diberikan sebagai panduan dalam meningkatkan motivasi dan mengurangi kebiasaan menunda tugas.
3. Kepada guru bimbingan dan konseling, layanan informasi menggunakan media audio visual terbukti efektif sehingga diharapkan dapat terus dikembangkan dalam pelaksanaan layanan bimbingan, khususnya yang bertujuan mengatasi masalah akademik siswa.

BIBLIOGRAFI

- Araújo, M. V. (2015). *Measuring self-regulated practice behaviours in highly skilled musicians*. <https://doi.org/10.1177/0305735614567554>
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., & Dewall, C. N. (n.d.). *Self-Regulation and Personality : How Interventions Increase Regulatory Success , and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior*. December 2006. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>
- Buchori, A., & Setyawati, R. D. (2015). *Development learning model of character education through e-comic in elementary school*. 3(9), 369–386.
- Burns, L. R., & Mitchelson, J. K. (2000). *Academic Procrastination , Perfectionism , and Control : Associations with Vigilant and Avoidant Coping*. 15(5), 35–46.
- Deliati, D., & Muharmi, T. (2019). *Implementasi assertive training untuk meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa*. 2(1), 1–13.
- Departemen Agama RI. (2006). *Al-Qur'an dan terjemahannya*, Jakarta: Yayasan Penyelenggara penterjemah/ pentafsir Al-Qur'an, Intermasa.
- Effeney, G., Carroll, A., Bahr, N. (2013). *Self-Regulated Learning : Key strategies and their sources in a sample of adolescent males* Author Griffith Research Online *Self-Regulated Learning : Key strategies and their sources in a sample of adolescent males 1*.
- Ermida. & Apsari, Y, F. (2012). *Pelatihan Sat (Self Regulation, Assertiveness, Time Management) Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. (Jurnal).
- Fauziah, H. H. (2016). *Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung*. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, J. R., Keane, S. M., Wolfe, R. N., Beck, B. L., Apr, N., Ferrari, J. R., Keane, S. M., Wolfe, R. N., & Beck, B. L. (1998). *The Antecedents and Consequences of Academic Excuse-Making : Examining Individual Differences in Procrastination* THE ANTECEDENTS AND CONSEQUENCES OF ACADEMIC EXCUSE-MAKING : Examining Individual Differences in Procrastination. 39(2), 199–215.
- Ferrari, J.R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.

- Fibrianti, I. D. (2009). *Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang (Skripsi, tidak diterbitkan)*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang.
- Fitri, E., Neviyarni, & Ifdil. (2016). *Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Metode Blended Learning untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 2(2), 84–92. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v2i2.2250>
- Ghufron & Risnawita. (2012). *Teori-Teori Psikologi*.Jogjakarta : Ar-Ruz Media.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). *Parent Styles Associated With Children's Self-Regulation and Competence in School*. 8(2), 143–154.
- Jamila, J. (2020). *Konsep prokratinasi akademik mahasiswa*. 6(2), 257–261. doi:10.30596/edutech.v6i2.4935.
- Jantz, C. (2010). *Self Regulation and Online Developmental Student Success*. 6(4), 852–857.
- Kristanto, A. (2011). *Pengembangan Model Media Video Pembelajaran Mata Kuliah Pengembangan Media Video / TV*. Uns, 22–23.
- Kurniawan, E. (2023). *Implementasi Layanan Informasi Dengan Sarana Audio Visual Untuk Mengatasi Sikap Prokrastinasi Pendidikan Pada Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Tarbiyah Islamiyah*. 3(1), 42–53.
- Macan, 1990. *Time Management : Test of a Process Model*. 79(3), 381–391.
- Milgram, N (1994). *Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability*. *The Journal of Psychology*, 129(2). 145-155.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., Nanda, W., & Saputra, E. (2024). *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta*. 2(1).
- Muyana, S. (2018). *Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling*. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). *Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan*. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>

- Pintrich, P. R. (2003). *A Motivational Science Perspective on the Role of Student Motivation in Learning and Teaching Contexts*. 95(4), 667–686.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.667>
- Pintrich, P. R., & Groot, E. V. De. (1990). *Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance*. 82(1), 33–40.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2008). *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Pekan baru: Suska press.
- Romera, J. A. (n.d.). *Procedure for Evaluating Self-regulation Strategies during Learning in Early Childhood Education*.
- Sandra, K. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217–222.
<https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.140>
- Schneider, M., K. (2014). *Self - Regulated Learning in Teacher Education – The Significance of Individual Resources and Learning Behaviour*. 14, 144–158.
- Sebastian, I. (2013). Hubungan Antara Fear of Failure. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–8.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive- Behavioral Correlates*. 31(4) 503-509.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (2000). *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. 31(4), 503- 509.
- Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. 133(1), 65–94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). *Procrastination and personality , performance , and mood*. 30, 95–106.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Utaminingsih, S., & Setyabudi, I. (2006). *TIPE KEPERIBADIAN DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA " X " TANGERANG*.
- Utomo, C. B., Amin, S., & Ria, T. N. (2018). *WAYANG SULUH AS A LEARNING MEDIA*. 28(1).

Wastuti, S. N. Y., & Pangaribuan, A. H. (2020). *Upaya Pencegahan Perilaku Konsumtif Melalui Layanan Informasi Menggunakan Teknik Audio Visual*. 6(2), 43–51.

Yuslia, M. (2020). *MENGGUNAKAN MEDIA FILM PENDEK TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN 2020 MENGGUNAKAN MEDIA FILM PENDEK TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA*.

Zumbrunn, S., Tadlock, J., & Roberts, E. D. (2011). *Encourage Self Regulated Learning in the Classroom Encouraging Self-Regulated Learning*.



Lampiran 1

No	DATA PRE TSET																																								TOTAL	
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40		
1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	56
2	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	69
3	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	48
4	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	64
5	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	61
6	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	86
7	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	1	1	2	1	1	1	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	4	3	4	4	99	
8	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	1	1	2	1	1	1	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	4	3	2	4	95		
9	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	1	1	2	1	1	1	3	2	3	1	2	2	2	2	1	2	3	1	3	2	2	90	
10	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	77	
11	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	4	2	3	2	3	4	4	3	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	2	121	
12	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	106
13	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	4	4	2	4	2	2	4	4	3	2	2	117	
14	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	2	2	121	
15	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	123	
16	2	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	4	1	4	4	3	3	4	2	4	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	109	
17	2	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	4	1	4	4	3	3	4	2	4	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	4	3	2	2	117	
18	2	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	4	1	4	4	3	3	4	2	4	3	2	2	1	1	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	4	3	2	2	112	
19	2	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	4	1	4	4	3	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	4	3	2	2	119	
20	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	128	
21	2	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	4	1	4	4	3	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	1	1	2	2	111	
22	4	4	4	4	4	4	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	146	
23	4	4	4	4	4	4	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	144	
24	4	4	4	4	4	4	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	2	4	142	
25	4	4	4	4	4	4	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	140
26	4	4	4	4	4	4	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	141	
27	4	4	4	4	4	4	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	3	2	4	138
28	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	155	

No																	DATA POST TEST																						TOTAL			
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38		P39	P40	
1	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	67
2	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	55	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	
4	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	53	
5	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	54	
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	46		
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	41		
8	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	48		
9	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	59		
10	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	60		
11	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	56	
12	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	49		
13	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	68		
14	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	52		
15	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	50		
16	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	1	1	2	1	1	1	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	3	4	3	2	2	91	
17	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3	4	3	2	2	87	
18	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	4	3	2	2	88	
19	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	73		
20	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	78		
21	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	74		
22	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	1	1	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	83		
23	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	2	2	108	
24	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	2	2	108	
25	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	2	2	114	
26	2	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104	
27	4	4	4	4	4	4	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	2	4	4	3	2	4	135		
28	4	4	4	4	4	4	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	2	2	2	2	2	4	131		

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

Lampiran 2

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

A.	Komponen Layanan	Layanan Dasar (layanan Informasi)
B.	Bidang Layanan	Belajar
C.	Topik Layanan	Pengenalan Manajemen Waktu
D.	Fungsi Layanan	Pemahaman
E.	Tujuan Umum	Memberikan informasi dan strategi tentang manajemen waktu yang efektif agar siswa dapat meningkatkan produktivitas dan mengurangi stres.
F.	Tujuan Khusus	Meningkatkan pemahaman siswa tentang manajemen waktu dan cara mengelola waktu dengan efektif.
G.	Sasaran Layanan	Kelas VII
H.	Materi Layanan	1. Definisi Manajemen Waktu 2. Manfaat Manajemen Waktu 3. Teknik Manajemen Waktu
I.	Waktu	2 x 30 menit
J.	Sumber	https://anyflip.com/vrfhe/vqmc/basic
K.	Metode/Teknik	Ceramah dan Diskusi
L.	Media/Alat	Materi pengenalan manajemen waktu
M.	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Memberi salam dan berdoa. 2. Membina hubungan baik dengan siswa (menanyakan kabar, ice breaking). 3. Menyampaikan tujuan khusus yang akan dicapai.
	b. Penjelasan Tentang Langkah Kegiatan	1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab.

		2. Kesepakatan hari ini akan melakukan kegiatan selama 30 menit pelayanan.
	c. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi)	Memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan .
	d. Tahap Peralihan (transisi)	Menanyakan kesiapan siswa melaksanakan kegiatan dan memulai tahap inti.
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan Peserta Didik	Siswa melakukan langkah-langkah serta tugas-tugas yang telah dijelaskan sebelumnya.
	b. Kegiatan Guru Bimbingan dan Konseling Atau Konselor	Memberikan materi yang telah disiapkan.
	3. Tahap Penutup	
		Memberikan penguatan. Merencanakan tindak lanjut Menutup kegiatan dengan mengucapkan “Hamdalah”
N.	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: 1. Melakukan refleksi sebelum mengakhiri materi layanan. 2. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan (contoh: semangat/ kurang semangat/ tidak semangat). 3. Cara siswa menyampaikan pendapat atau bertanya sesuai dengan topik/ kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai topik.

		4. Cara siswa memberikan penjelasan terhadap pertanyaan dengan jawaban yang mudah dipahami.
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: 1. Merasakan suasana pertemuan yang menyenangkan/ kurang menyenangkan/ tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas sangat bermanfaat. 3. Menyampaikan materi layanan yang sangat mudah dipahami oleh siswa. 4. Kegiatan yang diikuti oleh siswa apakah menarik atau tidak.

Mengetahui,

Guru BK SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh



AYU PERMATA SARI, S.Pd
NIP. 19910525 202012 2 002

Sungai Penuh, 13 Oktober
2025

Mahasiswa



YOGI AULIA PAJAR
NIM. 2010207046

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

A.	Komponen Layanan	Layanan Dasar (layanan Informasi)
B.	Bidang Layanan	Belajar
C.	Topik Layanan	Strategi Efektif Manajemen Waktu
D.	Fungsi Layanan	Pemahaman
E.	Tujuan Umum	Siswa memahami pentingnya manajemen waktu untuk keberhasilan akademik dan keseimbangan hidup.
F.	Tujuan Khusus	1. Siswa dapat mengidentifikasi kebiasaan buruk yang mengganggu manajemen waktu. 2. Siswa belajar strategi konkret untuk mengelola waktu dengan lebih baik dan mengatasi penundaan.
G.	Sasaran Layanan	Kelas VII
H.	Materi Layanan	1. Kebiasaan yang menghambat Manajemen Waktu. 2. Strategi manajemen waktu.
I.	Waktu	1 x 30 menit
J.	Sumber	Allen, David. (2001). <i>Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity</i> . Penguin Books.
K.	Metode/Teknik	Ceramah dan Diskusi
L.	Media/Alat	Alat Tulis: untuk siswa melakukan refleksi pribadi.
M.	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Memberi salam dan berdoa. 2. Membina hubungan baik dengan siswa (menanyakan kabar, ice breaking).

		3. Menyampaikan tujuan khusus yang akan dicapai.
	b. Penjelasan Tentang Langkah Kegiatan	1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab. 2. Kesepakatan hari ini akan melakukan kegiatan selama 30 menit pelayanan.
	c. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi)	Memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan .
	d. Tahap Peralihan (transisi)	Menanyakan kesiapan siswa melaksanakan kegiatan dan memulai tahap inti.
	2. Tahap Inti	
	c. Kegiatan Peserta Didik	Siswa melakukan langkah-langkah serta tugas-tugas yang telah dijelaskan sebelumnya.
	d. Kegiatan Guru Bimbingan dan Konseling Atau Konselor	Memberikan materi yang telah disiapkan.
	3. Tahap Penutup	
		1. Memberikan penguatan. 2. Merencanakan tindak lanjut 3. Menutup kegiatan dengan mengucapkan “Hamdalah” dan salam.
N.	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: 1. Melakukan refleksi sebelum mengakhiri materi layanan. 2. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan (contoh: semangat/ kurang semangat/ tidak semangat).

		3. Cara siswa menyampaikan pendapat atau bertanya sesuai dengan topik/ kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai topik. 4. Cara siswa memberikan penjelasan terhadap pertanyaan dengan jawaban yang mudah dipahami.
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: 1. Merasakan suasana pertemuan yang menyenangkan/ kurang menyenangkan/ tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas sangat bermanfaat. 3. Menyampaikan materi layanan yang sangat mudah dipahami oleh siswa. 4. Kegiatan yang diikuti oleh siswa apakah menarik atau tidak.

Mengetahui,

Guru BK SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh



AYU PERMATA SARI, S.Pd
NIP. 19910525 202012 2 002

Sungai Penuh, 15 Oktober
2025

Mahasiswa



YOGI AULIA PAJAR
NIM. 2010207046

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

A.	Komponen Layanan	Layanan Dasar (layanan Informasi)
B.	Bidang Layanan	Belajar
C.	Topik Layanan	Prokrastinasi Akademik
D.	Fungsi Layanan	Pemahaman
E.	Tujuan Umum	Siswa memahami apa itu prokrastinasi akademik dan dampaknya terhadap prestasi belajar.
F.	Tujuan Khusus	1. Siswa mampu mengenali faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik dalam kehidupan mereka. 2. Siswa mempelajari teknik dan strategi untuk mengatasi prokrastinasi akademik.
G.	Sasaran Layanan	Kelas VII
H.	Materi Layanan	1. Definisi prokrastinasi akademik. 2. Penyebab prokrastinasi akademik. 3. Dampak prokrastinasi akademik 4. Cara mengatasi prokrastinasi akademik.
I.	Waktu	1 x 30 menit
J.	Sumber	Steel, P. (2007). <i>The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure.</i>
K.	Metode/Teknik	Ceramah dan Diskusi
L.	Media/Alat	Alat Tulis, whiteboard
M.	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Memberi salam dan berdoa. 2. Membina hubungan baik dengan siswa (menanyakan kabar, ice breaking).

		3. Menyampaikan tujuan khusus yang akan dicapai.
	b. Penjelasan Tentang Langkah Kegiatan	1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab. 2. Kesepakatan hari ini akan melakukan kegiatan selama 30 menit pelayanan.
	c. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi)	Memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan .
	d. Tahap Peralihan (transisi)	Menanyakan kesiapan siswa melaksanakan kegiatan dan memulai tahap inti.
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan Peserta Didik	Siswa melakukan langkah-langkah serta tugas-tugas yang telah dijelaskan sebelumnya.
	b. Kegiatan Guru Bimbingan dan Konseling Atau Konselor	Memberikan materi yang telah disiapkan.
	3. Tahap Penutup	
		1. Memberikan penguatan. 2. Merencanakan tindak lanjut 3. Menutup kegiatan dengan mengucapkan “Hamdalah” dan salam.
N.	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: 1. Melakukan refleksi sebelum mengakhiri materi layanan. 2. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan (contoh: semangat/ kurang semangat/ tidak semangat).

		3. Cara siswa menyampaikan pendapat atau bertanya sesuai dengan topik/ kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai topik. 4. Cara siswa memberikan penjelasan terhadap pertanyaan dengan jawaban yang mudah dipahami.
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: 1. Merasakan suasana pertemuan yang menyenangkan/ kurang menyenangkan/ tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas sangat bermanfaat. 3. Menyampaikan materi layanan yang sangat mudah dipahami oleh siswa. 4. Kegiatan yang diikuti oleh siswa apakah menarik atau tidak.

Mengetahui,

Guru BK SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh



AYU PERMATA SARI, S.Pd
NIP. 19910525 202012 2 002

Sungai Penuh, 16 Oktober
2025

Mahasiswa



YOGI AULIA PAJAR
NIM. 2010207046

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

A.	Komponen Layanan	Layanan Dasar (layanan Informasi)
B.	Bidang Layanan	Belajar
C.	Topik Layanan	Mengatasi Prokrastinasi Akademik
D.	Fungsi Layanan	Pemahaman
E.	Tujuan Umum	Meningkatkan kesadaran siswa tentang prokrastinasi akademik.
F.	Tujuan Khusus	1. Memberikan strategi dan teknik untuk mengurangi prokrastinasi akademik. 2. Mendorong siswa untuk mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik.
G.	Sasaran Layanan	Kelas VII
H.	Materi Layanan	1. Penyebab prokrastinasi akademik. 2. Cara mengatasi prokrastinasi akademik.
I.	Waktu	1 x 30 menit
J.	Sumber	Steel, P. (2007). <i>The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure.</i>
K.	Metode/Teknik	Ceramah dan Diskusi
L.	Media/Alat	Alat Tulis, materi dalam bentuk audio visual.
M.	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Memberi salam dan berdoa. 2. Membina hubungan baik dengan siswa (menanyakan kabar, ice breaking). 3. Menyampaikan tujuan khusus yang akan dicapai.

	b. Penjelasan Tentang Langkah Kegiatan	1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab. 2. Kesepakatan hari ini akan melakukan kegiatan selama 30 menit pelayanan.
	c. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi)	Memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan .
	d. Tahap Peralihan (transisi)	Menanyakan kesiapan siswa melaksanakan kegiatan dan memulai tahap inti.
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan Peserta Didik	Siswa melakukan langkah-langkan serta tugas-tugas yang telah dijelaskan sebelumnya.
	b. Kegiatan Guru Bimbingan dan Konseling Atau Konselor	Memberikan materi yang telah disiapkan.
	3. Tahap Penutup	
		1. Memberikan penguatan. 2. Merencanakan tindak lanjut 3. Menutup kegiatan dengan mengucapkan “Hamdalah” dan salam.
N.	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: 1. Melakukan refleksi sebelum mengakhiri materi layanan. 2. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan (contoh: semangat/ kurang semangat/ tidak semangat). 3. Cara siswa menyampaikan pendapat atau bertanya sesuai dengan topik/ kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai topik.

		4. Cara siswa memberikan penjelasan terhadap pertanyaan dengan jawaban yang mudah dipahami.
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: 1. Merasakan suasana pertemuan yang menyenangkan/ kurang menyenangkan/ tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas sangat bermanfaat. 3. Menyampaikan materi layanan yang sangat mudah dipahami oleh siswa. 4. Kegiatan yang diikuti oleh siswa apakah menarik atau tidak.

Mengetahui,

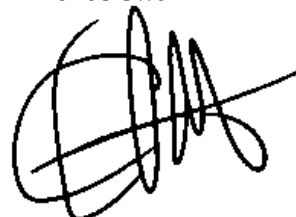
Guru BK SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh



AYU PERMATA SARI, S.Pd
NIP. 19910525 202012 2 002

Sungai Penuh, 20 Oktober
2025

Mahasiswa



YOGI AULIA PAJAR
NIM. 2010207046

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

Lampiran 3

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	PRE TEST ^a		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: POST TEST

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.718 ^a	.516	.497	19.279

a. Predictors: (Constant), PRE TEST

b. Dependent Variable: POST TEST

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10292.010	1	10292.010	27.690	.000 ^a
	Residual	9663.990	26	371.692		
	Total	19956.000	27			

a. Predictors: (Constant), PRE TEST

b. Dependent Variable: POST TEST

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	3.572	13.871		.258	.799
PRE TEST	.650	.123	.718	5.262	.000

a. Dependent Variable: POST TEST

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	34.76	104.28	74.00	19.524	28
Residual	-33.491	41.763	.000	18.919	28
Std. Predicted Value	-2.010	1.551	.000	1.000	28
Std. Residual	-1.737	2.166	.000	.981	28

a. Dependent Variable: POST TEST

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		28
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	18.91892072
Most Extreme Differences	Absolute	.145
	Positive	.082
	Negative	-.145
Kolmogorov-Smirnov Z		.766
Asymp. Sig. (2-tailed)		.600

a. Test distribution is Normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		28
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	18.91892072
Most Extreme Differences	Absolute	.145
	Positive	.082
	Negative	-.145
Kolmogorov-Smirnov Z		.766
Asymp. Sig. (2-tailed)		.600

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE TEST	108.39	28	30.049	5.679
POST TEST	74.00	28	27.187	5.138

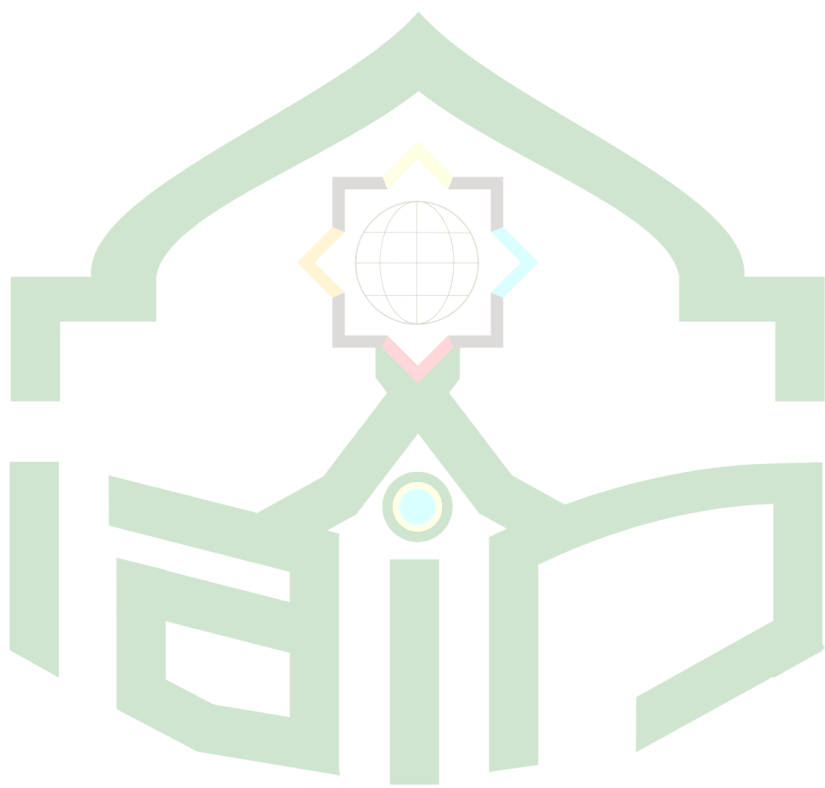
Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRE TEST & POST TEST	28	.718	.000

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

Paired Samples Test

K		Paired Differences					I	Sig. (2-tailed)		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				t	df
					Lower	Upper				
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	34.393	21.649	4.091	25.998	42.788	8.406	27	.000	



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Lampiran 4

DOKUMENTASI



Peneliti menjelaskan langkah-langkah dalam pengisian angket.



peneliti membagikan angket.



Peneliti menjelaskan langkah-langkah dalam pemberian layanan.



peneliti memberikan penjelasan tentang topik yang akan dijelaskan.



Peneliti melakukan sesi diskusi dan tanya jawab.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Lampiran 5

DESKRIPSI MEDIA AUDIO VISUAL

Judul video : Why you procrastinate even when it feels bad.

Sumber : Youtube

Durasi : 5.46 menit

Platform : Youtube

Link video : <https://youtu.be/FWTNMzK9vG4?si=BH-9QbJkEl5898kX>.

A. Deskripsi Isi Media Audio Visual

Media audio visual ini berisi materi tentang:

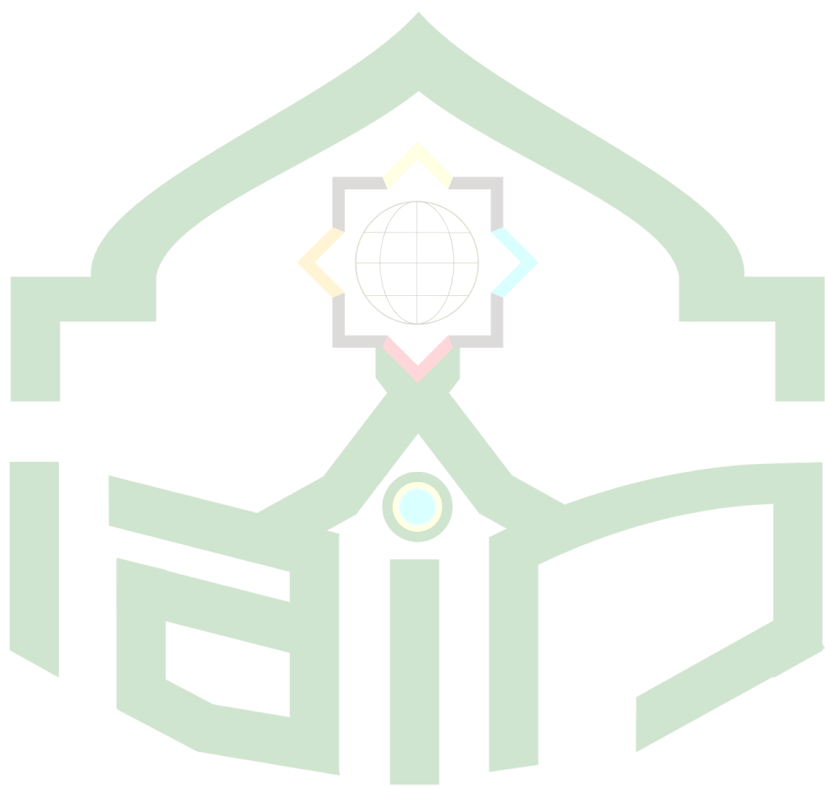
1. Pengertian manajemen waktu
2. Pentingnya mengatur waktu bagi pelajar
3. Dampak buruk prokrastinasi akademik
4. Tips mengatur waktu belajar secara efektif
5. Cara membuat jadwal belajar

B. Kelebihan Media

1. Menyajikan materi secara audio dan visual
2. Lebih menarik dibandingkan metode ceramah
3. Mudah dipahami oleh siswa SMP
4. Meningkatkan motivasi belajar

C. Kesesuaian dengan Penelitian

Media audio visual ini digunakan karena relevan dengan topik manajemen waktu dan mendukung tujuan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Instrumen Angket Penurunan Tingkat Prokrastinasi Akademik

Identitas siswa/siswi

Nama :

Kelas :

Petunjuk pengisian

1. Isilah identitas anda pada lembar pernyataan yang diberikan.
2. Bacalah pernyataan dibawah ini dengan baik dan teliti.
3. Berilah tanda ☒ pada salah satu alternatif respon yang sesuai dengan keadaan anda.
4. Semua respon tidak ada benar/salah, maka dari itu responden diminta untuk mengisi dengan sejujur-jujurnya tentang keadaan ataupun perasaan.

Keterangan Jawaban

SS = Sangat Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Contoh Pengisian

No	Pernyataan	Alternatif Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menggunakan kalender atau aplikasi manajemen waktu untuk mengingatkan saya tentang tenggat waktu dan pertemuan penting.	☒	☐	☐	☐

No	Pernyataan	Alternatif Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menerima Informasi dari layanan ini akurat dan dapat diandalkan.				
2.	Layanan ini menyediakan informasi yang lengkap mengenai topik yang dicari.				
3.	Informasi yang disediakan mudah dipahami dan jelas.				
4.	Saya dapat dengan mudah menemukan informasi yang saya butuhkan di layanan ini.				
5.	Saya dapat menggunakan Layanan informasi ini kapan saja ketika dibutuhkan.				
6.	Informasi yang disediakan sangat relevan dengan kebutuhan.				
7.	Saya mendapatkan Informasi yang diterima selalu diperbarui dengan informasi terbaru.				
8.	Kualitas gambar dalam video ini sangat jelas dan tajam.				
9.	Desain grafis dan animasi yang digunakan dalam media video ini membantu memperjelas informasi.				
10.	Tata letak teks, gambar, video mudah dipahami dan menarik.				
11.	Kualitas suara dalam media ini sangat baik dan tidak ada gangguan.				
12.	Musik latar dan efek suara yang digunakan sesuai dengan konteks dan membantu menciptakan suasana yang diinginkan.				
13.	Dialog dan narasi dalam media ini jelas dan mudah dipahami.				
14.	Durasi video ini sesuai dengan konten yang disajikan dan tidak terasa terlalu panjang atau terlalu pendek.				
15.	Kecepatan perubahan video dan suara cocok dan tidak membingungkan.				
16.	Cerita atau alur yang disajikan dalam media ini menarik dan mudah diikuti.				
17.	Pesan utama yang disampaikan melalui video ini jelas dan mudah dipahami.				
18.	Platform atau perangkat yang digunakan untuk mengakses media ini bekerja dengan baik dan tidak mengalami masalah teknis.				
19.	Teknologi penyajian (seperti streaming atau pemutaran lokal) berfungsi dengan lancar.				
20.	Saya secara rutin membuat rencana harian atau mingguan untuk mengatur aktivitas saya.				
21.	Saya menetapkan tujuan jangka panjang dan jangka pendek dengan jelas.				

No	Pernyataan	Alternatif Respon			
		SS	S	TS	STS
22.	Saya mengikuti jadwal yang telah dibuat dengan konsisten.				
23.	Saya menggunakan kalender atau aplikasi manajemen waktu untuk mengingatkan tenggat waktu dan pertemuan penting.				
24.	Saya jarang menunda pekerjaan yang harus diselesaikan.				
25.	Saya dapat mengatasi gangguan dan tetap fokus pada pelajaran atau pekerjaan.				
26.	Saya mampu menyesuaikan rencana dan jadwal ketika menghadapi perubahan atau tantangan tak terduga.				
27.	Saya secara aktif memperbarui rencana ketika bisa menemukan cara yang lebih baik untuk mengelola waktu.				
28.	Saya dapat menyelesaikan tugas dalam waktu yang diharapkan atau lebih cepat.				
29.	Saya telah melihat peningkatan dalam kualitas dan kuantitas hasil belajar seiring dengan penerapan teknik manajemen waktu yang lebih baik.				
30.	Saya percaya bahwa mampu menyelesaikan tugas akademik dengan baik.				
31.	Saya sering merasa kesulitan dalam mengatur waktu dan prioritas untuk tugas akademik.				
32.	Saya merasa termotivasi untuk menyelesaikan tugas akademik dengan baik.				
33.	Saya sering menghindari tugas akademik karena takut menghadapi ketidaknyamanan emosional.				
34.	Saya merasa tekanan dari orang tua atau teman mempengaruhi keputusan untuk menyelesaikan tugas akademik.				
35.	Saya merasa dukungan dari lingkungan sosial dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas akademik.				
36.	Saya merasa lingkungan belajar dapat mengganggu konsentrasi dalam menyelesaikan tugas akademik.				
37.	Saya merasa kondisi fisik (seperti kelelahan atau kesehatan) mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas akademik tepat waktu.				
38.	Saya menggunakan strategi khusus, seperti membuat daftar tugas atau menetapkan tenggat waktu, untuk mengatasi penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik.				

No	Pernyataan	Alternatif Respon			
		SS	S	TS	STS
39.	Saya merasa kebiasaan sehari-hari, seperti menunda pekerjaan hingga menit terakhir, dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas akademik tepat waktu.				





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

Jl. Kapten Muradi Desa Sumur Gedang, Kecamatan Pesisir Bukit, Kota Sungai Penuh
Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos 37112, Web: fik.iaikerinci.ac.id, Email: info@fik.iaikerinci.ac.id

SURAT PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nomor : In.31/D.1/PP.00.9/ 749 /2023

Berdasarkan Rapat TIM Seleksi Judul Skripsi Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan tentang Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi Mahasiswa, dengan ini Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci menetapkan:

1. Nama : Dr. Eko Sujadi, M.Pd.
NIP : 199107182015031004
Pangkat/Golongan : Penata Tk. I/IIId
Jabatan : Lektor
Sebagai : **Pembimbing I**
2. Nama : Farid Imam Kholidin, M.Pd
NIP : 199201032019031007
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk. I /IIId
Jabatan : Asisten Ahli
Sebagai : **Pembimbing II**

Dalam penulisan skripsi:

- Mahasiswa : Yogi Aulia Pajar
NIM : 2010207046
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : **PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO EDUKASI MANAJEMEN WAKTU UNTUK MENCEGAH PROKRASTINASI AKADEMIK BAGI SISWA SMP NEGERI 1**

Demikian surat penetapan ini disampaikan agar dilaksanakan sebagaimana mestinya

DITETAPKAN DI : Sungai Penuh

PADA TANGGAL : 31 Agustus 2023

Dekan

Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197306051999031004



Tembusan:

1. Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga
2. Ketua Jurusan/Program Studi
3. Dosen Pembimbing
4. Peringgal



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

Jl. Kapten Muradi Desa Sumur Gedang, Kecamatan Pesisir Bukit, Kota Sungai Penuh
Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos 37112, Web: tik.iainkerinci.ac.id, Email: info@tik.iainkerinci.ac.id

Nomor : B-1289 /In.31/D.1/PP.00.9/09/2025
Lampiran : 1 Halaman
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

22 September 2025

Kepada Yth,
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Sungai Penuh
Di
Tempat

Assalamualaikum Wr, Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir program sarjana (S1) maka setiap mahasiswa diwajibkan menyusun skripsi sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan dengan hormat atas kesediaan kerjasama Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa berikut ini:

NAMA : **Yogi Aulla Pajar**
NIM : **2010207046**
Program Studi : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan**

Untuk melakukan penelitian di instansi/lembaga Bapak/Ibu, dengan judul skripsi: **EFEKTIVITAS Pelaksanaan LAYANAN INFORMASI MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL TENTANG MANAJEMEN WAKTU SELF REGULATION UNTUK MENURUNKAN TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK BAGI SISWA SMP NEGERI 9 KOTA SUNGAI PENUH.** Waktu penelitian yang diberikan kepada yang bersangkutan minimal 2 (dua) bulan, dimulai pada tanggal 24 September 2025 s.d 24 November 2025.

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



Dekan

Dr. Eva Ardinal, M.A.

Tembusan:

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



PEMERINTAH KOTA SUNGAI PENUH
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan Jenderal Basuki Rahmat Sungai Penuh Provinsi Jambi
Telp/Fax. (0748) 22162

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : B/000.9.2/ 286 / X/2025/Kesbangpol-2

Dasar

1. Permendagri Nomor 20 Tahun 2011 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
3. Peraturan Walikota Sungai Penuh Nomor 35 Tahun 2019 Tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi Serta Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Sungai Penuh.

Menimbang

: Surat dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Nomor B-1289/In.31/D.1/PP.00.9/09/2025 Tanggal 22 September 2025 Perihal Permohonan Izin Penelitian

Atas Nama Walikota Sungai Penuh memberikan rekomendasi kepada :

a. Nama : **YOGI AULIA PAJAR**

b. Jabatan : Mahasiswa

Untuk

: Melakukan penelitian dengan **Efektivitas Pelaksanaan Layanan Informasi Menggunakan Media Audio Visual Tentang Manajemen Waktu Self Regulation** untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Bagi Siswa SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Sungai Penuh, 1 Oktober 2025

a.n. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik,
Sekretaris



ZANTI ISMAWAN SULTI, S.Sos., M.Si
Pembina TK I / IV b
NIP 197212121996031006

Tembusan :

1. Walikota Sungai Penuh.
2. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kota Sungai Penuh
3. Kepala Dinas Pendidikan Kota Sungai Penuh
4. Kepala SMP Negeri 9 Sungai Penuh
5. Rektor IAIN Kerinci
6. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KOTA SUNGAI PENUH
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 9 SUNGAI PENUH

Alamat: Jalan Kol.M.Koekoeh Kode Pos 37114 Telepon (0748) 21222



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
NOMOR: 421 / 200/SMP.9SPN/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **H. YUDIA ADNAN, S.Pd, M.Si**

NIP : 19681201 199003 1 004

Jabatan : Kepala Sekolah

No Hp : 085268344573

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **YOGI AULIA PAJAR**

Nim : 2010207046

Falkultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Jurusan : **S1 BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

Asal perguruan tinggi : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI**

Telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 9 Sungai Penuh mulai 1 oktober 2025 sampai 25 oktober 2025 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul **"Efektivitas Pelaksanaan Layanan Informasi Menggunakan Media Audio Visual Tentang Manajemen Waktu *self Regulation* Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Bagi Siswa SMP Negeri 9 Sungai Penuh."**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sungai Penuh, 20 Agustus 2025

Kepala SMP Negeri 9 sungai penuh


H. YUDIA ADNAN, S.Pd, M.Si
NIP. 19681201 199003 1 004

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.radenintan.ac.id Internet Source	2%
2	digilib.uns.ac.id Internet Source	1%
3	docplayer.info Internet Source	1%
4	e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id Internet Source	1%
5	repository.umsu.ac.id Internet Source	<1%
6	www.neliti.com Internet Source	<1%
7	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1%
8	repo.uinsatu.ac.id Internet Source	<1%
9	repository.unp.ac.id Internet Source	<1%

10	repository.usd.ac.id Internet Source	< 1 %
11	fr.scribd.com Internet Source	< 1 %
12	eprints.uny.ac.id Internet Source	< 1 %
13	Aframa Yeni, Idy Wardah, Sutarto Sutarto, Febriansyah Febriansyah. "Efektifitas Layanan Informasi Dengan Menggunakan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Kemandirian Belajar Siswa", Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan, 2022 Publication	< 1 %
14	repository.iainkerinci.ac.id Internet Source	< 1 %
15	123dok.com Internet Source	< 1 %
16	eprints.uad.ac.id Internet Source	< 1 %
17	www.slideshare.net Internet Source	< 1 %
18	text-id.123dok.com Internet Source	< 1 %

repository.iainkudus.ac.id

19	Internet Source	< 1 %
20	Submitted to IAIN Palopo Student Paper	< 1 %
21	sopamarwahar- rahmat01052013.blogspot.com Internet Source	< 1 %
22	Submitted to UIN Sultan Syarif Kasim Riau Student Paper	< 1 %
23	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	< 1 %
24	core.ac.uk Internet Source	< 1 %
25	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	< 1 %
26	openjournal.unpam.ac.id Internet Source	< 1 %
27	Submitted to Universitas Riau Student Paper	< 1 %
28	repository.uinfasbengkulu.ac.id Internet Source	< 1 %
29	repository.upi.edu Internet Source	< 1 %

30	repository.upy.ac.id Internet Source	< 1 %
31	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	< 1 %
32	lib.unnes.ac.id Internet Source	< 1 %
33	pt.slideshare.net Internet Source	< 1 %
34	Submitted to Universitas Djuanda Student Paper	< 1 %
35	eprints.ums.ac.id Internet Source	< 1 %
36	journal2.um.ac.id Internet Source	< 1 %
37	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	< 1 %
38	Submitted to STKIP Sumatera Barat Student Paper	< 1 %
39	journal.unj.ac.id Internet Source	< 1 %
40	jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id Internet Source	< 1 %
41	M Hulklin, Andi Prastowo. "Media Pembelajaran Audio Visual untuk	< 1 %

Meningkatkan Akhlak Sopan Santun Siswa Sekolah Dasar", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2023

Publication

-
- 42 Submitted to Terra Environmental Research Institute
Student Paper < 1 %
-
- 43 Submitted to Universitas Bengkulu
Student Paper < 1 %
-
- 44 Submitted to Universitas Muhammadiyah Buton
Student Paper < 1 %
-
- 45 etheses.iainponorogo.ac.id
Internet Source < 1 %
-
- 46 mebis.upnjatim.ac.id
Internet Source < 1 %
-
- 47 repo.iainbatusangkar.ac.id
Internet Source < 1 %
-
- 48 Alyatul Hapzia, Alfi Rahmi. "Efektivitas Layanan Informasi dalam Memberikan Pendidikan Seks pada Siswa MTsN 5 Lima Puluh Kota", YASIN, 2025
Publication < 1 %
-
- 49 journal.unnes.ac.id
Internet Source < 1 %
-

- | | | |
|----|---|-------|
| 50 | Submitted to Universitas Muhammadiyah
Sidoarjo
Student Paper | < 1 % |
| 51 | media.neliti.com
Internet Source | < 1 % |
| 52 | eprints.umpo.ac.id
Internet Source | < 1 % |
| 53 | repository.uinjambi.ac.id
Internet Source | < 1 % |
| 54 | repository.umpalopo.ac.id
Internet Source | < 1 % |
| 55 | www.researchgate.net
Internet Source | < 1 % |
| 56 | Endah Purwanti, Ade Ragil Agung Wibowo.
"PENGARUH SELF-REGULATED LEARNING,
SELF-EFFICACY, TASK COMMITMENT DAN
KONDISI LINGKUNGAN TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA KEBIDANAN MERAUKE – PAPUA",
GEMA KESEHATAN, 2018
Publication | < 1 % |
| 57 | Putri Dwi Ardianti, Muhammad Nuruddin.
"Pengaruh Model Snowball Throwing
terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV SD
Negeri Bandung 1 Jombang", Jurnal Simki
Postgraduate, 2025 | < 1 % |

58	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	< 1 %
59	ejournal.unp.ac.id Internet Source	< 1 %
60	firdajeka.wordpress.com Internet Source	< 1 %
61	repository.iainpare.ac.id Internet Source	< 1 %
62	repository.um.ac.id Internet Source	< 1 %
63	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	< 1 %
64	jurnal.univpgri-palembang.ac.id Internet Source	< 1 %
65	repository.uinsu.ac.id Internet Source	< 1 %
66	repository.uksw.edu Internet Source	< 1 %
67	tbi.iainbatusangkar.ac.id Internet Source	< 1 %
68	www.coursehero.com Internet Source	< 1 %

69	Ana Ulin Nadhirin, Agus Miftakus Surur. "Manajemen Waktu Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Pada TK Dharma Wanita 1 Baleturi", As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2020 Publication	< 1 %
70	ajilhmfhrz.blogspot.com Internet Source	< 1 %
71	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	< 1 %
72	docobook.com Internet Source	< 1 %
73	dspace.umkt.ac.id Internet Source	< 1 %
74	eprints.unm.ac.id Internet Source	< 1 %
75	journal.tofedu.or.id Internet Source	< 1 %
76	mpsi.umm.ac.id Internet Source	< 1 %
77	repository.uhn.ac.id Internet Source	< 1 %
78	repository.uma.ac.id Internet Source	< 1 %

79

ukinstitute.org

Internet Source

< 1 %

80

Eklys Cheseda Makaria, Ririanti Rachmayanie, Rabiatul Janah. "Pendampingan Bimbingan Kelompok Siswa SMP Negeri 1 Kapuas Barat untuk Mengatasi Learning Loss", Wikrama Parahita : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2022

Publication

< 1 %

81

eprints.iain-surakarta.ac.id

Internet Source

< 1 %

82

[Submitted to Seoul Venture University](#)

Student Paper

< 1 %

83

Shendy Andrie Wijaya , Roro Aditya Novi Wardhani. "Mengkaji Pengaruh Aspek Kondisi Sosial Dan Ekonomi Terhadap Minat Anak Keluarga Nelayan Untuk Melanjutkan Pendidikan Ke Perguruan Tinggi", EQUILIBRIUM : Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Pembelajarannya, 2018

Publication

< 1 %

84

nanopdf.com

Internet Source

< 1 %

85

widuri.raharja.info

Internet Source

< 1 %

www.syekhnurjati.ac.id

86

Internet Source

<1 %

87

zombiedoc.com

Internet Source

<1 %

88

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

<1 %

Exclude quotes

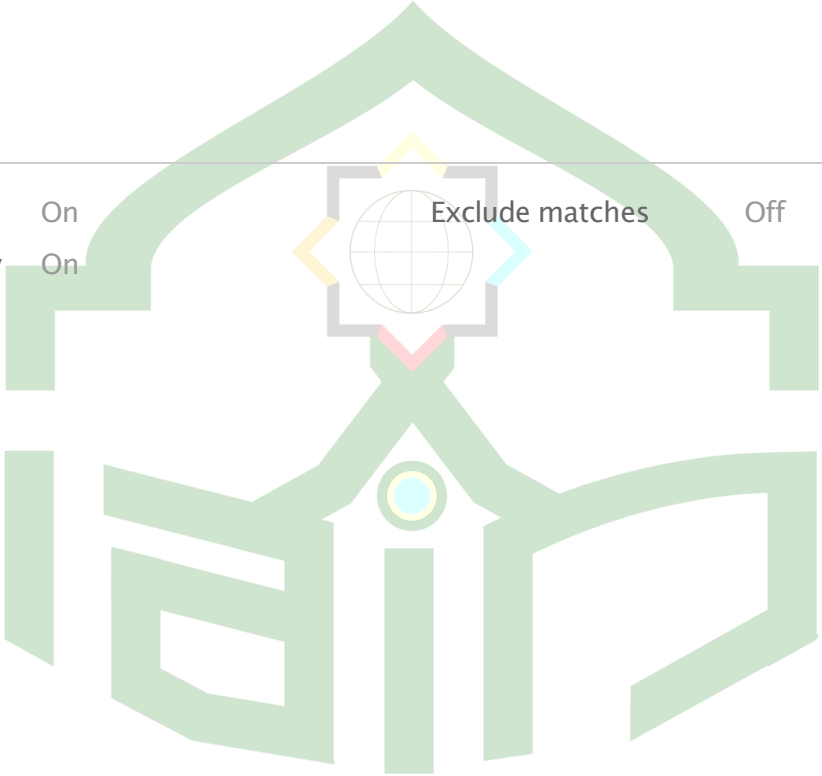
On

Exclude bibliography

On

Exclude matches

Off



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Lampiran 5

CV BIOGRAFI PENULIS

Identitas diri

Nama : YOGI AULIA PAJAR

Nim : 2010207046

Tempat, Tanggal Lahir : Sungai Jernih, 15 November 2001

Alamat :Desa Sungai Jernih, Dusun Batu Panjang,
Kecamatan Pondok Tinggi, Kota Sungai Penuh,
Provinsi jambi

Jenis Kelamin : Laki-laki

Riwayat Pendidikan

No	Jenis Pendidikan	Tempat	Tahun Tamat
1.	SD 014/XI Pelayang Raya	Pelayang Raya	2015
2.	SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh	Sungai Penuh	2017
3.	SMK Negeri 2 Kota Sungai Penuh	Sungai Penuh	2019
4.	IAIN Kerinci	Sungai Penuh	-

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

Sungai Penuh, November 2025

Penulis



YOGI AULIA PAJAR
NIM. 2010207046



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I