



YAYASAN TARAKANITA KANTOR WILAYAH SURABAYA  
SMA SANTO CAROLUS SURABAYA

Jalan Jemur Andayani XXI no 7 Surabaya

<b>Komponen</b>	:	Layanan Dasar – Layanan Klasikal Daring
<b>Bidang Layanan</b>	:	Belajar
<b>Topik / Tema Layanan</b>	:	STOP PROCRASTINATION
<b>Kelas / Semester</b>	:	XI / Ganjil
<b>Tahun ajaran</b>	:	2020/2021

**TUJUAN :**

1. Siswa menyadari bahwa perilaku prokrastinasi berdampak buruk bagi performa akademik di sekolah.
2. Siswa mampu mengambil rencana tindakan perbaikan dari kebiasaan belajarnya

**METODE, ALAT, dan MEDIA**

Metode : ceramah dan video penguatan materi tentang dampak prokrastinasi

Alat/media : disampaikan melalui zoom meeting

**WAKTU :** 1 x 45 menit

**SASARAN :** Peserta Didik kelas XI

**KEGIATAN LAYANAN**

Tahap Awal :

- Konselor menanyakan kabar dan kondisi siswa
- Konselor menyampaikan hasil pengamatan bahwa dibula pertama pelaksanaan PJJ, di dapati kelas XI cukup banyak yang kurang disiplin dalam mengikuti PJJ termasuk berkaitan dengan tugas yang disampaikan bapak ibu guru
- Konselor juga mengamati ada satu kebiasaan dari para siswa yang akhir-akhir ini muncul
- Konselor menyebutkan manfaat apa yang bisa didapatkan siswa dalam pertemuan kali ini

Kegiatan Inti :

- Konselor mengajak siswa untuk melihat video cerita ttg prokrastinasi
- Brainstorming terkait kebiasaan yang sudah mereka jalani – berapa lama – penyebabnya – dampaknya yang dirasakan
- Konselor memberikan informasi tentang istilah dan definisi dari Prokrastinasi
- Konselor memberikan informasi alasan dan penyebab yang melatarbelakangi seseorang untuk melakukan prokrastinasi
- Konselor memberikan informasi kemungkinan dampak yang dialami oleh seseorang yang melakukan prokrastinasi
- Konselor memberikan informasi tips dan trik untuk mengatasi kebiasaan menunda pekerjaan ini

Tahap Penutup :

- Konselor meneguhkan dan meyakinkan siswa bahwa kelas XI memiliki target yang tidak kalah besar yaitu jenjang studi lanjut berikutnya
- Konselor mendorong siswa untuk mengejar kembali ketertinggalan dan tugas2 yang menumpuk yang belum diselesaikan, karena akan rapot Mid semester
- Konselor meminta siswa untuk mengisi refleksi di link yang sudah disediakan <https://chat-forms.com/forms/1601950947533-ki4/index.html>
- Konselor menutup dengan doa dan salam

**EVALUASI**

Proses : Siswa mengikuti materi dengan baik dan sebagian siswa dapat join zoom meeting. Siswa memahami materi yang disampaikan dan segera menyadari untuk merubah kebiasaan menunda pekerjaan di kelas XI ini (refleksi)

Hasil : Siswa mampu mengejar tugas2 yang belum diselesaikan dan tidak menumpuk tugas yang baru

Mengetahui,  
Kepala SMA Santo Carolus Surabaya

**Shita Sophianingreki, S.Pd.**

Surabaya, 1 September 2020

Guru BK

**Wenny Rosalia Kusumawardani, S.Psi**



## MATERI LAYANAN

Nonton video dan refleksi

- Sudah berlangsung berapa lama kebiasaan ini?
- Seberapa besar kebiasaan ini mengganggu pola belajarmu ?
- Hal atau godaan terbesar apa yang menjadi penyebab kebiasaan ini?
- Apa efek negative yang kamu rasakan selama ini dikarenakan kebiasaan ini ?
- Sejauh ini upaya apa saja yang sudah kamu lakukan untuk mengatasi kebiasaan ini ?

Istilah ....

- Prokrastinasi berasal dari bahasa latin, procrastinare.  
Pro artinya gerakan maju dan crastinus artinya milik hari esok.  
Prokrastinasi = perilaku manusia dengan sengaja menunda kegiatan/tugas/pekerjaan yang jd tanggung jawabnya karena sesuatu yang tidak penting atau bukan prioritas walaupun tahu bahwa penundaannya dpt berdampak buruk bagi dirinya sendiri
- Tiap orang pernah menunda pekerjaan dari jadwal yang telah mereka tentukan sekali atau lebih. Bahkan kemungkinan sebanyak 20% orang mengalami prokrastinasi kronis.
- Prokrastinasi bentuk kegagalan pengaturan/regulasi diri. (Timothy Pychyl)
- Kita mengetahui apa saja yang perlu dikerjakan, tetapi tidak dapat mendorong diri sendiri untuk melakukan usaha tersebut.

Alasan yang sering muncul:

- sibuk/sok sibuk, tidak mood, gak ada ide, malas, tergoda yang lain, atau waktu masih lamaaaa ....
- kalau mengerjakan sesuatu mepet malah lebih semangat, lebih banyak ide yang keluar dan lebih terdorong selesaikan tugas cepat, kita terpaksa mengeluarkan seluruh kemampuan dan pengetahuan kita → sering menipu diri

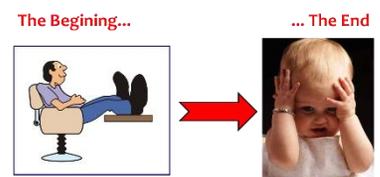
Joseph Ferrari, Ph.D (De Paul Univeristy, Chicago)

- 5 keyakinan yg salah yang dipercayai prokrastinator untuk membenarkan tindakan menunda :
- Merasa masih banyak waktu untuk mengerjakan tugas
- Merasa hanya sedikit waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugastersebut
- Merasa akan lebih semangat jika mengerjakan esok hari, minggu depan, bulan depan, atau waktu tertentu
- Tugas akan semakin sempurna apabila dikerjakan saat benar-benar ingin mengerjakannya
- Pengerjaan tugas tidak akan optimal ketika tidak berada dalam mood yang baik(menunggu mood)

Sebabnya ....

- Merasa tidak mampu menyelesaikan tgs/menghindari tugas/gak PD
- Tidak menyukai pekerjaan/tugas yang diberikan
- Lebih tergoda hal lain yang lebih menyenangkan
- Kecemasan akan penilaian orang lain/takut buat kesalahan
- Perfeksionis

### A Procrastinator



Efeknya (-) ....

1. Hasil Kerja yang Tidak Maksimal. Sedikitnya waktu membuat kita terburu-buru menyelesaikan pekerjaan dan menyulitkan melakukan perbaikan shg hasil pekerjaan tidak maksimal.
2. Gangguan Kesehatan : SKS (sistem kebut semalam) dan SMS (sistem melek semalam) mengganggu jam tidur. Memicu terjadinya stress dan gangguan kesehatan lainnya seperti sulit konsentrasi, menurunnya sistem imun (mudah sakit), tekanan darah rendah, gangguan sistem pencernaan dll.
3. Mengganggu kesehatan mental : mengalami stres berat atau kecemasan, rasa gugup ketika mengerjakan pekerjaan dalam keadaan terburu-buru.  
Perasaan sedih, menyesal, bahkan frustrasi bisa jadi dialami seseorang yang menunda pekerjaannya.



#### 4. Menunda kesuksesan

Orang sukses = bekerja lebih keras dan cerdas dari kebanyakan orang biasanya. Salah satunya ialah manajemen waktu dengan menyegerakan pekerjaan.

Kebiasaan menunda pekerjaan menjadi salah satu faktor yang bisa menunda keberhasilan kita.

Menunda-nunda pekerjaan sama saja dengan membiarkan masalah tanpa ada penyelesaian. Kalau ini dibiarkan saja, layaknya bom waktu yang siap meledak kapan pun, ini jelas berbahaya  
Kita pasti punya tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan...  
Tidak dikerjakan sekarang, nanti pun tetap harus dikerjakan...  
Lebih baik sekarang diselesaikan, daripada nanti dengan tumpukan tugas lain yang lebih banyak ....

#### Tips dan Trik ....

Jika dalam situasi yang memaksa kamu harus melakukan tugas / pekerjaan yg kurang kamu senangi :

1. Lakukan untuk orang yang kamu cintai (demi naik kelas dan melihat orang tuamu bahagia)
2. Lakukan di jam produktifmu (jam 8 pagi sampai jam 12 siang dan jam 6 sore sampai jam 9 malam) □ ALARM ALERT MANUSIA KELELAWAR
3. Lakukan dengan cara lain yg lebih menyenangkan namun tetap efektif dan hati-hati jgn sampai mengalihkan perhatianmu (belajar sambil denger musik)
4. Beri hadiah pada dirimu sendiri yang membuat diri lebih termotivasi setelah selesaikan tgs/pekerjaan □ ketepatan kapan memberi reward diri sendiri
5. Pikirkan konsekuensi jika kamu menyerah / tidak melakukannya (kalau aku tdk memaksa diri belajar aku tdk naik kelas)
6. Bagikan perasaan dan keadaanmu kepada orang yang bisa memotivasimu (orang tua, sahabat/teman, pacar, guru)
7. Kita cenderung kewalahan ketika thd pekerjaan yang berat sehingga merasa segan untuk memulainya. Ingat perumpamaan 1000km dimulai dari 1 langkah
8. STOP anggap enteng tugas
9. Tingkatkan kesadaran diri akan efek prokrastinasi dan tanggung jawab yg tetap harus dilakukan

**SOMETIMES LATER  
BECOMES NEVER  
DO IT NOW**

**STOP  
PROKRASINASI!!!  
!**



REFLEKSI

<https://chat-forms.com/forms/1601950947533-ki4/index.html>