



**EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
MELALUI DZIKIR SHOLAWAT NARIYAH UNTUK
MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI
SMPN 17 SURABAYA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelara Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos.)*

Oleh

**Asmaul Zinta Maharani
NIM 04020321039**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2024

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Asmaul Zinta Maharani
NIM : 04020321039
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring melalui Dzikir Sholawat Nariyah untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMPN 17 Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 30 Desember 2024.

Yang membuat pernyataan,



Asmaul Zinta Maharani
NIM 04020321039

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

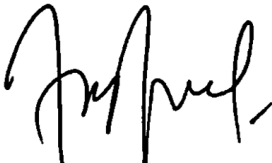
Nama : Asmaul Zinta Maharani
NIM : 04020321039
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Melalui Dzikir Sholawat Nariyah untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMPN 17 Surabaya.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 16 Desember 2024

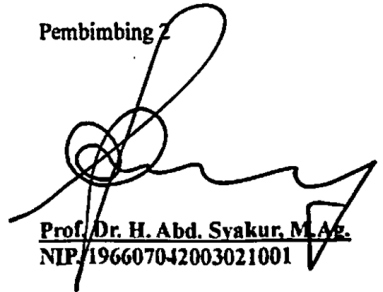
Menyetujui,

Pembimbing 1



Dr. Mohammad Thohir, S.Pd., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Pembimbing 2



Prof. Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.
NIP. 196607042003021001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* melalui Dzikir Sholawat Nariyah untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMPN 17 Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh
Asmaul Zinta Maharani
NIM 04020321039

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 30 Desember 2024

Tim Penguji

Penguji I

Dr. Mohammad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP 197905172009011007

Penguji II

Prof. Dr. H. Abd. Syukur, M.Ag.
NIP 196607042003021001

Penguji III

Drs. H. Suwatah, M.Si
NIP 196412152014111002

Penguji IV

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP 197008251998031002

Surabaya, 30 Desember 2024
Dekan,

Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 197110171998031001





UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ASMAUL ZIYTA MAHARANI
NIM : 04020321039
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : zintamh106@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

EFEKTIVITAS TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING MELALUI DZIKIR SHOLAWAT

NARAYAH UNTUK MENEGURANGI PROKRASIASI AKADEMIK SISWA

DI SMPN 17 SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 30 DESEMBER 2024

Penulis

(ASMAUL ZIYTA MAHARANI)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Asmaul Zinta Maharani, NIM 04020321039, 2024. Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* melalui Dzikir Sholawat Nariyah untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMPN 17 Surabaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan penerapan teknik *cognitive restructuring* yang dikombinasikan dengan dzikir sholawat nariyah dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII B di SMPN 17 Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperimental berupa *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan di SMPN 17 Surabaya yang berlokasi di Kelurahan Kalirungkut, Kecamatan Rungkut, Kota Surabaya. Penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yaitu *pretest* (pengukuran nilai awal), intervensi yang dilakukan dalam tiga sesi pertemuan, dan *posttest* (pengukuran nilai akhir).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,028 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 berdasarkan Uji Wilcoxon. Hal ini membuktikan bahwa teknik *cognitive restructuring* melalui dzikir sholawat nariyah efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas VIII B.

Kata Kunci: *Cognitive Restructuring*, *Sholawat Nariyah*, *Prokrastinasi Akademik*

ABSTRACT

Asmaul Zinta Maharani, NIM 04020321039, 2024. Effectiveness of *Cognitive Restructuring* Techniques through Dhikr Sholawat Nariyah to Reduce Student Academic Procrastination at SMPN 17 Surabaya.

The aim of this research is to determine the effectiveness of applying cognitive restructuring techniques combined with dhikr sholawat nariyah in reducing academic procrastination behavior in class VIII B students at SMPN 17 Surabaya.

This research uses quantitative methods with a pre-experimental research design in the form of one group pretest-posttest. This research was conducted at SMPN 17 Surabaya which is located in Kalirungkut Village, Rungkut District, Surabaya City. This research consisted of three stages, namely pretest (initial value measurement), intervention carried out in three meeting sessions, and posttest (final value measurement).

The research results show that the significance value of 0.028 is smaller than the significance level of 0.05 based on the Wilcoxon Test. This proves that cognitive restructuring techniques through dhikr sholawat nariyah are effective in reducing the level of academic procrastination in class VIII B students.

Keywords: *Cognitive Restructuring, Sholawat Nariyah, Academic Procrastinati*

خلاصة

أسمول زينتا مهراني (04020321039)
فعالية تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية من خلال ذكر شولاوات ناربه لتقليل التسويف
سورابايا SMPN 17 الأكاديمي لدى الطلاب في مدرسة

الهدف من هذا البحث هو تحديد مدى فعالية تطبيق تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية جنباً إلى
جنب مع ذكر شولاوات ناربه في خفض سلوك التسويف الأكاديمي لدى طلاب الصف
سورابايا SMPN 17 الثامن (ب) في مدرسة

يستخدم هذا البحث الأساليب الكمية مع نوع البحث القبلي التجريبي لمجموعة واحدة قبل
سورابايا الذي يقع في قرية SMPN 17 الاختبار القبلي والبعدي. تم إجراء هذا البحث في
كاليرونجكوت، منطقة رونجكوت، مدينة سورابايا. هناك 3 مراحل للبحث، وهي الاختبار
القبلي (أخذ الدرجات الأولية)، والتدخل (3 اجتماعات)، والاختبار البعدي (أخذ الدرجات
النهائية).

وأظهرت نتائج البحث أن قيمة الدلالة هي 0.028 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05
باستخدام اختبار ويلكوكسون. وهذا يثبت أن تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية من خلال الذكر
شولاوات ناربه فعالة في الحد من التسويف الأكاديمي لدى طلاب الصف الثامن (ب)

الكلمات المفتاحية: إعادة البناء المعرفي، شولاوات ناربه، التسويف الأكاديمي

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR DIAGRAM	xvi
DAFTAR TRANSLITERASI	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoretis	9
2. Manfaat Praktis	9
E. Definisi Operasional	9
F. Hipotesis Penelitian.....	12
G. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN TEORETIS	15
A. Landasan Teori	15
1. Teknik Cognitive Restructuring	15
2. Dzikir Sholawat Nariyah.....	21
3. Prokrastinasi Akademik	28
4. Integrasi Implementasi Teknik Cognitive Restructuring Melalui Dzikir Sholawat Nariyah untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik	35
B. Kajian Perspektif Dakwah.....	38
1. Teknik Cognitive Restructuring	38

2. Dzikir Sholawat Nariyah.....	39
3. Prokrastinasi Akademik	41
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	48
B. Lokasi Penelitian	49
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	50
D. Variabel dan Indikator Variabel	51
E. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Teknik Validitas Instrumen Penelitian	56
G. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	60
B. Penyajian Data.....	65
1. Konseling dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> melalui Dzikir Sholawat Nariyah.....	65
2. Hasil <i>Pretest</i> Prokrastinasi Akademik	79
3. Hasil <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik	80
4. Hasil Perbandingan <i>Prestest</i> dan <i>Posttest</i>	80
C. Pengujian Hipotesis	82
1. Hasil Uji Normalitas Saphiro-Wilk.....	82
2. Hasil Uji Hipotesis-Wilcoxon	83
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	84
1. Perspektif Teori.....	84
2. Perspektif Islam.....	88
BAB V PENUTUP	92
A. Kesimpulan.....	92
B. Saran.....	92
C. Keterbatasan Penelitian	92
DAFTAR PUSTAKA	94

DAFTAR TABEL

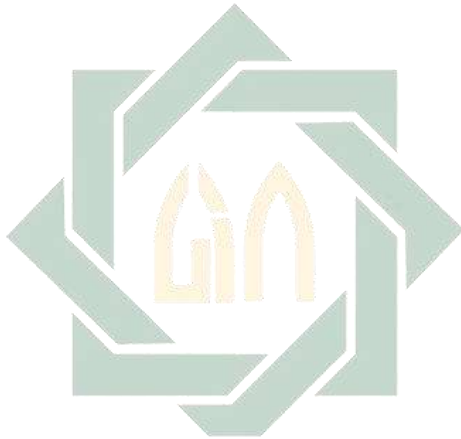
Table 3. 1 Sampel Hasil <i>Pretest</i>	50
Table 3. 2 Kategori Skor Angket.....	51
Table 3. 3 Indikator Instrumen Penelitian	53
Table 3. 4 Kisi-Kisi Pernyataan Angket.....	55
Table 3. 5 Skala Pengukuran Likert	56
Table 3. 6 Nilai Skor Prokrastinasi Akademik	56
Table 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas	57
Tabel 4. 1 Nilai Kategori.....	79
Tabel 4. 2 Nilai <i>Pretest</i> Sebelum Diberikan Perlakuan.....	79
Tabel 4. 3 Nilai <i>Posttest</i> Setelah Diberikan Perlakuan.....	80
Tabel 4. 4 Perbandingan Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	80
Tabel 4. 5 Deskriptive Analisis	81
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas.....	82
Tabel 4. 7 Hasil Uji Wilcoxon.....	83



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

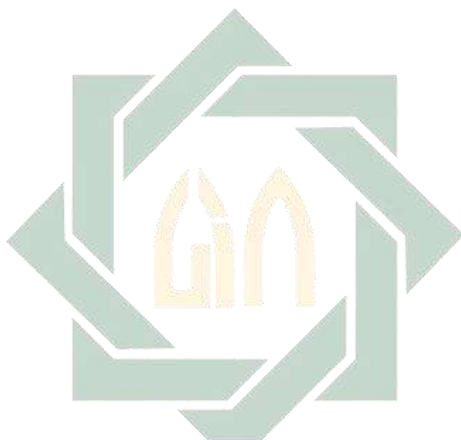
Gambar 3. 1 Desain Penelitian49



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	81
--	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A.R, Fitriani, and Suciani Latif , Syamsul Bachri Thalib. “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.” *Pinisi Journal of Education* 3, no. 3 (2023): 115–129.
- Abdi, Sofyan, and Sulma Mafirja. “Pelaksanaan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 1, no. 2 (2019): 46–52.
- Abdilah, Riyan. “Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Prilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS 1 Di SMA AL - Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020.” (*Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung*) 01, no. 01 (2020): 32–58.
- Abdillah, Faiz, and Siti Fitriana. “Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.” *Sultan Agung Fundamental Research Journal* 2, no. 1 (2021): 11–24.
- Agustin Merdekawati Indramastuti. “Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMAN 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017,” 2017.
- Aidil, Muhammad, and Yuntarti Istiqomalia. “Diksi Dan Tradisi Syair Melayu Dalam Lirik Lagu Nasyid Raihan.” *Al-I’lam: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam* 5, no. 1 (2021): 70–84.
- Alang, H.M. Sattu. “Konsep Psikoterapi Rasional Emotif Dan Penerapannya.” *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 10, no. 2 (2023): 135–147.
- Andhika Mustika Dharma. “Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya.” *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama* 6, no. 1 (2020): 64–78.
- Andini, Romyta. “Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

- Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.” *Skripsi* (2017): 19–20.
- Apriyanti, Seli. “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja (Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/ 2014).” *Skripsi*, no. 157 (2014): 9–31.
- Aziz, Rahmat. “Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana.” *Journal of Islamic Education* 13, no. 3 (2015): 1576–1580.
- Budiono, and Andreas Prasetya. “Studi Perbandingan Hasil Uji Wilcoxon Pada Data Hasil Pengukuran Dan Hasil Kategori Data Penelitian Kesehatan Tingkat Stress Tekanan Darah Dan Motorik Halus.” *Jurnal Ilmiah Pamenang* 4, no. 2 (2022): 8–15.
- Erfantinni, Imroatul Hayyu, Edy Purwanto, and Muhammad Japar. “Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2016): 119–125.
- Farid, Dimas Ardika Miftah. “Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19.” *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan* 17, no. 1 (2021): 76–83.
- Febrilia Kurnia Putri. “Pengaruh Terapi Shalawat Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Pondok Pesantren Di Semarang,” 2023. http://repository.unissula.ac.id/34086/%0Ahttp://repository.unissula.ac.id/34086/2/30902000097_fullpdf.pdf.
- Hadi, Rahmat. “Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Mengemukakan Pendapat (Studi Quasi Experiment Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Labuan),” 2021.

- Hakim, Gamma Rahmita Ureka, Farah Farida Tantiani, and Pravissi Shanti. "Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa." *Jurnal Sains Psikologi* 6, no. 2 (2017): 75–79.
- Hani Lestari. "Konseling Individual Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung." *Skripsi*, 2024.
- Hardiyanto, Arfian Fatchul, and Maghfirotul Lathifah. "Konseling Kelompok Restructuring Cognitive Efektif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMA" 4, no. 2 (2020): 161–168.
- Hasanah, Miftahul, and Zidni Immawan Muslimin. "Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Perilaku Mencontek Pada Siswa SMK 'X' Yogyakarta." *Jurnal Psikologi Integratif* 4, no. 2 (2016): 128–137.
- Huda, Muh Alfian Asrorul. "Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Wahid Hasyim Kepohbaru," 2023.
- Husain, Abdul Rivai, Tuti Wantu, and Mohamad Rizal Pautina. "Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Penyebabnya Pada Mahasiswa." *Student Journal of Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2023): 145–157.
- Ilham, Lailul, and Ach Farid. "Teori Klasik Dan Kontemporer: Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Hingga Cognitive Restructuring (CR)." *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah* 4, no. 2 (2019): 151–166.
- Ismail, Hilmi Musyafa, and Faizah Choslan. "Systematic Literature Review, The Impact Of The Sholawat Nariyah Tradition In Indonesia On Changes In Community Social Behavior." *Ulumuddin :Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 13, no. 2 (2023): 221–236. https://jurnal.ucy.ac.id/index.php/agama_islam.
- Khotimah, Rahmawati Husnul, Carolina Ligya Radjah, and Dany Moenindyah Handarini. "Hubungan Antara Konsep Diri

- Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri Di Kota Malang.” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 1, no. 2 (2024).
- Lestari, F, F Maylita, N Hidayah, and P D Junitawati. *Memahami Karakteristik Anak*, 2020. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=YI4mEAA AQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=anak+anak&ots=-IZyySGCkM&sig=Y2wfo6RvgxKD1wj5a9vuIdHM1nw>.
- Lubis, Ikhbal Hidayat, and Shirley Melita S Meliala. “Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Universitas X Stambuk 2018” 3, no. 2 (2022): 107–112.
- Muflihah, Fithri, and Afifat Sholihah. “Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dengan Prokrastinasi Akademik.” *TRIADIK* 18, no. 1 (2019): 66–74.
- Mulyanti, Mulyanti, and Massuhartono Massuhartono. “Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa.” *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)* 2, no. 2 (2018): 201–214.
- Munawaroh, Martika Laely, Said Alhadi, and Wahyu Nanda Eka Saputra. “Number 1 Article 13 2024 Recommended Citation Recommended Citation Munawaroh, Martika Laely; Alhadi, Said; and Saputra.” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (2024): 13. <https://citeus.um.ac.id/jkbkAvailableat:https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol2/iss1/13>.
- Nafeesa, Nafeesa. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah.” *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)* 4, no. 1 (2018): 53.
- Najma, Najma, and Nur Azizah Apriana Putri. “Menganalisis Pengaruh Shalawat Terhadap Ketenangan Jiwa: Pendekatan Psikologis Dan Spiritual.” *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi* 2,

- no. 2 (2024): 141–148.
- Nanang Sufratna. “Efektivitas Neuro Linguistic Programming (NLP) Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling UIN Sunan Ampel Surabaya Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik.” UIN Sunan Ampel, 2018.
- Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra, Nadia Sutanto. “Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.” *Makara Seri Sosial Humaniora* 17, no. 1 (2013): 1.
- Nisa, Rahma Khoirun. “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung,” 2019. http://repository.radenintan.ac.id/6175/1/SKRIPSI_RAHMA_KHOIRUN_NISA.pdf.
- Novauli, Feralys. “Pengaruh Kompetensi Guru Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Pada SMP Negeri Di Kota Banda Aceh.” *Jurnal Pencerahan* 6, no. 1 (2012): 17–32.
- Nurchayyo, Bagus, and Riskayanto Riskayanto. “Analisis Dampak Penciptaan Brand Image Dan Aktifitas Word of Mouth (Wom) Pada Penguatan Keputusan Pembelian Produk Fashion.” *Jurnal Nusantara Aplikasi Manajemen Bisnis* 3, no. 1 (2018): 14.
- Nurkia, Sitti, and Sulkify. “Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.” *Jambura Guidance and Counseling Journal* 1, no. 1 (2020): 14–30.
- Nurlina, Umari Tri, Yakub, Elni. “Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Yang Tinggal Di Kos Dengan Yang Tinggal Di Rumah Pada SMK Abrurrah Pekanbaru.” *Jurnal Pendiidikan dan Konseling* 4, no. 2 (2022): 365–371. <http://202.4.186.66/seurune/article/view/22108>.
- Permana, Bayu. “Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling*

- dalam Pendidikan*) 2, no. 3 (2019): 87.
- Prastiyono, Angga Dwi, and Abdul Muhid. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik: Literature Review." *Jurnal Konseling Pendidikan* 6, no. 1 (2022): 20–32.
- Puspita, R, D Y P Sugiharto, and Sugiyo. "Group Counseling with Cognitive Therapy Group and Extinction Techniques to Reduce Academic Procrastination." *Jurnal Bimbingan ...* 10, no. 37 (2019): 24–28. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/34963>.
- Putri, Karina Aria, and Dian Ratna Sawitri. "Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Interpersonal Siswa Dan Guru Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Negeri 'X.'" *Jurnal EMPATI* 7, no. 1 (2020): 165–174.
- Putri, Noor Fitriana Annisa, Sri Wiyanti, and Aditya Nanda Priyatama. "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta." *Candrajiwa* 1 (2012): 1–14.
- Rahim, Rani, Sa'odah, Sri Sulistyaningsih, Asman, Lina Arifah Fitriyah, Mertayani Sari Dewi, Irene Hendrika, et al. *Metodologi Penelitian (Teori Dan Praktik)*. Cemerlang Indonesia. Vol. 1, 2021. www.rcipress.rcipublisher.org.
- Rahmi, Atika Fathur. "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 9 Medan." *Jurnal Komprehensif* 1, no. 2 (2024): 1–10.
- Ramadhan, Sahrul, Supardi, and M. Nizaar. "Kemampuan Kognitif Dalam Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Ilmu Sosial Bagi Siswa Sekolah Dasar" 2, no. 1 (2019).
- Rani, Risma Kumara, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, and Sugiyo Sugiyo. "Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Siswa."

- Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 1 (2022): 44–48.
- Ricky, Megawati, I Ketut Gading, and Putu Ari Dharmayanti. “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Di SMK Negeri Singaraja.” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 9, no. 1 (2023): 487.
- Rozenal, Alexander, and Per Carlbring. “Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure.” *Psychology* 05, no. 13 (2014): 1488–1502.
- Safitri, Elsa, Eka Kurniati, Nur Asika, Siti Hardiyanti, and Siti Nurdini. “Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Kegiatan Sholawatan Group ‘Cinta Rosul’ Di Dusun Lumbang Penyengat.” *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)* I, no. 1 (2022): 17–22.
- Salam, Nur Hikmah Zalzabila. “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Di SMK Negeri 3 Makassar,” 2020.
- Sanaky, Musrifah Mardiani. “Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah.” *Jurnal Simetrik* 11, no. 1 (2021): 432–439.
- Sebastian, Ivan. “Hubungan Antara Fear of Failure.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 2, no. 1 (2013): 1–8.
- Setiyawan, Adhi. “Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Reliabilitas Tes.” *Jurnal An Nûr* 6, no. 2 (2014): 341–354.
- Shinta, Arundati, and Singgih Purwanto. “Prokrastinasi Pada Peserta Pendidikan Karakter Dan Faktor-Faktor Penyebabnya.” *Jurnal Psikologi* 11 (2015): 44–53.
- Sulistya Prabaningsih. “Penerapan Teknik Token Ekonomi Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMPN 1 Sungguminasa Kab. Gowa,” 2019.
- Sundari, Ririn. “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Extinction Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik VIII Di SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018,” 2018.

- Suryana, Ermis, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, and Kasinyo Harto. "Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (2022): 1917–1928.
- Ulum, Muhammad Iqbalul. "Strategi Self-Regulated Learning Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 2 (2016): 153–170.
- Usman, Fathurrahman, and Muhammad Rafli. "Konseling Cognitive Behavioral Therapy Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik." *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen)* 3, no. 3 (2024): 115–123.
- Utami, Tika Setia, Safria Andy, and Muhammad Akbar Rosyidi Datmi. "Dampak Overthingking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12." *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (2022): 14–27.
- Wahid, Mulyadi. "Penerapan Terapi Positive Self Talk Dan Doa Melalui Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Menangani Masalah Prokrastinasi Pada Seorang Mahasiswi Di UIN Sunan Ampel Surabaya," 2019.
- Widyawati, Lilis Rahayu. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020," 2020.
- Yaqin, Haqqul. "Pemaknaan Shalawat; Pandangan Majelis Dzikir Haqqul Yaqin" 9 (2018): 180–199.
- Zuama, Shofiyanti Nur. "Gambaran Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2007 Yang Sedang Skripsi Di Program Studi PG Paud." *Kreatif* (2007): 68–77. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Kreatif/article/view/4329>.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Validitas

Tabel Uji Validitas 1
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	122,27	388,478	,406		,949
VAR00002	121,83	386,902	,411		,949
VAR00003	122,03	385,689	,489		,949
VAR00004	121,87	389,430	,326		,949
VAR00005	121,80	392,924	,196		,950
VAR00006	121,73	385,099	,581		,948
VAR00007	122,07	383,926	,592		,948
VAR00008	122,23	383,909	,561		,948
VAR00009	121,77	387,151	,381		,949
VAR00010	121,87	388,671	,355		,949
VAR00011	121,83	388,557	,348		,949
VAR00012	122,00	382,483	,591		,948
VAR00013	121,60	384,593	,414		,949

VAR0001 4	121,40	383,42 1	,506	,948
VAR0001 5	121,87	383,63 7	,477	,949
VAR0001 6	122,00	391,44 8	,245	,950
VAR0001 7	121,83	377,66 1	,711	,947
VAR0001 8	121,63	379,89 5	,570	,948
VAR0001 9	121,87	385,56 8	,582	,948
VAR0002 0	121,73	385,03 0	,584	,948
VAR0002 1	121,83	385,93 7	,447	,949
VAR0002 2	121,67	391,88 5	,200	,950
VAR0002 3	121,50	392,19 0	,212	,950
VAR0002 4	121,93	387,09 9	,450	,949
VAR0002 5	120,90	395,54 1	,065	,951
VAR0002 6	122,10	390,02 4	,404	,949
VAR0002 7	122,13	388,12 0	,477	,949
VAR0002 8	121,90	403,05 9	-,176	,952
VAR0002 9	121,03	397,62 0	,002	,951
VAR0003 0	121,63	388,93 0	,346	,949
VAR0003 1	122,07	385,51 3	,584	,948

VAR0003 2	122,00	376,55 2	,764	,947
VAR0003 3	122,17	385,93 7	,642	,948
VAR0003 4	122,03	382,79 2	,668	,948
VAR0003 5	122,00	378,62 1	,742	,947
VAR0003 6	121,83	374,00 6	,792	,947
VAR0003 7	121,93	377,03 0	,699	,947
VAR0003 8	121,73	376,61 6	,705	,947
VAR0003 9	122,00	391,10 3	,317	,949
VAR0004 0	122,03	383,13 7	,734	,948
VAR0004 1	121,97	383,13 7	,589	,948
VAR0004 2	122,07	382,61 6	,548	,948
VAR0004 3	122,03	385,62 0	,610	,948
VAR0004 4	121,77	386,66 8	,399	,949
VAR0004 5	122,17	385,59 2	,660	,948
VAR0004 6	122,13	385,91 3	,473	,949
VAR0004 7	122,10	386,92 1	,495	,949
VAR0004 8	122,13	383,15 4	,642	,948
VAR0004 9	121,90	378,99 0	,614	,948

VAR0005 0	122,07	383,99 5	,656	,948
VAR0005 1	121,90	383,54 1	,530	,948
VAR0005 2	121,60	374,93 8	,824	,947
VAR0005 3	122,37	383,41 3	,599	,948
VAR0005 4	121,77	383,01 3	,699	,948
VAR0005 5	122,17	380,97 1	,533	,948
VAR0005 6	122,07	384,75 4	,710	,948
VAR0005 7	122,27	379,51 3	,672	,948
VAR0005 8	121,80	394,78 6	,094	,951
VAR0005 9	122,27	388,27 1	,415	,949
VAR0006 0	121,83	390,42 0	,278	,949

Berdasarkan kriteria yang disebutkan sebelumnya, bahwa item pernyataan dapat dikatakan valid jika nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0.300. Maka dari pemaparan di atas didapatkan sembilan pernyataan yang tidak valid dalam pengujian tersebut. Sembilan pernyataan tersebut diberi tanda dengan kolom berwarna kuning. Tersisa 51 pernyataan dari 60 item pernyataan saat pertama kali uji.

Tabel Uji Validitas 2
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	102,42	404,585	,422		,961
VAR00002	101,97	401,632	,465		,961
VAR00003	102,16	399,806	,558		,961
VAR00004	102,03	406,699	,297		,962
VAR00005	101,94	406,262	,342		,962
VAR00006	102,19	398,695	,630		,961
VAR00007	102,32	395,159	,644		,961
VAR00008	101,90	403,290	,386		,962
VAR00009	102,06	409,329	,186		,962
VAR00010	102,00	405,800	,321		,962
VAR00011	102,19	403,828	,389		,962
VAR00012	101,74	400,731	,421		,962
VAR00013	101,52	397,991	,539		,961
VAR00014	102,06	404,196	,326		,962
VAR00015	102,00	396,333	,632		,961

VAR00016	101,74	393,931	,605	,961
VAR00017	102,00	400,867	,610	,961
VAR00018	101,84	397,940	,646	,961
VAR00019	102,00	403,733	,398	,962
VAR00020	102,03	399,566	,531	,961
VAR00021	102,23	404,314	,476	,961
VAR00022	102,26	401,798	,568	,961
VAR00023	101,74	401,865	,437	,961
VAR00024	102,16	397,006	,667	,961
VAR00025	102,16	395,273	,682	,960
VAR00026	102,29	399,746	,713	,961
VAR00027	102,19	400,428	,617	,961
VAR00028	102,16	396,806	,675	,961
VAR00029	101,94	387,462	,816	,960
VAR00030	102,03	389,766	,746	,960
VAR00031	101,84	389,473	,761	,960
VAR00032	102,16	408,006	,299	,962
VAR00033	102,23	403,047	,535	,961

VAR00034	102,10	398,290	,617	,961
VAR00035	102,19	397,161	,594	,961
VAR00036	102,23	405,181	,435	,961
VAR00037	101,87	398,049	,527	,961
VAR00038	102,26	396,665	,725	,960
VAR00039	102,29	402,213	,481	,961
VAR00040	102,23	400,514	,587	,961
VAR00041	102,26	396,931	,714	,960
VAR00042	102,03	394,832	,620	,961
VAR00043	102,19	397,895	,729	,960
VAR00044	102,03	397,766	,596	,961
VAR00045	101,74	391,798	,798	,960
VAR00046	102,45	393,589	,700	,960
VAR00047	101,87	395,716	,749	,960
VAR00048	102,26	391,931	,634	,961
VAR00049	102,19	398,228	,803	,960
VAR00050	102,39	393,712	,715	,960
VAR00051	102,35	398,770	,546	,961

Berdasarkan kriteria yang disebutkan sebelumnya, bahwa item pernyataan dapat dikatakan valid jika nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0.300. Maka dari pemaparan di atas didapatkan empat butir pernyataan yang tidak valid dalam pengujian tersebut. Empat pernyataan tersebut diberi tanda dengan kolom berwarna kuning. Tersisa 48 pernyataan dari 60 item pernyataan saat pertama kali uji.

Tabel Uji Validitas 3
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	96,29	384,213	,432		,963
VAR00002	95,84	382,006	,448		,963
VAR00003	96,03	380,432	,533		,962
VAR00004	95,81	386,295	,333		,963
VAR00005	96,06	378,529	,638		,962
VAR00006	96,19	375,028	,653		,962
VAR00007	95,77	383,181	,386		,963
VAR00008	95,87	385,583	,323		,963
VAR00009	96,06	384,129	,373		,963
VAR00010	95,61	381,045	,410		,963
VAR00011	95,39	377,912	,543		,962
VAR00012	95,94	384,729	,304		,963
VAR00013	95,87	376,716	,620		,962
VAR00014	95,61	373,978	,608		,962
VAR00015	95,87	380,849	,609		,962

VAR00016	95,71	378,080	,642	,962
VAR00017	95,87	383,849	,390	,963
VAR00018	95,90	379,490	,533	,962
VAR00019	96,10	384,224	,474	,963
VAR00020	96,13	381,649	,572	,962
VAR00021	95,61	381,512	,448	,963
VAR00022	96,03	376,699	,682	,962
VAR00023	96,03	375,632	,672	,962
VAR00024	96,16	379,740	,713	,962
VAR00025	96,06	380,729	,602	,962
VAR00026	96,03	376,899	,674	,962
VAR00027	95,81	367,628	,820	,961
VAR00028	95,90	369,757	,754	,961
VAR00029	95,71	369,680	,763	,961
VAR00030	96,10	383,290	,519	,962
VAR00031	95,97	378,366	,615	,962
VAR00032	96,06	376,729	,612	,962
VAR00033	96,10	385,224	,426	,963

VAR00034	95,74	378,131	,526	,962
VAR00035	96,13	376,449	,737	,962
VAR00036	96,16	381,673	,500	,963
VAR00037	96,10	380,157	,602	,962
VAR00038	96,13	376,983	,715	,962
VAR00039	95,90	374,824	,624	,962
VAR00040	96,06	377,662	,742	,962
VAR00041	95,90	378,024	,588	,962
VAR00042	95,61	371,978	,799	,961
VAR00043	96,32	373,559	,706	,962
VAR00044	95,74	375,798	,750	,962
VAR00045	96,13	371,716	,646	,962
VAR00046	96,06	378,196	,807	,962
VAR00047	96,26	373,731	,719	,962
VAR00048	96,23	378,381	,561	,962

Berdasarkan kriteria yang disebutkan sebelumnya, bahwa item pernyataan dikatakan valid jika nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0.300. Maka dari pemaparan di atas didapatkan bahwa tidak ada pernyataan yang tidak valid, karena semua item pernyataan memiliki koefisien korelasi lebih besar dari 0.300. Yang mana tersisa 48 item pernyataan dari 60 item saat pertama kali melakukan pengujian.

Lampiran 2 Angket yang dieliminasi

No.	Pernyataan	Pernyataan ke-	Va/Unva	Nilai Validitas	Hasil Uji Validitas
1.	Saya banyak membuang waktu untuk mempersiapkan hal-hal lain secara berlebihan ketika mengerjakan tugas.	4	Va	0,196	Tidak Valid
2.	Saya mengalami kesulitan dalam memenuhi tenggat waktu yang telah ditentukan guru untuk pengumpulan tugas.	5	Va	0,297	Tidak Valid
3.	Waktu pengumpulan tugas yang lama, membuat saya malas untuk segera	10	Va	0,186	Tidak Valid
4.	Saya malas latihan soal dan belajar karena pelajarannya sulit dipahami.	16	Va	0,245	Tidak Valid
5.	Saya cepat bosan ketika mengerjakan tugas.	22	Va	0,200	Tidak Valid
6.	Bermain HP lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.	23	Va	0,212	Tidak Valid
7.	Saya lebih suka mengobrol dan membahas hal random dengan teman.	25	Va	0,065	Tidak Valid
8.	Saya menerima ajakan teman untuk pergi bermain meskipun	28	Va	0,176	Tidak Valid

	saya memiliki banyak tugas.				
9.	Saya menggunakan internet untuk mencari informasi tentang sesuatu yang lagi trending/viral.	29	Va	0,002	Tidak Valid
10.	Saya tidak pernah terlambat mengerjakan tugas.	38	Unva	0,299	Tidak Valid
11.	Saya menolak ajakan teman untuk pergi bermain, karena tugas sekolah belum selesai.	58	Unva	0,094	Tidak Valid
12.	Saya membaca novel atau komik setelah selesai mengerjakan tugas	60	Unva	0,278	Tidak Valid

Lampiran 3 Angket Sebelum Uji

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya suka mengabaikan tugas yang diberikan guru				
2.	Saya suka menunda mengerjakan tugas karena waktu pengumpulannya masih lama.				
3.	Saya tidak segera menyelesaikan pekerjaan rumah atau PR.				
4.	Saya banyak membuang waktu untuk mempersiapkan hal-hal lain secara berlebihan ketika mengerjakan tugas.				
5.	Saya mengalami kesulitan dalam memenuhi tenggat waktu yang telah ditentukan guru untuk pengumpulan tugas.				
6.	Saya membutuhkan waktu yang lebih lama dari deadline yang sudah ditentukan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru.				
7.	Saya sering terlambat mengumpulkan tugas sekolah.				
8.	Saya sering terlambat ketika mengumpulkan tugas.				
9.	Saya terlambat menyelesaikan tugas karena waktu yang terbatas.				
10.	Waktu pengumpulan tugas yang lama, membuat saya malas untuk segera				

11.	Saya merasa tugas yang diberikan terlalu sulit untuk dikerjakan.				
12.	Saya malas mengerjakan PR karena sulit.				
13.	Saya sering merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas sebaik teman-teman saya.				
14.	Saya merasa kurang maksimal dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru.				
15.	Saya sering merasa putus asa ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas.				
16.	Saya malas latihan soal dan belajar karena pelajarannya sulit dipahami.				
17.	Saya kesulitan membagi waktu dalam mengerjakan tugas.				
18.	Ketika saya sudah merencanakan untuk mengerjakan tugas, tiba-tiba saya merasa malas.				
19.	Saya tidak bisa menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang sudah saya tentukan, karena saya mudah bosan ketika mengerjakannya				
20.	Saya suka mengulur waktu dan menunda mengerjakan tugas.				
21.	Saya sering mengabaikan waktu yang sudah saya atur untuk mengerjakan tugas.				
22.	Saya cepat bosan ketika mengerjakan tugas.				
23.	Bermain HP lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.				

24.	Menurut saya, mengerjakan tugas itu membosankan				
25.	Saya lebih suka mengobrol dan membahas hal random dengan teman.				
26.	Saya memilih mengikuti ajakan teman untuk bermain dari pada mengerjakan tugas.				
27.	Saat mengerjakan tugas, saya lebih tertarik bermain game selama berjam-jam.				
28.	Saya menerima ajakan teman untuk pergi bermain meskipun saya memiliki banyak tugas.				
29.	Saya menggunakan internet untuk mencari informasi tentang sesuatu yang lagi trending/viral.				
30.	Saya lebih suka membaca novel daripada membaca buku pelajaran.				
31.	Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan guru.				
32.	Saya segera mengerjakan tugas walaupun waktu pengumpulannya masih lama.				
33.	Sesegera mungkin saya menuntaskan pekerjaan rumah atau PR, agar dapat mengumpulkannya tepat waktu.				
34.	Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan guru walaupun pengumpulannya masih lama.				
35.	Saya menyelesaikan tugas jauh sebelum tenggat waktu yang ditentukan guru.				

36.	Saya tidak membutuhkan waktu yang lebih lama dari deadline yang sudah ditentukan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru.				
37.	Saya selalu tepat waktu dalam mengumpulkan tugas.				
38.	Saya tidak pernah terlambat mengerjakan tugas.				
39.	Saya tidak pernah terlambat mengerjakan tugas.				
40.	Saya selalu memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk mengerjakan tugas sekolah.				
41.	Saya selalu mengerjakan tugas sendiri / secara mandiri.				
42.	Saya akan bertanya dan meminta bantuan orang tua atau saudara apabila kesulitan dalam mengerjakan PR.				
43.	Saya selalu yakin dapat mengerjakan tugas yang diberikan guru dengan baik.				
44.	Saya yakin bahwa tugas yang saya kerjakan sudah maksimal.				
45.	Saya selalu berusaha menyelesaikan tugas dengan baik meskipun mengalami kesulitan.				
46.	Saya percaya dengan sering latihan soal dan belajar, saya tidak akan mengalami kesulitan ketika mengerjakan tugas.				

47.	Saya berupaya untuk menepati waktu yang telah saya tentukan untuk mengerjakan tugas.				
48.	Saya bisa menyelesaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan waktu yang sudah mendesak.				
49.	Saya bisa mengerjakan tugas sekolah sesuai dengan jadwal yang sudah saya buat.				
50.	Saya bisa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai deadline yang diberikan guru.				
51.	Saya disiplin waktu untuk menyelesaikan tugas.				
52.	Saya tidak pernah bosan mengerjakan tugas sekolah				
53.	Saya mencari tempat yang nyaman agar tidak bosan pada saat mengerjakan tugas.				
54.	Mengerjakan tugas adalah hal yang menyenangkan.				
55.	Saya akan mengajak teman berdiskusi bersama jika saya mulai merasa bosan mengerjakan tugas.				
56.	Saya segera menyelesaikan tugas yang diberikan guru.				
57.	Ketika mendapatkan tugas, saya akan segera menyelesaikannya agar dapat melakukan aktivitas lainnya.				
58.	Saya menolak ajakan teman untuk pergi bermain, karena tugas sekolah belum selesai.				

59.	Kemajuan teknologi internet saya manfaatkan untuk mencari referensi tugas sekolah				
60.	Saya membaca novel atau komik setelah selesai mengerjakan tugas				

Lampiran 4 Angket Sesudah Uji

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya suka mengabaikan tugas yang diberikan guru				
2.	Saya suka menunda mengerjakan tugas karena waktu pengumpulannya masih lama.				
3.	Saya tidak segera menyelesaikan pekerjaan rumah atau PR.				
4.	Saya membutuhkan waktu yang lebih lama dari deadline yang sudah ditentukan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru.				
5.	Saya sering terlambat mengumpulkan tugas sekolah.				
6.	Saya sering terlambat ketika mengumpulkan tugas.				
7.	Saya terlambat menyelesaikan tugas karena waktu yang terbatas.				
8.	Saya merasa tugas yang diberikan terlalu sulit untuk dikerjakan.				
9.	Saya malas mengerjakan PR karena sulit.				
10.	Saya sering merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas sebaik teman-teman saya.				
11.	Saya merasa kurang maksimal dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru.				

12.	Saya sering merasa putus asa ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas.				
13.	Saya kesulitan membagi waktu dalam mengerjakan tugas.				
14.	Ketika saya sudah merencanakan untuk mengerjakan tugas, tiba-tiba saya merasa malas.				
15.	Saya tidak bisa menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang sudah saya tentukan, karena saya mudah bosan ketika mengerjakannya				
16.	Saya suka mengulur waktu dan menunda mengerjakan tugas.				
17.	Saya sering mengabaikan waktu yang sudah saya atur untuk mengerjakan tugas.				
18.	Menurut saya, mengerjakan tugas itu membosankan				
19.	Saya memilih mengikuti ajakan teman untuk bermain dari pada mengerjakan tugas.				
20.	Saat mengerjakan tugas, saya lebih tertarik bermain game selama berjam-jam.				
21.	Saya lebih suka membaca novel daripada membaca buku pelajaran.				
22.	Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan guru.				
23.	Saya segera mengerjakan tugas walaupun waktu pengumpulannya masih lama.				

24.	Sesegera mungkin saya menuntaskan pekerjaan rumah atau PR, agar dapat mengumpulkannya tepat waktu.				
25.	Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan guru walaupun pengumpulannya masih lama.				
26.	Saya menyelesaikan tugas jauh sebelum tenggat waktu yang ditentukan guru.				
27.	Saya tidak membutuhkan waktu yang lebih lama dari deadline yang sudah ditentukan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru.				
28.	Saya selalu tepat waktu dalam mengumpulkan tugas.				
29.	Saya tidak pernah terlambat mengerjakan tugas.				
30.	Saya selalu memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk mengerjakan tugas sekolah.				
31.	Saya selalu mengerjakan tugas sendiri / secara mandiri.				
32.	Saya akan bertanya dan meminta bantuan orang tua atau saudara apabila kesulitan dalam mengerjakan PR.				
33.	Saya selalu yakin dapat mengerjakan tugas yang diberikan guru dengan baik.				
34.	Saya yakin bahwa tugas yang saya kerjakan sudah maksimal.				

35.	Saya selalu berusaha menyelesaikan tugas dengan baik meskipun mengalami kesulitan.				
36.	Saya percaya dengan sering latihan soal dan belajar, saya tidak akan mengalami kesulitan ketika mengerjakan tugas.				
37.	Saya berupaya untuk menepati waktu yang telah saya tentukan untuk mengerjakan tugas.				
38.	Saya bisa menyelesaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan waktu yang sudah mendesak.				
39.	Saya bisa mengerjakan tugas sekolah sesuai dengan jadwal yang sudah saya buat.				
40.	Saya bisa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai deadline yang diberikan guru.				
41.	Saya disiplin waktu untuk menyelesaikan tugas.				
42.	Saya tidak pernah bosan mengerjakan tugas sekolah				
43.	Saya mencari tempat yang nyaman agar tidak bosan pada saat mengerjakan tugas.				
44.	Mengerjakan tugas adalah hal yang menyenangkan.				
45.	Saya akan mengajak teman berdiskusi bersama jika saya mulai merasa bosan mengerjakan tugas.				
46.	Saya segera menyelesaikan tugas yang diberikan guru.				

47.	Ketika mendapatkan tugas, saya akan segera menyelesaikannya agar dapat melakukan aktivitas lainnya.				
48.	Kemajuan teknologi internet saya manfaatkan untuk mencari referensi tugas sekolah				

Lampiran 5 Foto Kegiatan

Penyebaran Angket Pretest di Kelas VIII B



Pelaksanaan Intervensi Pertemuan 1



Pelaksanaan Intervensi Pertemuan 2



Pelaksanaan Intervensi Pertemuan 3



Pemberian Angket Posttest

