

LAMPIRAN

ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK

Petunjuk:

1. Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dan bukan yang menurut Anda seharusnya demikian.
2. Berilah tanda (√) pada salah satu angka (0, 1, 2, 3, 4) pada lembar jawaban sesuai kategori keadaan Anda yang sebenarnya.

0 = Sangat Tidak pernah

1 = Tidak Pernah

2 = Kadang-Kadang

3 = sering

4 = Selalu

Nama:

Kelas :

Sekolah:

No	Item	STP	TP	KK	SR	SL
1	Saya menunda memulai belajar untuk ujian meskipun tahu jadwalnya.					
2	Saya cenderung menunggu hingga hari terakhir baru memulai mengerjakan tugas.					
3	Saya sulit memulai tugas sekolah jika tidak ada tekanan deadline yang mendekat					
4	Saya berkata "nanti saja" saat hendak mulai membaca materi pelajaran.					
5	Saya menghindari membuka buku pelajaran di awal minggu untuk persiapan ujian.					
6	Saya tidak menyelesaikan tugas tepat waktu karena terlalu lama mengerjakannya.					
7	Saya mengumpulkan tugas terlambat karena baru selesai di saat-saat akhir.					
8	Saya kerap merevisi tugas berulang hingga melewati tenggat waktu pengumpulan					
9	Saya kerap meninggalkan tugas setengah jadi dan baru					

	dilanjutkan di menit-menit akhir.					
10	Saya mengumpulkan tugas sekolah terlambat karena baru selesai di hari terakhir.					
11	Saya suka menyelesaikan tugas mendekati hari terakhir pengumpulan tanpa persiapan yang matang.					
12	Saya terlambat mengumpulkan buku tugas harian karena belum sempat mengerjakannya.					
13	Saya kesulitan menyelesaikan PR tepat waktu karena terlalu lama mengerjakannya.					
14	Tugas kelompok sering molor pengumpulannya karena lambat menyelesaikan bagian saya.					
15	Soal latihan atau kuis sering tidak selesai saya kerjakan sebelum waktunya habis.					
16	Saya kerap mengalami keterlambatan tugas karena prioritas hal lain di akhir waktu.					
17	Saya menundah mengerjakan tugas sekolah hingga menjelang deadline.					
18	Saya lebih suka mengerjakan tugas lain dari pada tugas utama yang mendesak.					
19	Proyek sekolah sering saya selesaikan di menit-menit akhir sehingga terlambat.					
20	Saya sering membutuhkan waktu lebih lama dari yang direncanakan untuk menyelesaikan tugas.					
21	Ada kesenjangan besar antara jadwal belajar yang saya buat dan kapan saya benar-benar belajar.					
22	Saya menyadari terlambat bahwa tugas yang seharusnya selesai minggu lalu baru saya kerjakan sekarang.					
23	Saya melewati tenggat internal yang saya buat sendiri untuk tugas besar.					
24	Saya lebih memilih bermain game daripada menyelesaikan tugas sekolah.					
25	Saya menonton video/film saat seharusnya mengerjakan tugas.					
26	Saya memilih tidur siang panjang daripada mengerjakan laporan sekolah.					
27	Saya kerap <i>scrolling</i> media sosial saat ada tugas yang harus diselesaikan.					
28	Saya lebih tertarik nongkrong dengan teman daripada menyelesaikan tugas					
29	Saya kerap melakukan aktivitas santai (seperti makan camilan) saat tugas menumpuk.					
30	Saya memprioritaskan olahraga/hobi daripada <i>deadline</i> tugas sekolah.					



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN

UPT SMK NEGERI 1 TANA TORAJA

Jl. Tilanga Kel. Sarira Kec. Makale Utara - Tana Toraja Telp. (0423) 24171
Email : smkn1tanatoraja@gmail.com Website : www.smkn1tanatoraja.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN & KONSELING TAHUN AJARAN 2025/2026

IDENTITAS			
Kelas / Semester	Kelas X1 listrik B	Bidang	Pribadi
Topik / Tema	Manajemen Waktu	Waktu Layanan	1 Pertemuan x 45"
Hari / Tanggal	21 Mei 2026	Layanan	Bimbingan Klasikal
Tujuan Layanan	Membantu siswa dalam mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif sehingga tugas,tanggung jawab dan tujuan dapat tercapai dengan baik		
Fase	E		
LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN			
Metode Layanan Ceramah, diskusi,dan tanya jawab <			

	manajemen waktu dan setiap kelompok menuliskan hasil diskusinya. 4. Guru BK mengajak setiap perwakilan dari anggota kelompok untuk memaparkan hasil diskusi dan masing masing kelompok memberikan tanggapan atau pendapat. 5. Guru BK memberikan penguatan dan kesimpulan tentang cara mengelola waktu dengan baik dan bagaimana cara mengatasinya.
	Tahap Penutupan 1. Peserta didik secara acak diberikan kesempatan menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kesannya mengenai kegiatan klasikal yang dilakukan secara lisan 3. Guru BK memberi ulasan secara garis besar mengenai topik yang dibahas dan menyebutkan kegiatan mendatang 4. Guru BK mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam
Evaluasi	
Proses Evaluasi	1. Menanyakan manfaat yang diperoleh peserta didik setelah kegiatan 2. Menanyakan perubahan kondisi emosi peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran 3. Menanyakan ketepatan media digunakan dalam layanan kepada peserta didik 4. Menanyakan ketepatan metode yang digunakan dalam layanan kepada
Hasil Evaluasi	Memberikan asesmen diakhir pertemuan dan membandingkan asesmen diawal pertemuan, apakah terjadi penurunan gejala masalah atau peningkatan capaian tugas perkembangan setelah layanan dilakukan

Tana Toraja, 18 juni 2026

Mengetahui :

Guru BK

Guru BK/Konselor,

Lulun Bidangan, S.Psi.,Gr.
NIP. 199502052024211016

Prisman Sapu'
Nirm: 1220228778



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN

UPT SMK NEGERI 1 TANA TORAJA

Jl. Tilanga Kel. Sarira Kec. Makale Utara - Tana Toraja Telp. (0423) 24171
Email : smkn1tanatoraja@gmail.com Website : www.smkn1tanatoraja.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN & KONSELING TAHUN AJARAN 2025/2026

IDENTITAS			
Kelas / Semester	Kelas X1 listrik B	Bidang	Pribadi
Topik / Tema	Disiplin belajar dan tanggung jawab akademik	Waktu Layanan	1 Pertemuan x 45"
Hari / Tanggal	21 Mei 2026	Layanan	Bimbingan Klasikal
Tujuan Layanan	Membangun kebiasaan belajar yang positif,serta meningkatkan komitmen untuk menyelesaikan tugas tepat waktu		
Fase	E		
LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN			
Metode Layanan Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 			

	kepada kelompok. 9. Setiap kelompok menuliskan hasil diskusi masing-masing kelompok. 10. Guru BK mengajak setiap perwakilan dari anggota kelompok untuk memaparkan hasil diskusi dan masing masing kelompok memberikan tanggapan atau pendapat. 11. Guru BK memberikan penguatan dan kesimpulan tentang disiplin belajar dan tanggung jawab akademik
	Tahap Penutup
	5. Peserta didik secara acak diberikan kesempatan menyimpulkan hasil kegiatan 6. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kesannya mengenai kegiatan klasikal yang dilakukan secara lisan 7. Guru BK memberi ulasan secara garis besar mengenai topik yang dibahas dan menyebutkan kegiatan mendatang 8. Guru BK mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam
EVALUASI	
Proses Evaluasi	5. Menanyakan manfaat yang diperoleh peserta didik setelah kegiatan 6. Menanyakan perubahan kondisi emosi peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran 7. Menanyakan ketepatan media digunakan dalam layanan kepada peserta didik 8. Menanyakan ketepatan metode yang digunakan dalam layanan kepada peserta didik.
Hasil Evaluasi	Memberikan asesmen diakhir pertemuan dan membandingkan asesmen diawal pertemuan, apakah terjadi penurunan gejala masalah atau peningkatan capaian tugas perkembangan setelah layanan dilakukan

Tana Toraja, 19 Juni 2026

Mengetahui :

Guru BK

Mahasiswa

Lulun Bidangan, S.Psi.,Gr.
NIP. 199502052024211016

Prisman Sapu'
Nirm: 1220228778



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN

UPT SMK NEGERI 1 TANA TORAJA

Jl. Tilanga Kel. Sarira Kec. Makale Utara - Tana Toraja Telp. (0423) 24171
Email : smkn1tanatoraja@gmail.com Website : www.smkn1tanatoraja.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN & KONSELING TAHUN AJARAN 2025/2026

IDENTITAS			
Kelas / Semester	Kelas X1 listrik B	Bidang	Pribadi
Topik / Tema	Mengenal Prokrastinasi Akademik.	Waktu Layanan	1 Pertemuan x 45"
Hari / Tanggal	19 Mei 2026	Layanan	Bimbingan Klasikal
Tujuan Layanan	Membantu siswa memahami perilaku prokrastinasi akademik serta dapat menganalisis dampak prokrastinasi terhadap prestasi belajar		
Fase	E		
LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN			
Metode Layanan Ceramah, diskusi, dan tanya jawab Media Power Point. Papan tulis, spidol	Langkah-langkah kegiatan:		
	Tahap Awal		
	15. Guru BK menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat		
	16. Guru BK Menanyakan kesiapan siswa		
	17. Guru BK Mengabsen peserta didik		
	18. Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan		
	19. Pada tahap ini juga diikuti dengan proses <i>ice breaking/ games</i> sederhana		
	20. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ketahap inti		
	Tahap Inti		
	12. Guru BK menjelaskan topik apa yang akan dibahas dan bagaimana prosesnya		

	kelompok. 16. Guru BK mengajak setiap perwakilan dari anggota kelompok untuk memaparkan hasil diskusi dan masing masing kelompok memberikan tanggapan atau pendapat. 17. Guru BK memberikan penguatan dan kesimpulan mengenai materi yang sudah di paparkan masing-masing kelompok.
	Tahap Penutupan 9. Peserta didik secara acak diberikan kesempatan menyimpulkan hasil kegiatan 10. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kesannya mengenai kegiatan klasikal yang dilakukan secara lisan 11. Guru BK memberi ulasan secara garis besar mengenai topik yang dibahas dan menyebutkan kegiatan mendatang 12. Guru BK mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam
EVALUASI	
Proses Evaluasi	9. Menanyakan manfaat yang diperoleh peserta didik setelah kegiatan 10. Menanyakan perubahan kondisi emosi peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran 11. Menanyakan ketepatan media digunakan dalam layanan kepada peserta didik 12. Menanyakan ketepatan metode yang digunakan dalam layanan kepada
Hasil Evaluasi	Memberikan asesmen diakhir pertemuan dan membandingkan asesmen diawal pertemuan, apakah terjadi penurunan gejala masalah atau peningkatan capaian tugas perkembangan setelah layanan dilakukan

Tana Toraja, 18 juni 2026

Mengetahui :

Guru BK

Mahasiswa

Lulun Bidangan, S.Psi.,Gr.
NIP. 199502052024211016

prisman sapu'
Nirm: 1220228778