



2. Bekerjasama dengan guru mapel terkait siswa yang sering mengalami prokrastinasi
3. Melakukan home visit bagi siswa yang tidak respon dalam kegiatan pembelajaran secara daring

Mengetahui  
Kepala UPTD SMPN 1 Plemahan

Plemahan, 20 April 2020  
Guru BK

MOH HADI NURSALIM ,S.Pd.M.Pd

ANIS FAIZATUL IMAMAH,S.Pd

## PERMAINAN “STATUSKU” (STRATEGI TUNTASKAN TUGASKU)

Tujuan : Peserta didik dapat menemukan cara-cara menaklukkan prokrastinasi

Cara Permainan :

- a. Guru Meminta peserta didik membuat kartu kasus tentang prokrastinasi  
Contoh Kasus

Ketika ada penyebaran virus corona maka seluruh sekolah memberikan arahan untuk belajar di rumah tidak terkecuali Anto siswa kelas 9 SMPN juga belajar di rumah, ketika belajar di rumah guru Anto memberikan beberapa tugas sesuai kesepakatan, Anto yang suka main game ketika ada tugas dia menundanya untuk bermain game dulu, selesai bermain game anto menunda lagi untuk menonton youtube, selesai menonton youtube Anto menunda lagi untuk bersantai sampai dengan waktu kesepakatan mengumpulkan tugas Anto belum mengerjakan tugas yang diberikan oleh beberapa guru Anto. Menurut kalian apa yang akan dialami oleh Anto, Cara apa saja yang harus dilakukan Anto agar tidak menunda-nunda waktu

- b. Peserta didik lain memberikan tanggapan terhadap kasus prokrastinasi yang secara bergantian sesuai kesepakatan.

## **PROKRASTINASI**

Prokrastinasi adalah setiap perilaku atau kebiasaan untuk menunda mengerjakan tugas tanpa memepermasalahakan tujuan dan alasan penundaan itu..

### **Penyebab perilaku prokrastinasi**

1. Kecemasan
2. Kurangnya penghargaan akan diri (self depreciation)
3. Rendahnya toleransi terhadap ketidakyakinan
4. Pencarian kesenangan
5. Disorganisasi waktu
6. Disorganisasi lingkungan
7. Rendahnya pendekatan terhadap tugas
8. Kurangnya asertifitas
9. Kekerasan terhadap orang lain
10. Stres dan kelelahan

### **Cara Mengatasi Prokrastinasi**

1. Segera Memulainya
  2. Melakukan Pekerjaan Kita Secara Perlahan
- Mengurangi Distraksi Di Sekitar Kita