

KELOMPOK 5

PROKRASTINASI AKADEMIK

WHO (SIAPA)

Prokrastinasi bisa dialami oleh peserta didik, yang berhubungan dengan tugas akademik

Anggota RAMUCAGUS:

Dra. Rahayu Prihantari, M.Pd.

Murnihati, M.Pd.

Cahyu Astriwi, S.Pd., M.M., Gr.

Agus Risa, S.Pd.

WHAT (APA) PENGERTIAN

Kebiasaan menunda-nunda kewajiban yang seharusnya dilakukan peserta didik

WHEN (KAPAN) WAKTU

Prokrastinasi bisa terjadi kapan saja, terutama saat menghadapi tugas atau pelajaran yang dianggap tidak menyenangkan, sulit, atau membosankan.

WHY (MENGAPA) FAKTOR PENYEDAB

Bingung mulai dari mana, Kurang motivasi dan semangat, Mudah terdistraksi, Perfeksionisme, Takut gagal,

DAMPAK

Prestasi Akademik Menurun, Kesehatan Mental, Kesejahteraan Terganggu

WHERE (DI MANA) TEMPAT

Prokrastinasi akademik bisa terjadi di lingkungan belajar siswa yaitu sekolah

HOW (BAGAIMANA) CARA MENGATASI

Guru BK melakukan pembimbingan dan pendampingan

Menjadwalkan waktu,

Mencari lingkungan kondusif

Memberi penghargaan pada diri sendiri

Minta bantuan

Temukan tempat yang tenang dan bebas gangguan

Membuat rencana kegiatan,

LIVEWORKSHEETS