

LAMPIRAN

- A. Berita Acara dan Revisi
- B. Surat Izin Penelitian dan Surat Balasan
- C. Buku Panduan Konseling
- D. Lembar Ketersediaan
- E. Lembar Refleksi
- F. Dokumentasi Kegiatan
- G. Hasil SPSS
- H. LKPD

A. Berita Acara dan Revisi



FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus 1: Jl. Ngagel Dada II B 17 Telp. (031) 459127-500397 Fax. (031) 5662604 Surabaya 60243
 Kampus 2: Jl. Dalem Muringgal III Telp. (031) 8331141-433112, 8331143 Surabaya 60234
 E-mail: ip@pabri.ac.id

BERITA ACARA BEMINGGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa	Tu Pradyawan
NIDN	3000005
Prodi	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	Efektivitas Koneksi Kelangkaan Dengan Teknik Berstrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Produktivitas Akademik Siswa Kelas XI.4 SMA Swadaya Gunung

NO	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	31 Maret 2024	Programan judul	MZ
2	05 April 2024	Programan judul	MZ
3	10 April 2024	Programan bab 1	MZ
4	29 April 2024	Revisi bab 1 dan programan bab 2	MZ
5	09 Mei 2024	Revisi bab 2 dan programan bab 3	MZ
6	26 Mei 2024	Programan bab 1, 2, dan 3	MZ
7	31 Agustus 2023	Revisi bab 1, 2, dan 3	MZ
8	25 Agustus 2023	Programan babn pedoman	MZ
9	13 Oktober 2023	Programan babn pedoman	MZ
10	01 Januari 2024	Programan bab 4	MZ
11	12 Januari 2024	Revisi bab 4 dan programan bab 5	MZ
12	9 Februari 2024	Programan bab 1 sampai bab 5	MZ
13	28 Februari 2024	Bimbingan revisi setelah skripsi	MZ

Selamat bimbingan skripsi, 21 Maret 2024

Pembimbing

Dosen: Ardiha Miftah Farid, S.Pd., M.Pd

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Tri Prasetyowati
 NIM : 205000003
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian Skripsi : 16 Februari 2024
 Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Sejahtera Surabaya

Penguji I : Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., MPd.
 Penguji II : Dr. Cindy Asli Pravesti, MPd.
 Penguji III : Elia Firda Mufdalah, S.Pd., MPd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Bab I: (Fenomena dan Latar Belakang)			
2	Bab II: (Nama rujukan, definisi operasional, indikator prokrastinasi, Sesi konseling)			
3	Bab III: (Sampel, <i>blueprint</i> , metode pengumpulan data)			
4	Bab IV: (Pembahasan, R. Tabel, Teknik analisis data)			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,



Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., MPd.
 NIDN. 0701079003

Dosen Penguji II,



Dr. Cindy Asli Pravesti, MPd.
 NIDN. 0706058802

Dosen Penguji III,



Elia Firda Mufdalah, S.Pd., MPd.
 NIDN. 0728029302

B. Surat Izin Penelitian dan Surat Balasan

1. Surat Izin Penelitian dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 147/Ak.2/FPP/XI/2023
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMA Sejahtera Surabaya
Jl. Simomulyo I No.3, Simomulyo, Kec. Sukomanunggal, Surabaya, Jawa Timur 60281
di Surabaya

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMA Sejahtera Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Tri Prasetyowati
NIM : 205000003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Surabaya, 14 November 2023



Surabaya, 14 November 2023
Dekan,

D. Santika Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

2. Surat Balasan dari SMA Sejahtera Surabaya

	SEKOLAH MENENGAH ATAS SMA " SEJAHTERA " (Terakreditasi A)	
	JALAN SIMOMULYO I No. 3 Telp. / Fax: 031-5313213 SURABAYA Website : www.smasajahtera-sby.sch.id, email : smara_sby@yahoo.com	
NSS 304056028073	NDS : 3005302401	NPSN 20532094

Surabaya, 21 November 2023

Nomor : 522/05.4.9.28. Sejh./S-2/XI/2023
 Hal : **Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian**

Kepada
 Yth. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi
 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
 Jl. Dukuh Menanggal XII, Surabaya

Menjawab surat permohonan izin penelitian untuk penyelesaian akhir masa studi (penulisan skripsi), Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya di SMA Sejahtera Surabaya dengan nomor surat: 147/Ak.2/FPP/XI/2023.

Dengan ini kami memberikan izin penelitian kepada:

Nama	: Tri Prasetyowati
NIM	: 205000003
Program Studi	: Bimbingan Konseling
Fakultas	: Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian	: Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA

Untuk Selanjutnya kepada yang bersangkutan (Mahasiswa):

1. Mematuhi peraturan yang ada di SMA Sejahtera Surabaya.
2. Mengupayakan selama melaksanakan penelitian tidak mengganggu PBM.
3. Menyampaikan laporan kepada Kepala Sekolah setelah kegiatan penelitian selesai.

Demikian kepada yang berkepentingan untuk dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Kepala SMA Sejahtera Surabaya

Anita Putri Maharsari, S.Si., M.Si.



C. Buku Paduan Konseling



Universitas PGRI Adi Buana
Surabaya

BUKU PEDOMAN

PANDUAN PELATIHAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
MENGUNAKAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
UNTUK MEREDUKSI PROKRASINASI AKADEMIK SISWA
SMA



Disusun Oleh :
Tri Prasetyowati

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku Panduan ini. Dengan terbuatnya Buku Panduan konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Tentunya pedoman ini tidak akan berjalan dengan sesuai kaidahnya tanpa adanya dukungan dari dosen terkait yaitu: Bapak Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing skripsi atas segala bimbingan, arahan, serta saran yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih juga kepada suami yang selalu mendukung dan memotivasi penulis.

Dalam penulisan Buku Panduan ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan Buku Panduan ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Surabaya, 13 Oktober 2024

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Prokrastinasi Akademik dan Teknik Restrukturisasi Kognitif	1
B. Tujuan Intervensi	3
C. Sasaran	4
D. Asumsi-Asumsi Intervensi	4
E. Prosedur Pelaksanaan Pelatihan Konseling Kelompok	5
F. Kompetensi Konselor	6
G. Teknik Konseling	7
H. Format Lampiran	10
I. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan	12
BAB II PEMBENTUKAN KELOMPOK	14
Sesi I	14
Lembar Kesediaan	16
BAB III TREATMENT	17
Sesi II	17
Lembar Refleksi	19
Sesi III-IV	20
Sesi V-VI	23
Sesi VII	25
DAFTAR PUSTAKA	

BAB I

PENDAHULUAN

A. PROKRASTINASI DAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh siswa di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Menurut Triyono dan Khairi (2018) prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan siswa untuk menunda-nunda atau menghindari tugas-tugas akademik yang seharusnya dilakukan, sehingga berdampak pada kinerja dan pencapaian akademik mereka. Fenomena ini menjadi perhatian penting karena dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Prokrastinasi akademik dapat berkembang di lingkungan sekolah dikarenakan tugas tidak menarik, menggantungkan tugas kepada teman, dan tidak suka dengan mata pelajaran tertentu, menurut pendapat Supriyatno (2023).

Fenomena prokrastinasi akademik dialami oleh siswa kelas XI di SMA Sejahtera Surabaya. Data ini diperoleh dari wawancara dengan guru bimbingan dan konseling (BK) dan pengamatan siswa-siswi kelas XI. Peneliti menemukan beberapa siswa mendapat hukuman oleh guru di depan kelas karena tidak mengerjakan tugas. Ketika di tanya alasan tidak mengerjakan tugas siswa tersebut mengatakan bahwa dia malas mengerjakan karena tidak paham dengan tugas yang diberikan oleh guru, akhirnya dia membiarkan tugas tersebut sampai batas akhir waktu pengumpulan. Terlihat ada siswa yang datang pagi-pagi sekali ke sekolah, untuk menyontek PR milik temannya. Terlihat juga beberapa siswa yang di panggil masuk ke ruangan BK (Bimbingan Konseling) karena sering terlambat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru. Fenomena lain

yang terjadi ada siswa yang menunda mencatat materi yang diberikan guru dan tertangkap sedang asik bermain ponsel.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik yakni memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif telah menjadi salah satu pendekatan yang semakin banyak mendapatkan perhatian. Konseling kelompok adalah suatu bentuk intervensi yang dilakukan dalam kelompok kecil, dengan tujuan untuk memberikan dukungan, pemahaman, dan perubahan perilaku kepada anggotanya menurut pendapat Syarqawi (2017). Teknik restrukturisasi kognitif, dalam konteks ini, bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir atau keyakinan negatif yang mendasari perilaku prokrastinasi siswa.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat efektif dalam mereduksi tingkat prokrastinasi akademik dan meningkatkan motivasi serta kemandirian siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Dalam penelitian ini diperlukan 6 sesi pemberian *treatment*.

Diharapkan buku pedoman ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pemahaman kita tentang prokrastinasi akademik serta efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai sarana untuk mengatasi masalah ini. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi praktis bagi para koselor dan pihak terkait di bidang pendidikan untuk meningkatkan kualitas layanan pendampingan bagi siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan pribadi mereka.

B. TUJUAN INTERVENSI

Tujuan dari konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMA Sejahtera Surabaya adalah sebagai berikut:

1. Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik

Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif ini bertujuan untuk membantu siswa mengatasi kecenderungan menunda-nunda atau menghindari tugas-tugas akademik yang seharusnya dilakukan. Dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang mendasari perilaku prokrastinasi, diharapkan siswa dapat mengurangi kecenderungan tersebut dan menjadi lebih proaktif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan tepat waktu.

2. Meningkatkan Motivasi Belajar

Melalui konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, siswa akan didorong untuk menemukan motivasi intrinsik dalam belajar dan mencapai tujuan akademik mereka. Dengan mengubah cara pandang dan sikap terhadap tugas-tugas akademik, diharapkan siswa akan merasa lebih termotivasi untuk belajar dan mencapai pencapaian akademik yang lebih baik.

3. Mengembangkan Keterampilan Pengelolaan Waktu

Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif akan membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu yang efektif. Mereka akan belajar bagaimana merencanakan jadwal belajar yang teratur, memprioritaskan tugas-tugas, dan mengalokasikan waktu dengan bijaksana untuk menghindari penundaan dan penyelesaian tugas secara mendekati tenggat waktu.

Diharapkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif ini akan memberikan manfaat jangka panjang bagi siswa dalam mereduksi prokrastinasi akademik,

meningkatkan motivasi belajar, dan meningkatkan prestasi akademik mereka secara keseluruhan.

C. SASARAN

Sasaran dari kegiatan layanan konseling kelompok adalah adalah siswa kelas XI di SMA Sejahtera yang secara khusus teridentifikasi berada dalam kategori prokrastinasi akademik tinggi berdasarkan hasil pengolahan instrument prokrastinasi akademik. 6 Siswa yang berada pada katagori prokrastinasi tinggi cenderung sering menunda dalam mengerjakan tugas.

D. ASUMSI-ASUMSI INTERVENSI

Berikut merupakan asumsi-asumsi intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif antara lain:

- 1) Siswa dengan prokrastinasi akademik tinggi cenderung melakukan penundaan mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, melakukan aktivitas menyenangkan yang tidak berkaitan dengan penyelesaian tugas, dan memiliki ketidaseimbangan waktu antara rencana dengan kinerja.
- 2) Teknik restrukturisasi kognitif dilakukan dengan asumsi konseli cenderung memiliki perilaku sering mendapatkan hukuman karena tidak mengerjakan tugas, datang paling awal untuk mencontek Pekerjaan Rumah (PR) temannya, memilih bermain bersama teman daripada mengerjakan tugas, dan melakukan penundaan mencatat materi yang diberikan oleh guru.
- 3) Perubahan kognitif dapat diwujudkan melalui intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

E. PROSEDUR PELAKSANAAN PELATIHAN KONSELING KELOMPOK

Prosedur pelaksanaan intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMA:

1. Identifikasi Siswa Peserta

Konselor bekerja sama dengan pihak sekolah untuk mengidentifikasi siswa-siswa SMA yang mengalami prokrastinasi akademik dan cocok untuk berpartisipasi dalam program konseling kelompok ini. Seleksi peserta harus didasarkan pada keinginan dan kesiediaan mereka untuk berkomitmen dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

2. Penyusunan Jadwal dan Rencana

Konselor menyusun jadwal untuk sesi konseling kelompok yang akan diikuti oleh siswa peserta. Jadwal ini harus mempertimbangkan ketersediaan waktu siswa dan memastikan kontinuitas serta konsistensi dalam menghadiri sesi konseling.

3. Pengenalan Tujuan Intervensi

Pada awal sesi pertama, konselor memperkenalkan tujuan intervensi kepada siswa peserta. Mereka menjelaskan bahwa intervensi ini bertujuan untuk membantu mereka mengatasi prokrastinasi akademik, meningkatkan motivasi belajar, dan meraih pencapaian akademik yang lebih baik.

4. *Screening*

Sebelum memulai intervensi, konselor melakukan *screening* terhadap tingkat prokrastinasi akademik setiap siswa peserta. Penilaian ini dapat dilakukan melalui kuesioner.

5. Sesi Konseling Kelompok

Sesi konseling kelompok dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disusun. Dalam sesi ini, konselor menggali masalah prokrastinasi yang dihadapi oleh siswa dan memberikan

pemahaman tentang pentingnya mengubah pola pikir dan perilaku terkait belajar.

6. Monitoring dan Evaluasi

Selama pelaksanaan intervensi, konselor secara berkala melakukan monitoring terhadap kemajuan siswa dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Evaluasi yang cermat akan membantu konselor menilai efektivitas intervensi dan melakukan penyesuaian jika diperlukan

F. KOMPETENSI KONSELOR

Mendukung terlaksananya program intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, konselor diharapkan menguasai seperangkat kompetensi. Adapun kompetensi konselor tersebut terbagi menjadi dua jenis kriteria yakni umum dan khusus. Kriteria umum kompetensi konselor meliputi:

- 1) Konselor memiliki latar belakang pendidikan minimal S1 bimbingan dan konseling. Konselor memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai teknik restrukturisasi kognitif dan konsep diri siswa.
- 2) Apabila intervensi konseling diberikan dalam suasana kelompok, maka konselor diharapkan memiliki pengetahuan dan wawasan terkait konsep konseling kelompok.

Sementara itu, kriteria khusus kompetensi konselor untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa:

- 1) Memiliki keterampilan berperan sebagai mahasiswa yang aktif direktif dalam memimpin diskusi dan mitra terapeutik bagi siswa, namun tetap mampu fleksibel beradaptasi dengan kondisi konseling.
- 2) Menunjukkan toleransi terhadap frustrasi yang tinggi

ketika siswa tidak mencapai perubahan secepat yang diharapkan, mengadopsi fokus pemecahan masalah, tidak menggunakan sesi konseling untuk kepuasan pribadi atau memenuhi kebutuhan pribadi, serta tidak *under-involved* maupun *over-involved* dengan siswa. Menyadari dan menerima kenyataan bahwa konseli adalah manusia biasanya yang tidak lepas dari kesalahan.

G. TEKNIK KONSELING

Penelitian ini menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif

1) Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif

Para ahli yang mengemukakan beberapa pendapat yang menjelaskan pengertian dari teknik restrukturisasi kognitif yaitu menurut Ellis (dalam Widyawati, 2019) restrukturisasi kognitif adalah memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional, menurut Indramastuti (dalam Widyawati, 2019).

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa restrukturisasi kognitif yaitu proses belajar yang memusatkan perhatian pada upaya mengganti pikiran-pikiran yang negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif. Penjelasan penjelasan di atas dapat dimaknai bahwa restrukturisasi kognitif adalah sebuah metode dalam teori kognitif perilaku dengan cara memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran negatif yang menjadi kebiasaan ke dalam pikiran positif sebagai suatu strategi mencapai keberhasilan. Jelas bahwa teknik Restrukturisasi kognitif adalah salah satu dari teknik yang digunakan dalam kognitif-perilaku konseling, konseling yang berfokus pada peran itu serta pikiran dan perilaku dari individu.

Restrukturisasi kognitif adalah proses belajar untuk distorsi kognitif atau menyangkal dasar “kesalahan berfikir” dengan tujuan mengganti pikiran siswa yang irasional menjadi pemikiran yang rasional dan positif.

2) Tahapan Teknik Restrukturisasi Kognitif.

Cormier (dalam Widyawati, 2019) mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur restrukturisasi kognitif terdapat enam bagian utama yaitu:

a) Rasional: tujuan dan tinjauan singkat prosedur.

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik karena siswa beranggapan bahwa Pekerjaan Rumah (PR) hanya tugas rumah, kalau tidak ada *deadline* maka mereka tidak segera mengerjakan. Tujuan konseling adalah agar siswa menyadari kebiasaan prokrastinasi akademik akan mengakibatkan prestasi rendah.

b) Identifikasi pikiran konseli dalam situasi *problem*.

Melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan prokrastinasi. Konselor bertanya kepada konseli, hal yang dipikirkan ketika sebelum, selama, dan sesudah melakukan prokrastinasi. Apabila masih gagal mengidentifikasi pikiran konseli, konselor dapat meminta konseli untuk menetapkan manakah pikiran positif (segera mengerjakan) dan yang negatif (menunda).

c) Pengenalan dan latihan *Coping Thought* (CT).

Pada tahap ini, konseli diberikan pengenalan serta latihan dalam mengatasi pikiran negatif atau pikiran yang mengakibatkan konseli menunda tugas akademiknya. Latihan *coping thought* misalnya konselor menjelaskan bahwa kebiasaan menunda suatu pekerjaan akan menimbulkan efek yang buruk

seperti guru akan memberikan nilai jelek dan akan menimbulkan nilai prestasi dibawah KKM.

d) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *Coping Statement* (CS)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan *coping statement* alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement*. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu: pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.

e) Pengenalan dan latihan penguatan positif.

Bagian terakhir dari restrukturisasi kognitif berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.

f) Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur restrukturisasi kognitif, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan restrukturisasi kognitif kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan dengan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan *coping statement* dalam situasi yang sebenarnya.

H. FORMAT LAMPIRAN

No.	Sesi	Keterangan
1.	Sesi 1 Pembentukan kelompok dan Pengenalan Konseling Kelompok dan Prokrastinasi Akademik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengumpulkan 6 konseli 2. Konselor memperkenalkan diri. 3. Konselor memberikan arahan kepada konseli untuk saling berkenalan. 4. Konselor menjelaskan kepada konseli mengenai konseling kelompok. 5. Konselor memberikan penjelasan kepada konseli tentang prokrastinasi akademik. 6. Konselor meminta konseli untuk menceritakan masalah prokrastinasi masing-masing 7. Konseli mengerjakan LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)
2.	Sesi 2 Pemahaman tentang Prokrastinasi Akademik dan Pengenalan Teknik Restrukturisasi Kognitif	<ol style="list-style-type: none"> b. Konselor mengajak konseli menyebutkan pola pikir negatif dan perilaku prokrastinasi akademik sesuai yang telah di tulis di LKPD kemarin. c. Konselor menjelaskan mengenai konsep restrukturisasi kognitif sebagai suatu teknik untuk mengubah pola pikir negatif yang memicu prokrastinasi. d. Konselor memberikan LKPD untuk konseli mengidentifikasi pola pikir negatif dan pola pikir positif.

No.	Sesi	Keterangan
3	Sesi 3 Identifikasi Pikiran Prokrastinasi Akademik dan Latihan teknik restrukturisasi kognitif (Teknik <i>Coping Thought/CT</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli menceritakan tentang pola pikir negatif yang menyebabkan prokrastinasi akademik. 2. Konselor meminta konseli menceritakan tentang pola pikir positif yang telah di tulis pada lembar LKPD. 3. Pengenalan langkah-langkah restrukturisasi kognitif <i>Coping Thought (CT)</i>: mengenali pemikiran negatif, menilai kebenaran pemikiran tersebut dan mengganti dengan pemikiran yang lebih realistis dan memotivasi
3	Sesi 4 Identifikasi Pikiran Prokrastinasi Akademik dan Latihan teknik restrukturisasi kognitif (Teknik <i>Coping Thought/CT</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengajak konseli untuk memilih salah satu konseli untuk membahas permasalahan yang dialami 2. Konselor meminta konseli latihan teknik <i>Coping Thought/CT</i> dengan bertukar pendapat mengenai pengalaman melaksanakan latihan, perubahan pikiran yang dihasilkan dan perasaan yang muncul. 3. Konseli melaksanakan praktek teknik restrukturisasi kognitif.

No.	Sesi	Keterangan
4	Sesi 5 Pengenalan dan Latihan Teknik <i>Coping Statement/CS</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan mengenai Teknik <i>Coping Statement (CS)</i> 2. Konseli menjelaskan konsep teknik CS yaitu manajemen waktu dengan menggunakan <i>to-do list, time blocking</i>, dan <i>self-reward</i>.
	Sesi 6 Latihan Teknik <i>Coping Statement/CS</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor meminta konseli membuat LKPD tentang <i>to-do list, time blocking</i>, dan <i>self-reward</i>.
5	Sesi 7 Evaluasi Progres	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi bersama kelompok mengenai hasil LKPD yang telah dijalankan 2. Diskusi mengenai keberhasilan, hambatan, dan strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi hambatan. 3. Pemberian <i>Post-test</i> untuk mengetahui keberhasilan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi prokrastinasi akademik konseli

I. EVALUASI DAN INDIKATOR KEBERHASILAN

1) EVALUASI

Evaluasi keberhasilan intervensi untuk mereduksi prokrastinasi akademik dilakukan pada setiap sesi intervensi

dan setelah seluruh sesi intervensi selesai. Konseli yang berhasil mengikuti intervensi adalah konseli yang mampu melakukan perubahan dalam diri dalam mereduksi prokrastinasi akademik melalui indikator keberhasilan yang sudah ditetapkan pada setiap sesi. Keberhasilan pencapaian tiap sesi diukur melalui format-format evaluasi, observasi dan lembar kerja. Evaluasi keberhasilan intervensi secara keseluruhan diukur melalui *post-test* untuk dibandingkan dengan *pre test* yang diolah secara kaidah statistik.

2) INDIKATOR KEBERHASILAN

NO.	INDIKATOR KEBERHASILAN	KETERANGAN
1.	Peningkatan Kesadaran Pribadi	a. Konseli dapat mengidentifikasi pola pikir prokrastinasi yang muncul dalam konteks akademik b. Konseli dapat mengenali pikiran-pikiran yang memicu perilaku prokrastinasi akademik. c. Konseli dapat memahami dampak negatif dari pola pikir dan perilaku prokrastinasi akademik.
2.	Perubahan Pola Pikir	a. Konseli mampu menerapkan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengubah pemikiran prokrastinasi menjadi pemikiran yang lebih realistis dan

NO.	INDIKATOR KEBERHASILAN	KETERANGAN
		<p>memotivasi.</p> <p>b. Konseli dapat mengidentifikasi pemikiran alternatif yang mendukung tindakan produktif dan tanggap terhadap tugas-tugas akademik.</p>
3.	Peningkatan Pengaturan Waktu	<p>a. Konseli dapat menerapkan teknik pengauran waktu, seperti pembuatan jadwal <i>to-do list</i> untuk mengelola tugas-tugas akademik yang lebih efektif.</p> <p>b. Konseli mampu mengalokasikan waktu secara lebih efisien dan konsisten untuk mengerjakan tugas-tugas.</p>
4.	Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik	<p>a. Konseli mengalami penurunan frekuensi prokrastinasi akademik.</p> <p>b. Peserta mampu mengatasi hasrat untuk menunda-nunda dan mengerjakan tugas lebih cepat dari sebelumnya.</p>
5.	Peningkatan Kinerja Akademik	<p>a. Peserta mengalami peningkatan dalam hasil belajar.</p>

NO.	INDIKATOR KEBERHASILAN	KETERANGAN
		b. Peserta mampu menyelesaikan tugas akademik tepat waktu dan hasil yang lebih baik.
6.	Umpan Balik Positif	a. Konseli memberikan umpan balik positif terkait manfaat intervensi konseling kelompok dan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi prokratsinasi akademik.

BAB II
PEMBENTUKAN KELOMPOK DAN PENGENALAN
PROKRASINASI AKADEMIK
SESI I

A. Tujuan

1. Membangun keakraban dari masing-masing konseli.
2. Konselor menjelaskan kepada konseli mengenai konseling kelompok yang akan dilakukan.
3. Konseli menceritakan masalah yang mereka alami.
4. Konselor memberikan penjelasan kepada konseli tentang prokrastinasi akademik.
5. Konselor memberikan LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) agar konseli mengidentifikasi pola pikir negatif dan perilaku yang ditimbulkan akibat prokrastinasi akademik.

B. Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan	5 Menit
	f. Konselor mengumpulkan 6 siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. g. Konselor membuka kegiatan konseling di SMA Sejahtera. h. Konselor memperkenalkan diri. i. Konselor memberikan arahan kepada konseli untuk saling berkenalan. j. Konselor dan konseli melakukan <i>ice breaking</i> .	
2.	Kegiatan Inti	35 Menit
	g. Konselor menjelaskan seputar	

No	Kegiatan	Waktu
	kegiatan konseling. h. Konselor menjelaskan tentang tujuan dan maksud dari konseling kelompok. i. Konselor dan konseli membuat kesepakatan kontrak konseling. j. Konseli mengisi lembar persetujuan untuk mengikuti konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. k. Konselor meminta konseli menceritakan permasalahan yang tengah dihadapi. l. Konselor menjelaskan mengenai prokrastinasi akademik.	
3.	Penutup	5 Menit
	e. Konseli mengerjakan LKPD f. Konseli mengerjakan refleksi g. Konseli mengisi lembar persetujuan untuk mengikuti konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. h. Konselor mengakhiri pertemuan hari ini.	

Lampiran:

LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama :

Kelas :

No. Absen :

Alamat :

No. Hp :

Dengan ini saya bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

Surabaya, Tgl Bulan Tahun
Tanda Tangan

(Nama Lengkap)

BAB III
TREATMENT
SESI II
PEMAHAMAN TENTANG PROKRASINASI AKADEMIK
DAN PENGENALAN TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF

A. Perlakuan

1. Konselor mengajak konseli berdiskusi mengenai pola pikir negatif yang menyebabkan prokrastinasi akademik.
2. Konselor menjelaskan mengenai konsep teknik restrukturisasi kognitif sebagai suatu teknik untuk mengubah pola pikir negatif yang memicu prokrastinasi akademik.
3. Konselor memberikan LKPD untuk mengidentifikasi pola pikir negatif dan positif yang dimiliki oleh konseli.

B. Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan	5 Menit
	d. Konselor mulai membuka kegiatan konseling dengan bertegur sapa. e. Konselor menanyakan kabar konseli secara bergantian. f. Konselor mengajak konseli melakukan <i>ice breaking</i> .	
2.	Kegiatan Inti	35 Menit
	d. Konselor meminta konseli menyebutkan perilaku yang menyebabkan	

No	Kegiatan	Waktu
	<p>prokrastinasi akademik.</p> <p>e. Konselor mengajak konseli berdiskusi mengenai pola pikir negatif yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada LKPD.</p> <p>f. Konselor menjelaskan mengenai konsep teknik restrukturisasi kognitif sebagai suatu teknik untuk mengubah pola pikir negatif yang memicu prokrastinasi akademik.</p> <p>g. Konselor memberikan LKPD kepada konseli untuk mengidentifikasi pola pikir positif yang dapat mengubah prokrastinasi akademik.</p>	
3.	Penutup	5 Menit
	<p>c. Konselor meminta pendapat konseli mengenai kegiatan konseling hari ini dengan mengisi lembar refleksi.</p> <p>d. Konselor mengakhiri pertemuan hari ini.</p>	

Lampiran:

Nama :

Kelas :

Lembar Refleksi

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini?
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini?
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini?

SESI III-IV
IDENTIFIKASI PIKIRAN PROKRASINASI AKADEMIK
AKADEMIK DAN LATIHAN TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF (TEKNIK *COPING THOUGHT/CT*)

A. Tujuan

1. Konseli berdiskusi mengenai LKPD yakni identifikasi pola pikir negatif dan pola pikir positif konseli.
2. Konselor mengenalkan pada konseli tentang *coping thought*.
3. Konselor menjelaskan tentang tujuan dan manfaat dari *coping thought*.
4. Konselor membantu konseli untuk mempraktikkan *coping thought*.

B. Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan	5 Menit
	d. Konselor mulai membuka kegiatan konseling dengan bertegur sapa. e. Konselor menanyakan kabar konseli secara bergantian. f. Konselor melakukan <i>ice breaking</i> bersama konseli.	
2.	Kegiatan Inti	35 Menit
	g. Konseli saling bertukar pendapat mengenai pola pikir negatif dan pola pikir positif yang telah dituliskan di LKPD.	

No	Kegiatan	Waktu
	<p>h. Pengenalan teknik restrukturisasi kognitif <i>Coping Though</i> (CT): mengenali pemikiran negatif, menilai kebenaran pemikiran tersebut dan mengganti dengan pemikiran yang lebih realistis dan memotivasi</p> <p>i. Konseli memilih salah satu konseli untuk dibantu penyelesaian permasalahannya secara bersama-sama.</p> <p>j. Konseli tersebut menceritakan masalahnya secara detail.</p> <p>k. Masing-masing konseli mempraktekkan teknik CT (pola pikir positif) dengan memberikan pendapat kepada konseli yang dipilih.</p> <p>l. Konseli tersebut mengetahui dampak pola pikir negatif yang merugikan dirinya dan mengubahnya menjadi pola pikir positif.</p>	

No	Kegiatan	Waktu
3.	Penutup	5 Menit
	c. Konselor meminta pendapat konseli mengenai kegiatan konseling hari ini dengan mengisi lembar refleksi. d. Konselor mengakhiri pertemuan hari ini.	

Lampiran:

Nama :

Kelas :

Lembar Refleksi

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini?
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini?
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini?

SESI V-VI
PENGENALAN DAN LATIHAN TEKNIK COPING
STATEMENT/CS

A. TUJUAN

1. Konselor menjelaskan mengenai teknik *Coping Statement/CS*.
2. Konselor membantu konsli untuk mempraktikkan teknik *Coping Statement/CS*.
3. Konseli melakukan latihan teknik *Coping Statement/CS*.

B. Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan	5 Menit
	d. Konselor mulai membuka kegiatan konseling dengan bertegur sapa. e. Konselor menanyakan kabar konseli secara bergantian. f. Konselor dan konseli melakukan <i>ice breaking</i> .	
2.	Kegiatan Inti	35 Menit
	e. Konselor menjelaskan secara singkat mengenai Teknik <i>Coping Statement (CS)</i> f. Konselor	

No	Kegiatan	Waktu
	<p>mengenalkan kepada konseli mengenai manajemen waktu. Seperti penggunaan <i>to-do list</i>, <i>time blocking</i>, dan <i>reward system</i>.</p> <p>g. Konseli mengerjakan LKPD <i>to-do list</i>, <i>time blocking</i>, dan <i>reward system</i>.</p> <p>h. Konseli menjelaskan <i>to-do list</i>, <i>time blocking</i>, dan <i>reward system</i> yang telah dibuat.</p>	
3.	Penutup	5 Menit
	<p>c. Konselor meminta pendapat konseli mengenai kegiatan konseling hari ini dengan mengisi lembar refleksi.</p> <p>d. Konselor mengakhiri pertemuan hari ini.</p>	

SESI VII EVALUASI PROGRES

A. TUJUAN

1. Konselor mengevaluasi tentang layanan konseling yang telah diberikan.
2. Konselor bersama konseli merefleksi masalah yang dialami oleh konseli.
3. Konselor memberikan skala pengukuran (*post-test*) setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

B. KEGIATAN

No	Kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan	5 Menit
	d. Konselor mulai membuka kegiatan konseling dengan bertegur sapa. e. Konselor menanyakan kabar konseli secara bergantian. f. Konselor dan konseli melakukan <i>ice breaking</i> .	
2.	Kegiatan Inti	35 Menit
	d. Konselor mengevaluasi hambatan, keberhasilan, dan strategi dalam	

No	Kegiatan	Waktu
	praktek LKPD konseli e. Evaluasi mengenai perkembangan masing-masing konseli dalam mengatasi prokrastinasi akademik. f. Pemberian <i>Post-test</i> untuk mengetahui keberhasilan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa.	
3.	Penutup	5 Menit
	c. Konseli mengisi lembar refleksi. d. Konselor mengakhiri pertemuan hari ini.	

C. Lembar Kesiediaan Konseli

1. Konseli ML

LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Marcel Leo Jekawitakrono

Kelas : XI-9

No. Absen : 19

Alamat : Jln Tidar 161

No. Hp : 0895326008889

Dengan ini saya bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

Surabaya, 24 Nov 2023

Tanda Tangan

()

2. Konseli SAZ

LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Sabrina Az-Zahra Malahati

Kelas : XI - 4

No. Absen : 26

Alamat : Jl Simo Sidomulyo II / 25

No. Hp : 0899317865

Dengan ini saya bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

Surabaya, 25 Nov 2023

Tanda Tangan


(Sabrina Az-Zahra M)

3. Konseli EB

LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Egeyan Bonifatius R.B

Kelas : XI-5

No. Absen : 10

Alamat : Jl Donawati 992 no 97

No. Hp : 089616943950

Dengan ini saya bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

Surabaya,

Tanda Tangan


(Egeyan Bonifatius)

4. Konseli DM

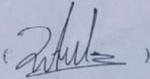
LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : M. Daim Nadin
Kelas : XI-5
No. Absen : 23
Alamat : Jl. Simo Rejo Sari A 3/6
No. Hp : 0812-3186-2660

Dengan ini saya bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

Surabaya,
Tanda Tangan



5. Konseli AD

LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : *Abdul D. Pratiwikina*

Kelas : *XI-6*

No. Absen : *02*

Alamat : *Asrama polisi bangleng A baru 14*

No. Hp : *0813 700 2878*

Dengan ini saya bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

Surabaya, 23 November 2023
Tanda Tangan

(Abdul D. Pratiwikina)

6. Konseli MR

LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Muhammad Rafi AL Azni
Kelas : XI-6
No. Absen : 19
Alamat : Tambak Mayor 1 No 07
No. Hp : 0856 4280265

Dengan ini saya bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

Surabaya,
Tanda Tangan
Muhammad Rafi AL Azni



D. Lembar Refleksi

1. Sesi 1

a) Konseli MR

Nama : Mardika (to jekowieda20)

Kelas : XI-1

Tanggal/Sesi : 24 November 2023

Lembar Refleksi

1	<p>Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini?</p> <p>lebih mudah mencari pendapat untuk menyelesaikan sebuah masalah disini saya senang belajar konseling secara kelompok</p>
2	<p>Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini?</p> <p>tidak ada selain hanya bosan</p>
3	<p>Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini?</p> <p>lebih menjadi orang yg aktif dan berani bersosialisasi serta lebih aktif dan lebih mengenal orang dari kelas sampel maroka (1)</p>

b) Konseli SAZ

Nama : Sabrina Az-Zahra Malahati
Kelas : XI-4
Tanggal/Sesi : 24/November 2023 / 1

Lembar Refleksi

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Sadar akan apa yang saya lakukan sabh
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? perlahan merubah diri agar tidak menunda-nunda dalam pengerjaan tugas

c) Konseli EB

Nama : Egiyan
Kelas : XI.9
Tanggal/Sesi : 24/11/2023 / 1

Lembar Refleksi

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? <u>Saya senang, karena mendapat ilmu yang diberikan oleh bu Putri</u>
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? tidak ada keluhan <u>tidak ada</u>
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? <u>menjalani kegiatan seperti biasanya</u>

d) Konseli DM

Nama : M. Daun Nadim
Kelas : XI-5
Tanggal/Sesi : 24/11/2023 / 1

Lembar Refleksi

1 Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini?
Sangat mendapat pencerahan tentang Prokrastinasi.

2 Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini?
Tidak ada

3 Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini?
Merubah Pola Pikir negatif

f) Konseli MR

Nama : Muhammad Ropi AL Azri
Kelas : XI-6
Tanggal/Sesi : 24-11-2023

Lembar Refleksi

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Sangat senang karena dapat mengungkapkan kendala dalam belajar
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? mengikuti karir dan berusaha menjadi yang lebih baik dari sebelumnya

2. Sesi 2
a) Konseli MR

Nama : Marcel leo
Kelas : XI-4
Tanggal/Sesi : 28-11-2023 / 11

Lembar Refleksi

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Senang karena mendapatkan ilmu-ilmu baru dan gerak pola pikir menjadi positif
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? menerima peran pola pikir positif yang telah di salaskan

b) Konseli SAZ

Nama : Septina
Kelas : XI-6
Tanggal/Sesi : 28.11.2023

Lembar Refleksi

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Merasa... lebih... yakin... karena... ketika... sudah... berkonseling...
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada karena... selama... konseling... membuat... pikiran... negatif... menjadi... positif...
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Melakukan... hal... positif... lebih... giat... dan... menghindari... kegiatan... negatif...

c) Konseli EB

Nama : Egcyan
Kelas : XI.5
Tanggal/Sesi : 28/11/2025/2

Lembar Refleksi

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? ...seorang...karena...belum pernah...mengikuti...sebelumnya
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? mengambil...kari?...dan...menunda...waktu

d) Konseli DM

Nama : M. Dawn Nadin
Kelas : XI-5
Tanggal/Sesi : 2

Lembar Refleksi

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? <i>senang karena dapat ilmu</i>
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? <i>Tidak ada</i>
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? <i>menambah hal negatif</i>

e) Konseli AD

Nama : Abdul
Kelas : XI-6
Tanggal/Sesi : 5/5/2

Lembar Refleksi

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Sangat senang mendapat ilmu dari wawancara baru.....
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada.....
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Mencari teman piknik positif agar kita bisa rajin mengerjakan tugas.....

f) Konseli MR

Nama : Muhamad Raka DL 0211
Kelas : XI-6
Tanggal/Sesi : 28/11/2023 / II

Lembar Refleksi

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Senang karena bisa mendapat wawasan baru dan ilmu baru
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Membaca semua materi positif agar bisa lebih rajin belajar dan mengerjakan tugas

3. Sesi 3
a) Konseli ML

Nama : Marcel Leo
Kelas : XI-4
Tanggal : 01-Desember-23

LEMBAR REFLEKSI
SESI III

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Celah mudah memilih PR dapat dari setiap kelompok untuk beraktivitas yg terarah
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Belajar untuk menjadi terarah dan terencana harus bisa menyusun kata-kata
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? berusaha tidak mengulang

b) Konseli SAZ

Nama : Sabrina Az-Zahra Malahah
 Kelas : XI-4
 Tanggal : 01-Desember-23

LEMBAR REFLEKSI
SESI III

1	<p>Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? pendapat saya pada konseling hari ini adalah mengajarkan bagas bagas dan juga menunda-nunda memberikan banyak pengaruh baik pada diri kita sendiri?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
2	<p>Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? tidak ada.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
3	<p>Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? belajar untuk memanje waktu untuk mengerjakan bagas</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

c) Konseli EB

Nama : Eguyn B.
Kelas : XI-5
Tanggal : 01-Desember-23

LEMBAR REFLEKSI
SESI III

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Senang karena mendapat ilmu untuk tidak menunda pengobatan herpes
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? - lebih menghargai waktu dan tidak menunda herpes - banyak berfikir positif

d) Konseli DM

Nama : M. Davin Nodhan
Kelas : XI-5
Tanggal : 01-04-23

LEMBAR REFLEKSI
SESI III

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Senang, karena mendapat ilmu baru
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Menghilangkan kebiasaan merokok

4. Sesi 4
a) Konseli ML

Nama : Marcel Leo
Kelas : XI-4
Tanggal : 16-05-23

LEMBAR REFLEKSI
SESI IV

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Saya merasa senang kami bisa bertukar pikiran dengan teman-teman lainnya
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? saya akan berusaha menjadi lebih baik, mengutamakan berpikir positif

1

b) Konseli SAZ

Nama : Sabrina
Kelas : XI-4
Tanggal : 05-Des-23

LEMBAR REFLEKSI
SESI IV

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Saya merasa senang karena mendapat ilmu baru tentang coping therapy
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Saya akan menjadikn sesuatu apa yang sudah saya susun bersama teman-teman

d) Konseli DM

Nama : M. Dwin
Kelas : XI-5
Tanggal : 05-Des-23

LEMBAR REFLEKSI

SESI IV

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Saya merasa senang karena bisa praktik bersama teman-teman
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Mempraktikkan coping therapy

e) Konseli AD

Nama : Abdur
Kelas : XI-6
Tanggal : 05-Des-23

LEMBAR REFLEKSI
SESI IV

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Saya merasa sangat senang
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? - saya akan berubah menjadi lebih baik dengan menggunakan teknik CT - saya berusaha tidak menunda tugas lagi

f) Konseli MR

Nama : Muhammad Rafi
Kelas : XI-6
Tanggal : 05-Des-23

LEMBAR REFLEKSI
SESI IV

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Saya merasa lega dan senang
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Saya akan mempraktekkan ilmu yg saya dapat hari ini

5. Sesi 5
a) Konseli ML

Nama : marcel Leo
Kelas : XI-4
Tanggal : 8 Desember 2023

LEMBAR REFLEKSI
SESI V

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? bisa bertukar pendapat dgn kelompok
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? mengatur waktu yg lebih baik lagi

b) Konseli SAZ

Nama : Sabrina
Kelas : XI-4
Tanggal : 8 Desember 2023

LEMBAR REFLEKSI
SESI V

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Senang...karna bisa belajar...me manage waktu
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini?
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Belajar...me manage waktu

d) Konseli DM

Nama : M Davin
Kelas : X-5
Tanggal : 8 Desember 2023

LEMBAR REFLEKSI
SESI V

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Semng bisa berkumpul
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? mengurangi kegiatan negatif

e) Konseli AD

76.3

Nama : Ade
Kelas : XI-6
Tanggal : 8 Desember 2023

LEMBAR REFLEKSI
SESI V

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Sangat senang
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Lebih sering waktu belajar dan tidak malas-malasan

f) Konseli MR

Nama : Muhamad Rafi
Kelas : XI-6
Tanggal : 8 Desember 2023

LEMBAR REFLEKSI
SESI V

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? lega dan mendapat kata-kata baik
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? meningkatkan akumulasi ilmu

6. Sesi 6
a) Konseli ML

Nama : Marcel
Kelas : XI.4
Tanggal : 12 Desember 2023

LEMBAR REFLEKSI
SESI VI

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Saya merasa senang karena mendapatkan pengalaman baru.
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada.
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Saya akan melaksanakan rencana yg sudah saya buat.

b) Konseli SAZ

Nama : Sabrina
Kelas : XI-4
Tanggal : 12 Desember 2023

LEMBAR REFLEKSI
SESI VI

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Saya, karena saya dapat membuat to do list, time blocking dan self reward
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Saya akan melakukan to do list, time blocking dan self reward

c) Konseli EB

Nama : Egiyo Santatus
Kelas : XI-5
Tanggal : 12 Desember 2013

LEMBAR REFLEKSI
SESI VI

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Saya merasa senang karena saya merasa lebih mengerti diri saya
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Saya akan mengerjakan rencana to do list time blocking dan self reward yang sudah dibuat

d) Konseli DM

Nama : M. Dwin
Kelas : X. 4
Tanggal : 12 Desember 2023

LEMBAR REFLEKSI

SESI VI

1 Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini?

Sangat senang karena mendapat banyak strategi baru untuk mengatasi masalahku

2 Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini?

Tidak ada

3 Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini?

Saya akan berdiskusi dengan teman sebangkuku

e) Konseli AD

Nama : Muhammad Rafi
Kelas : XI-6
Tanggal : 12 Desember 2023

LEMBAR REFLEKSI
SESI VI

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? saya merasa lega karena mendapatkan solusi atas permasalahan saya
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Mengerjakan yg saya rencanakan di todota, time blocking, self reward

f) Konseli MR

Nama : Muhamad Rafi
Kelas : XI-6
Tanggal : 12 Desember 2023

LEMBAR REFLEKSI
SESI VI

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Saya merasa lega karena mendapatkan solusi atas permasalahan saya
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Mengerjakan yg saya rencanakan di todolist, time blocking, self reward

7. Sesi 7

a) Konseli ML

Nama : Marcel Leo

Kelas : XI-4

Tanggal : 19/12/2023

LEMBAR REFLEKSI

SESI VII

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? bisa bertukar pendapat dengan kelompok dan menyelesaikan masalah dalam mengatur waktu
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? saya akan belajar mengatur waktu untuk baik lagi untuk ke depannya

b) Konseli SAZ

Nama : Sabrina
Kelas : XI-4
Tanggal : 19 Desember 2013

LEMBAR REFLEKSI

SESI VII

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Senang karena bisa belajar memperbaiki diri bersama-sama
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Selalu mengingat untuk tidak melakukan prokrastinasi

c) Konseli EB

Nama : Ecyra
Kelas : XI-5
Tanggal : 10-12-2023

LEMBAR REFLEKSI
SESI VII

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Serang karena saya sudah mulai merasa berubah menjadi lebih rajin dan tidak menunda-nunda tugas karena mengikuti konseling.
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada.
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Menerapkan ilmu yang didapat dari konseling untuk kehidupan sehari-hari.

d) Konseli DM

Nama : M. Davin
Kelas : XI-5
Tanggal : 19/12/2023

LEMBAR REFLEKSI
SESI VII

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Merasa bisa merubah kebiasaan menunda
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Memulai tidak menunda mengerjakan tugas

e) Konseli AD

Nama : Abdul
Kelas : XI-6
Tanggal : 19 Desember 2023

LEMBAR REFLEKSI
SESI VII

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? Senang
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Saya ingin lebih sering belajar dan tidak malas-malasan

f) Konseli MR

Nama : M Rafi
Kelas : XI-6
Tanggal : 19/12/2013

LEMBAR REFLEKSI

SESI VII

1	Bagaimana perasaanmu setelah konseling hari ini? lega bisa menambah ilmu baru
2	Apakah ada keluhan selama kegiatan konseling ini? Tidak ada
3	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Menerapkan semua ilmu aku peroleh yg di dapatkan di kehidupan sehari-hari

E. Dokumentasi Kegiatan

1) Sesi 1 Konseling



2) Sesi 2 Konseling



3) Sesi 3 Konseling



4) Sesi 4 Konseling



5) Sesi 5 Konseling



6) Sesi 6 Konseling



7) Sesi 7 Konseling

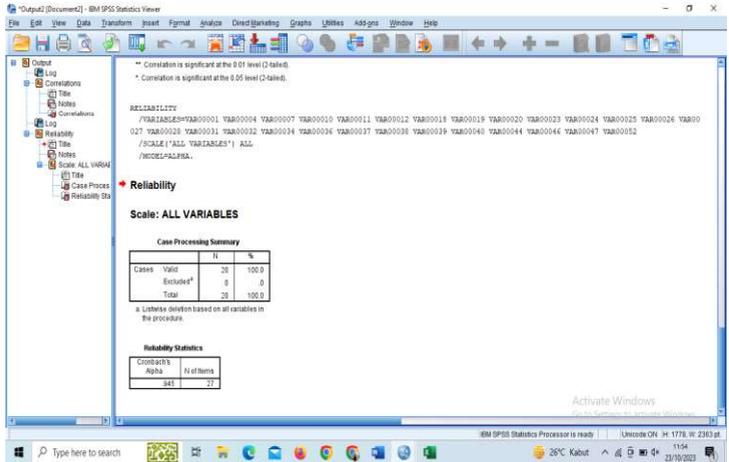


F. SPSS

1) Data Hasil Uji Coba SPSS

No	1	4	7	10	11	12	18	19	20	22	23	25	26	27	28	31	32	34	36	37	38	39	40	44	46	47	52	TOTAL
1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	72	
2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	33	
3	2	1	1	3	2	1	3	4	1	1	2	2	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	45	
4	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	4	1	1	1	2	2	1	2	2	4	3	54	
5	1	3	1	1	1	2	3	2	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	48	
6	3	3	2	3	2	4	4	3	1	2	2	3	2	3	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	68	
7	4	3	1	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	2	1	1	2	3	2	4	1	3	1	1	4	3	67	
8	2	3	1	3	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	1	2	3	1	1	3	2	3	3	2	57	
9	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	61	
10	3	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	93	
11	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	60	
12	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	1	2	3	3	3	69	
13	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	54	
14	2	3	2	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	84	
15	2	2	1	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	63	
16	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	1	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	4	3	76	
17	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	46	
18	2	1	1	2	1	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	2	3	47	
19	3	4	1	2	1	2	3	3	1	3	3	1	3	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	4	55	
20	1	3	1	3	3	3	2	3	3	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	3	1	1	1	1	2	2	49	

2) Hasil Uji SPSS Uji Validitas dan Reabilitas



G. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

1) Sesi 1

a) Konseli ML

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Nama : Muncul Leo Jukawicaksono
Kelas : XI-9

Tugas !

Coba ceritakan pola pikir negatif yang menyebabkan anda melakukan prokrastinasi akademik.

Pola Pikir Negatif	Hal yang terjadi
berminat untuk melos belajar dan tidak mau masuk ke kelas sendiri karna adanya sewaktu-waktu diskalah tidak memahami materi seperti menghitung	Membuat Konsentrasi Saya terganggu dan sempat pernah terjadi mental saya turun

b) Konseli SAZ

L.KPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Nama : Sabrina Az-Zahra Malahoti
Kelas : XI-4

Tugas !
Coba ceritakan pola pikir negatif yang menyebabkan anda melakukan prokrastinasi akademik.

Pola Pikir Negatif	Hal yang terjadi
Menunda-nunda mengerjakan tugas karena merasa bahwa masih banyak waktu yang tersisa	Menunda pengerjaan tugas dan lebih memilih berkegiatan yang lain.

c) Konseli EB

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)
Sesi 1

Nama : Ecyan
Kelas : XI-5

Tugas !

Coba ceritakan pola pikir negatif yang menyebabkan anda melakukan prokrastinasi akademik.

Pola Pikir Negatif	Hal yang terjadi
- Rasa malas dan sering menunda pekerjaan	Pekerjaan tidak selesai
- bertikir suatu pekerjaan berat padahal belum dikerjakan	Pekerjaan tidak selesai
- mementingkan bermain handphone daripada mengerjakan tugas	tugas tidak selesai dan tidak mendapatkan nilai

d) Konseli DM

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)
Sesi 1

Nama : M. Dain, Nadim
Kelas : XI-5

Tugas !

Coba ceritakan pola pikir negatif yang menyebabkan anda melakukan prokrastinasi akademik.

Pola Pikir Negatif	Hal yang terjadi
<p>Menunda tugas sekolah Lelah mengutamakan latihan voli daripada mengerjakan tugas, karena tugas bisa dikerjakan di sekolah saat pagi buta.</p>	<p>Tugas mengerjakan tugas menjadi terburu-buru dan ada yang tidak selesai dan kena hukuman</p>

e) Konseli AD

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)
Sesi 1

Nama : Abdie D. Pratikling
Kelas : XI-6

Tugas !

Coba ceritakan pola pikir negatif yang menyebabkan anda melakukan prokrastinasi akademik.

Pola Pikir Negatif	Hal yang terjadi
Rasa malas - Menunda pekerjaan - Meremehkan tugas - Lebih suka bermain handphone daripada mengerjakan tugas - Lebih suka menemani teman daripada belajar atau mengerjakan tugas	Pekerjaan tidak selesai, tugas menumpuk tidak mendapatkan nilai yang pintar

f) Konseli MR

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Nama : Muhammad Rizki Al Dziri
Kelas : XI-6

Tugas :

Coba ceritakan pola pikir negatif yang menyebabkan anda melakukan prokrastinasi akademik.

Pola Pikir Negatif	Hal yang terjadi
Sangat malas-malasan saat mengerjakan atau menyelesaikan tugas sekolah maupun rumah	Sering menunda pekerjaan, pekerjaan yg tidak selesai, tugas menumpuk, dan tidak tepat waktu dalam menyelesaikan tugas

- 2) Sesi 2
a) Konseli ML

LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)
SESI II

Nama : Marcel Leo
Kelas : XI-9

Tugas :

Coba ceritakan pola pikir positif yang menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Pola Pikir Negatif	Pola Pikir Positif
menunda mengerjakan tugas karena tidak bisa memahami materi. saya kesulitan untuk materi mat	memandang hal tersebut bukan hambatan melainkan sebuah tantangan. baru saja pasti bisa

b) Konseli SAZ

LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)
SESI II

Nama : Sabrina Az-Zahra M
Kelas : XI-4

Tugas !

Coba ceritakan pola pikir positif yang menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Pola Pikir Negatif	Pola Pikir Positif
Merasa memiliki banyak waktu sehingga menunda mengerjakan tugas	Saya harus mengerjakan tugas saat itu juga, karena jika tugas selesai maka pikiran saya tenang.

c) Konseli EB

LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)
SESI II

Nama : Egiyan benifalwa
Kelas : XI-5

Tugas !

Coba ceritakan pola pikir positif yang menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Pola Pikir Negatif	Pola Pikir Positif
-meragukan pr deskripsi karna mndkkn Rencana akibat bermain handphone	-Sadar bahwa hal tersebut tidak baik, sehingga saya meniadakan hal itu, meragukan pr dirumah agar tidak tergesa-gesa

d) Konseli DM

LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)
SESI II

Nama : M. Davin Madim
Kelas : XI-5

Tugas !

Coba ceritakan pola pikir positif yang menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Pola Pikir Negatif	Pola Pikir Positif
Menunda pekerjaan tugas karena harus mengutamakan kegiatan voli, lagi pola tugas bisa di kerjakan di sekolah	Apabila mengerjakan tugas di sekolah, saya merasa terburu-buru dan hasilnya kurang baik

e) Konseli AD

LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)

SESI II

Nama : *Abdije D. Prastidhina*

Kelas : *XI-6*

Tugas !

Coba ceritakan pola pikir positif yang menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Pola Pikir Negatif	Pola Pikir Positif
<p><i>Menunda-nunda mengerjakan tugas karena merasa tugas masih bisa ditunda besok, sayangnya suka bermain hp</i></p>	<p><i>Merasa hal tersebut tidak baik sehingga saya belajar dari tugas harus langsung dikerjakan agar tidak ada penundaan</i></p>

f) Konseli MR

LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)
SESI II

Nama : Muhammad Rizki Al Hafid
Kelas : XI-6

Tugas !

Coba ceritakan pola pikir positif yang menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Pola Pikir Negatif	Pola Pikir Positif
Merasa malas untuk mengerjakan tugas karena merasa tidak tahu apa yang harus dikerjakan	Mengurangi beban belajar karena sadar harus mengerjakan tugas

- 3) Sesi 6
a) Konseli ML

LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)

SESI VI

Nama: Marcel Leo

Kelas: XI-4

NO	TO DO LIST	TIME BLOCKING	SELF REWARD
1	Sangat Penting: 1) istirahat	1 jam	1) bermain hp 2) olahraga
	2) mengerjakan pr	40 menit	
2	Penting: 1) makan	20 menit	
	2) bermain hp	5 jam	
3	Bisa di Tunda: 1) olahraga	10 menit	
	2) membaca buku	3 jam	

b) Konseli SAZ

LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)

SESI VI

Nama: Sabrina

Kelas: XI-4

NO	TO DO LIST	TIME BLOCKING	SELF REWARD
1	Sangat Penting: 1. Menegerjakan tugas	1. 2 jam	3. Menonton Anime / film
	2. Latihan	2. 3 jam	
2	Penting: 1. Membaca ulang materi pelajaran	1. 30 menit	
	2. Istirahat	2. 1 jam	
3	Bisa di Tunda: 1. Bermain dgn teman	1. 1 jam	
	2. Bermain ktbk	2. 1 jam	

c) Konseli EB

LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)

SESI VI

Nama: Egiyan Bonpalus

Kelas: XI-5

NO	TO DO LIST	TIME BLOCKING	SELF REWARD
1	Sangat Penting: 1) istirahat 2) mengerjakan PR	1 jam 30 menit	2) bermain hp
2	Penting: 1) makan 2) olahraga	10 menit 1 jam	2) makan
3	Bisa di Tunda: 1) istirahat 2) bermain bersama teman	1 jam 3 jam	

d) Konseli DM

LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)

SESI VI

Nama: *M. Dawn Nadin*

Kelas: *X1-5*

NO	TO DO LIST	TIME BLOCKING	SELF REWARD
1	Sangat Penting: 1. Latihan voli	1. 5 jam	1. Bermain voli 2. menonton anime
	2. mengerjakan PR	2. 10 menit	
2	Penting: 1. makan	1. 15 menit	
	2. membaca novel	2. 5 jam	
3	Bisa di Tunda: 1. istirahat	1. 2 jam	
	2. main game	2. 2,5 jam	

e) Konseli AD

LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)

SESI VI

Nama: Abie D. Pratomo

Kelas: XI-6

NO	TO DO LIST	TIME BLOCKING	SELF REWARD
1	Sangat Penting: 1.) Mengerjakan Tugas	1 jam	1.) Bermain dengan teman-teman dan sebetulnya album lagu santai no lain lain
	2.) Istirahat	3 jam	
2	Penting: 1.) Makan	15 menit	
	2.) Belajar	1 jam	
	3.) Olahraga	2 jam	
3	Bisa di Tunda: 1.) Bermain hp	3 jam	
	2.) Bermain bersama teman	4 jam	

f) Konseli MR

LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)

SESI VI

Nama: Muhammad Rafi

Kelas: XI-6

NO	TO DO LIST	TIME BLOCKING	SELF REWARD
1	Sangat Penting: 1.) mengeringkan tugas	2 jam	1.) Bertemu dan menghabiskan waktu dengan teman-teman 2.) Bermain hp atau tiktok hingga puas
	2.) Istirahat	3 jam	
2	Penting: 1.) makan	30 menit	
	2.) Belajar memahami materi pembelajaran	30 menit	
3	Bisa di Tunda: 1.) Bermain hp / bermain tik tok	2 jam	
	2.) Bermain bersama teman	2 jam	