

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Berita Acara Bimbingan Skripsi

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Rizka Ardilla
 NIM : 195000002
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
 Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Video Animasi untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Kampus Ngagel Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
 Pembimbing : Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd

Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
30 Maret 2022	MP	Pengajuan judul skripsi
11 April 2022	MP MP	Penetapan judul skripsi
20 April 2022	MP MP	Pengajuan BAB I
15 Mei 2022	MP MP	Revisi BAB I
15 Juni 2022	MP MP	Pengajuan BAB II
23 Juni 2022	MP MP	Revisi BAB II
28 Juni 2022	MP MP	Pengajuan BAB III
13 Juli 2022	MP MP	Revisi BAB III
26 Juli 2022	MP MP	Pengesahan BAB I, II, III
04 Agustus 2022	MP MP	Revisi BAB I, II, III
09 Agustus 2022	MP	Pengesahan revisi BAB I, II, III dan pengerjaan instrument
16 Agustus 2022	MP MP	Pengerjaan buku panduan
4 September 2022	MP MP	Pembuatan video animasi 1
18 September 2022	MP MP	Pengesahan video animasi 1
19 September 2022	MP MP	Pembuatan video animasi 2
2 Oktober 2022	MP MP	Pengesahan video animasi 2
3 Oktober 2022	MP MP	Pembuatan video animasi 3

14 Oktober 2022	MP	Pengesahan video animasi 3
12 Desember 2022	MP	Pemberian <i>treatment</i>
14 Desember 2022	MP	Pemberian <i>treatment</i>
16 Desember 2022	MP	Pemberian <i>treatment</i> menampilkan video animasi 1, dan pengerjaan BAB IV
19 Desember 2022	MP	Pemberian <i>treatment</i> menampilkan video animasi 2
21 Desember 2022	MP	Pemberian <i>treatment</i> menampilkan video animasi 3, pengerjaan BAB IV
24 Desember 2022	MP	Pemberian <i>treatment</i> , evaluasi <i>treatment</i> bimbingan kelompok, pengerjaan BAB IV dan BAB V
26 Desember 2022	MP	Pengajuan BAB IV dan V
27 Desember 2022	MP	Revisi BAB IV dan V
28 Desember 2022	MP	Pengajuan BAB IV dan V
30 Desember 2022	MP	Pengesahan BAB I, II, III, IV, V
25 Januari 2023	MP	Bimbingan revisi setelah skripsi

Surabaya, 12 Januari 2023

Mengetahui,

Ketua program studi

Pembimbing,












Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0728126701

Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0727128905

Lampiran 2 : Format Revisi Skripsi

Nama : Rizka Ardilla
 NIM : 195000002
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
 Tanggal Ujian Skripsi : 12 Januari 2023
 Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Video Animasi untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Kampus Ngagel Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
 Penguji I : Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd
 Penguji II : Dr. Jahju Hartanti, M.Psi
 Penguji III : Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd

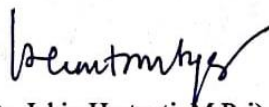
No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1.	Revisi Judul			
2.	Revisi Penguatan Latar belakang			
3.	Revisi penambahan kajian teori			

Dosen Penguji I



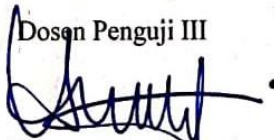
(Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd)
NIDN. 0727128905

Dosen Penguji II



(Dr. Jahju Hartanti, M.Psi)
NIDN. 0014086101

Dosen Penguji III



(Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd)
NIDN.0728029302

Lampiran 3 : RPL

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) DARING BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Komponen/Bidang : Layanan semester : 7
Informasi/Belajar
Topik : Pembentukan durasi : 60 Menit
kelompok

No	Uraian	Ket.
1.	Tujuan Layanan 1. Terjalinnnya hubungan baik antara guru BK/Konselor dan mahasiswa. 2. Mahasiswa bersedia mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir.	
2.	Metode, alat dan media 1. Metode: Daring, diskusi kelompok 2. Alat dan media: laptop/HP yang terkoneksi dengan internet, <i>Gmeet</i>	
3.	Langkah-langkah kegiatan layanan 1. Tahap awal 1.1. Pernyataan tujuan : Konselor menyapa anggota kelompok dan mengajak anggota kelompok untuk berdoa kemudian menyatakan tujuan bimbingan kelompok agar anggota kelompok dapat memahami tentang prokrastinasi akademik 1.2. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok: Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan kelompok 1.3. Konselor memperkenalkan diri dahulu kepada mahasiswa, perkenalan guru BK ditanggapi dengan berbagai respon dari mahasiswa. Selanjutnya konselor mempersilahkan mahasiswa untuk memperkenalkan dirinya satu-satu. Perkenalan dimulai dari DAP, EV, HF, SSF, ASV, INS, LDT, NA, ILA, dan yang terakhir WK. Saat mahasiswa saling memperkenalkan diri, suasana yang terbentuk sangatlah terasa akrab sekali	

	<p>karena sudah saling mengenal satu dengan yang lain.</p> <p>1.4. Konselor memberikan ice breaking agar anggota kelompok lebih rileks dan tidak tegang dalam mengikuti bimbingan kelompok. Adapun pelaksanaan ice breaking tersebut adalah permainan sambung kata, cara bermainnya konselor menyebutkan satu kata misalnya “apel” kemudian anggota yang ditunjuk menyambung kata dari huruf akhir kata sebelumnya jadi “apel-lamongan-narotama” dan seterusnya. Setelah melakukan ice breaking konselor melanjutkan dengan menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.</p> <p>2. Tahap Transisi</p> <p>2.1. Konselor menanyakan kesiapan kepada peserta didik mengikuti kegiatan kelompok</p> <p>2.2. Konselor menyiapkan anggota kelompok untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (kontrak kegiatan)</p> <p>3. Tahap Inti</p> <p>3.1. konselor mulai menanyakan tentang agenda pertemuan dalam bimbingan kelompok, sehingga semua pertemuan dalam bimbingan kelompok disepakati bersama oleh para anggota kelompok.</p> <p>3.2. Konselor mulai mengawali pembahasan topik bimbingan kelompok dengan tema “prokrastinasi akademik”. Konselor menanyakan kepada semua anggota kelompok mengenai masalah yang sedang dialaminya saat ini, kebanyakan dari anggota kelompok menjelaskan gejala prokrastinasi akademik tetapi mereka masih belum paham bahwa yang dialaminya itu merupakan prokrastinasi akademik. Saat konselor bertanya apakah ada yang tau istilah prokrastinasi akademik, kebanyakan dari mereka belum mengerti dengan istilah tersebut.</p> <p>4. Tahap Penutup</p> <p>4.1. Membuat suatu kesimpulan terkait dengan materi layanan</p> <p>4.2. Merencanakan tindak lanjut</p> <p>4.3. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam</p>	
5.	Evaluasi	

	<p>Evaluasi proses: Menyimak proses jalannya layanan via <i>gmeet</i> tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan</p> <p>Evaluasi Hasil: Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui link google formulir link google form yang akan diisi anggota group</p>	
--	--	--

Surabaya, 11 Desember 2022

Rizka Ardilla

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) DARING
BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN
PELAJARAN 2021/2022**

Komponen/Bidang : Layanan semester : 7
Informasi/Belajar

Topik : Memberikan penguatan durasi : 60
positif, tanya jawab Menit
permasalahan konseli

No	Uraian	Ket.
1.	Tujuan Layanan 1. <i>reflection of feeling and thinking</i>	
2.	Metode, alat dan media 1. Metode: Daring, diskusi kelompok 2. Alat dan media: laptop/HP yang terkoneksi dengan internet, <i>Gmeet</i>	
3.	Langkah-langkah kegiatan layanan 1. Tahap awal 1.1. Pernyataan tujuan : Konselor menyapa anggota kelompok dan mengajak anggota kelompok untuk berdoa kemudian menyatakan tujuan bimbingan kelompok agar anggota kelompok dapat memahami tentang prokrastinasi akademik 1.2. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok: Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan kelompok 2. Tahap Transisi 2.1. Konselor menanayakan kesiapan kepada peserta didik mengikuti kegiatan kelompok 2.2. Konselor menyiapkan anggota kelompok untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (kontrak kegiatan) 2.3. konselor sedikit <i>mereview</i> kegiatan bimbingan kelompok pada pertemuan pertama, serta mengulas kembali kesimpulan sebelumnya yang telah dilakukan oleh para anggota kelompok. 3. Tahap Inti 3.1. Konselor menyampaikan topik yang akan dibahas	

	<p>dipertemuan kedua yaitu Memberikan penguatan positif, tanya jawab permasalahan konseli serta reflection of feeling and thinking . pada pembahasan ini konselor menggali lebih dalam lagi gejala-gejala yang dialami pada setiap anggota kelompok.</p> <p>4. Tahap Penutup</p> <p>4.1. Membuat suatu kesimpulan terkait dengan materi layanan</p> <p>4.2. Merencanakan tindak lanjut</p> <p>4.3. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam</p>	
5.	<p>Evaluasi</p> <p>Evaluasi proses: Menyimak proses jalannya layanan via <i>gmeet</i> tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan</p> <p>Evaluasi Hasil: Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui link google formulir link google form yang akan diisi anggota group</p>	

Surabaya, 11 Desember 2022

Rizka Ardilla

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) DARING
BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN
PELAJARAN 2021/2022**

Komponen/Bidang : Layanan semester : 7
Informasi/Belajar
Topik : Penjelasan secara durasi : 60 Menit
umum
prokrastinasi
akademik

No	Uraian	Ket.
1.	Tujuan Layanan 1. Mendeteksi tentang prokrastinasi akademik 2. Membentuk pemahaman tentang prokrastinasi akademik	
2.	Metode, alat dan media 1. Metode: Daring, diskusi kelompok 2. Alat dan media: laptop/HP yang terkoneksi dengan internet, materi video animasi <i>zoom meeting</i>	
3.	Langkah-langkah kegiatan layanan 1. Tahap awal 1.1. Pernyataan tujuan : Konselor menyapa anggota kelompok dan mengajak anggota kelompok untuk berdoa kemudian menyatakan tujuan bimbingan kelompok agar anggota kelompok dapat memahami tentang prokrastinasi akademik 1.2. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok: Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan kelompok 1.3. Mengarahkan kegiatan : Konselor membina hubungan yang baik (menanyakan kabar) 2. Tahap Transisi 2.1. Konselor menanyakan kesiapan kepada peserta didik mengikuti kegiatan kelompok 2.2. Konselor menyiapkan anggota kelompok untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (kontrak kegiatan)	

	<p>3. Tahap Inti</p> <p>3.1. Konselor menayangkan media video animasi yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>3.2. Peserta mengamati tayangan yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>3.3. Masing-masing peserta diminta untuk memberikan tanggapan dari video animasi yang sudah ditayangkan (brainstorming / curah pendapat)</p> <p>3.4. Memberi pertanyaan secara bergantian dan menyeluruh</p> <p>3.5. Menanyakan alasan dan argument yang disampaikan anggota kelompok</p> <p>3.6. Mengevaluasi hasil diskusi kelompok</p> <p>4. Tahap Penutup</p> <p>4.1. Membuat suatu kesimpulan terkait dengan materi layanan</p> <p>4.2. Merencanakan tindak lanjut</p> <p>4.3. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam</p>	
5.	<p>Evaluasi</p> <p>Evaluasi proses: Menyimak proses jalannya layanan via <i>Zoom</i> tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan</p> <p>Evaluasi Hasil: Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui link google formulir link google form yang akan diisi anggota group</p>	

Surabaya, 11 Desember 2022

Rizka Ardilla

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) DARING
BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN
PELAJARAN 2021/2022**

Komponen/Bidang : Layanan semester : 7
Informasi/Belajar

Topik : Faktor, gejala, dan durasi : 60 Menit
dampak perilaku
prokrastinasi
akademik

No	Uraian	Ket.
1.	Tujuan Layanan 1. Mempertajam pemahaman prokrastinasi akademi 2. Mengklasifikasi perilaku prokrastinasi yang dialami mahasiswa	
2.	Metode, alat dan media 1. Metode: Daring, diskusi kelompok 2. Alat dan media: laptop/HP yang terkoneksi dengan internet, materi video animasi, <i>zoom meeting</i> .	
3.	Langkah-langkah kegiatan layanan 1. Tahap awal 1.1. Pernyataan tujuan : Konselor menyapa anggota kelompok dan mengajak anggota kelompok untuk berdoa kemudian menyatakan tujuan bimbingan kelompok agar anggota kelompok dapat memahami tentang prokrastinasi akademik 1.2. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok: Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan kelompok 1.3. Mengarahkan kegiatan : Konselor membina hubungan yang baik (menanyakan kabar) 2. Tahap Transisi 2.1. Konselor menanyakan kesiapan kepada peserta didik mengikuti kegiatan kelompok 2.2. Konselor menyiapkan anggota kelompok untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (kontrak kegiatan)	

	<p>3. Tahap Inti</p> <p>3.1. Konselor menayangkan media video animasi yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>3.2. Peserta mengamati tayangan yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>3.3. Masing-masing peserta diminta untuk memberikan tanggapan dari video animasi yang sudah ditayangkan (brainstorming / curah pendapat)</p> <p>3.4. Memberi pertanyaan secara bergantian dan menyeluruh</p> <p>3.5. Menanyakan alasan dan argument yang disampaikan anggota kelompok</p> <p>3.6. Konselor menanyakan apakah ada peserta yang terindikasi mengalami perilaku pprokrastinasi akademik</p> <p>3.7. Mengevaluasi hasil diskusi kelompok</p> <p>3.8. Membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan</p> <p>4. Tahap Penutup</p> <p>4.1. Membuat suatu kesimpulan terkait dengan materi layanan</p> <p>4.2. Merencanakan tindak lanjut</p> <p>4.3. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam</p>	
5.	<p>Evaluasi</p> <p>Evaluasi proses: Menyimak proses jalannya layanan via <i>Zoom</i> tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan</p> <p>Evaluasi Hasil: Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui link google formulir link google form yang akan diisi anggota group</p>	

Surabaya, 11 Desember 2022

Rizka Ardilla

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) DARING
BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN
PELAJARAN 2021/2022**

Komponen/Bidang : Layanan semester : 7
Informasi/Belajar

Topik : Solusi untuk durasi : 60 Menit
mereduksi
prokrastinasi
akademik

No	Uraian	Ket.
1.	Tujuan Layanan 1. Mendiagnosis perilaku prokrastinasi akademik 2. Mengalihkan perilaku untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik	
2.	Metode, alat dan media 1. Metode: Daring, diskusi kelompok 2. Alat dan media: laptop/HP yang terkoneksi dengan internet, materi video animasi, <i>zoom meeting</i> .	
3.	Langkah-langkah kegiatan layanan 1. Tahap awal 1.1. Pernyataan tujuan : Konselor menyapa anggota kelompok dan mengajak anggota kelompok untuk berdoa kemudian menyatakan tujuan bimbingan kelompok agar anggota kelompok dapat memahami tentang prokrastinasi akademik 1.2. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok: Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan kelompok 1.3. Mengarahkan kegiatan : Konselor membina hubungan yang baik (menanyakan kabar) 2. Tahap Transisi 2.1. Konselor menanyakan kesiapan kepada peserta didik mengikuti kegiatan kelompok 2.2. Konselor menyiapkan anggota kelompok untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (kontrak kegiatan)	

	<p>3. Tahap Inti</p> <p>3.1. Konselor menayangkan media video animasi yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>3.2. Peserta mengamati tayangan yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>3.3. Masing-masing peserta diminta untuk memberikan tanggapan dari video animasi yang sudah ditayangkan (brainstorming / curah pendapat)</p> <p>3.4. Memberi pertanyaan secara bergantian dan menyeluruh</p> <p>3.5. Masing-masing anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dan juga strategi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik</p> <p>4. Tahap Penutup</p> <p>4.1. Membuat suatu kesimpulan terkait dengan materi layanan</p> <p>4.2. Merencanakan tindak lanjut</p> <p>4.3. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam</p>	
5.	<p>Evaluasi</p> <p>Evaluasi proses: Menyimak proses jalannya layanan via Zoom tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan</p> <p>Evaluasi Hasil: Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui link google formulir link google form yang akan diisi anggota group</p>	

Surabaya, 11 Desember 2022

Rizka Ardilla

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) LURING
BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN
PELAJARAN 2021/2022**

Komponen/Bidang : Layanan semester : 7
Informasi/Belajar

Topik : Refleksi diri durasi : 60 Menit

No	Uraian	Ket.
1.	Tujuan Layanan 1. Membahas tentang hasil apa yang sudah dicapai oleh anggota kelompok serta evaluasi dari pertemuan I sampai pertemuan V	
2.	Metode, alat dan media 1. Metode: luring, diskusi kelompok 2. Alat dan media: laptop/HP yang terkoneksi dengan internet	
3.	Langkah-langkah kegiatan layanan 1. Tahap awal 1.1. Konselor membuka pertemuan kelima dengan salam dan berdoa bersama. Dalam pertemuan ini para anggota kelompok hadir dengan jumlah yang lengkap. Para anggota kelompok merespon salam konselor dengan hangat, lalu mereka berdoa. 1.2. Mengarahkan kegiatan : Konselor membina hubungan yang baik (menanyakan kabar) 2. Tahap Transisi 2.1. Konselor menanyakan kesiapan kepada peserta didik mengikuti kegiatan kelompok 2.2. Konselor menyiapkan anggota kelompok untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (kontrak kegiatan) 3. Tahap Inti 3.1. Selanjutnya konselor sedikit mereview kegiatan bimbingan kelompok pada pertemuan pertama sampai kelima, serta mengulas kembali kesimpulan sebelumnya yang telah dilakukan oleh para anggota kelompok. Kemudian dilanjut ice breaking dengan tujuan agar anggota kelompok lebih santai lagi dalam	

	<p>mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.</p> <p>3.2. Konselor mengirimkan link google form post-test dan refleksi diri kepada anggota kelompok dan menyuruh menjawab.</p> <p>3.3. Mengumpulkan post-test dan refleksi diri</p> <p>4. Tahap Penutup</p> <p>4.1. Sebelum penutupan pertemuan yang keenam , konselor memberikan ucapan terimakasih kepada anggota kelompok karena anggota kelompok sudah aktif dalam mengikuti bimbingan kelompok ini selama 6 hari. Selanjutnya konselor menutupnya dengan berdoa dan saling bersalaman dengan anggota kelompok.</p>	
5.	<p>Evaluasi</p> <p>Evaluasi proses: Menyimak proses jalannya kegiatan bimbingan kelompok tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan</p> <p>Evaluasi Hasil: Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui link google formulir link google form yang akan diisi anggota group</p>	

Surabaya, 11 Desember 2022

Rizka Ardilla

Lampiran 4 : Butir Item Validasi

NO	Pernyataan	Alternatif jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Adanya jejaring sosial seperti twitter dan instagram, membuat tugas saya terbengkalai				
2	Saya merasa kesulitan mengumpulkan tugas sesuai batas waktu				
3	Saya baru akan mengerjakan tugas ketika teman-teman saya sudah mulai mengerjakan pula				
4	Saya membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dosen				
5	Saya sering mendapat teguran dari dosen karena terlambat mengumpulkan tugas kuliah				
6	Saya malas mengerjakan tugas kuliah karena jadwal pengumpulannya masih lama				
7	Menonton film lebih menarik dibandingkan mengerjakan tugas				
8	Bermain game lebih menarik dibandingkan mengerjakan tugas				
9	Saya memilih untuk mengutamakan tugas kuliah yang menjadi tanggungjawab saya, meskipun harus melawan rasa malas untuk mengerjakan				
10	Saya mengerjakan tugas dengan tuntas agar dapat mengerjakan tugas yang lain				

NO	Pernyataan	Alternatif jawaban			
		SS	S	TS	STS
11	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga selesai tepat pada waktunya				
12	Tugas dari dosen, segera saya kerjakan agar cepat selesai				
13	Saya suka membuat jadwal kegiatan agar semua kegiatan saya berjalan sesuai rencana				
14	Saya belajar ketika ada tugas saja				
15	Saya tidak menepati waktu yang sudah saya rencanakan untuk praktikum dengan dosen				
16	Saya baru dapat menyelesaikan tugas ketika mendekati batas pengumpulan				
17	Saya sering membuat deadline, tetapi tidak menjalankannya				
18	Saya sering meninggalkan tugas yang sudah saya mulai kerjakan				
19	Saya berencana untuk menyicil dalam mengerjakan tugas namun akhirnya saya tetap mengerjakan tugas dengan "sistem kebut semalam"				
20	Saya tetap mengerjakan tugas meskipun <i>mood</i> saya sedang tidak baik				

NO	Pernyataan	Alternatif jawaban			
		SS	S	TS	STS
21	Saya mampu membagi waktu antara kegiatan HIMA, bekerja, dan kegiatan belajar				
22	Saya mampu memanfaatkan dan mengelola waktu dengan baik ketika menyelesaikan suatu tugas				
23	Saya mengerjakan tugas secara bertahap, sesuai dengan target agar hasilnya optimal				
24	Saya merasa malu untuk meminjam buku referensi ke perpustakaan karena saya selalu terlambat untuk mengembalikan				
25	Saya merasa tenang ketika mengetahui teman saya juga belum mengerjakan tugas yang waktu pengumpulannya masih lama				
26	Saya merasa senang ketika saya sudah selesai mengerjakan tugas sebelum batas akhir pengumpulan				
27	Saya bisa fokus membaca materi perkuliahan karena tugas saya sudah selesai lebih dulu				
28	Saya menyelesaikan tugas kuliah sebelum batas waktu pengumpulan				

NO	Pernyataan	Alternatif jawaban			
		SS	S	TS	STS
29	Saya takut jika tidak mengerjakan tugas dengan segera karena saya masih harus belajar materi kuliah yang lain				
30	Pada saat mata kuliah berlangsung, saya merasa gugup dan sulit berkonsentrasi saat berkomunikasi dengan dosen				
31	Saya sering memikirkan kegagalan saat akan mengerjakan tugas kuliah				
32	Saya akan menyalahkan diri saya sendiri jika saya tidak bisa mengerjakan tugas dengan baik				
33	Saya ragu jika mengerjakan tugas sendiri belum tentu benar				
34	Saya merasa kesulitan untuk menuliskan gagasan ke dalam tugas makalah, sehingga penyusunan tugas makalah butuh waktu lama				
35	Saya merasa kurang mampu menyelesaikan tugas sendiri, sehingga menunggu bantuan teman saya				
36	Saya merasa minder jika harus berdiskusi dengan teman sekelas				
37	Saya yakin bahwa nilai yang akan saya dapatkan pasti diatas nilai rata-rata				

NO	Pernyataan	Alternatif jawaban			
		SS	S	TS	STS
38	Saya percaya akan nilai yang akan saya dapatkan karena saya sudah berusaha semampu saya				
39	Saya lebih mementingkan proses yang saya jalani bukan nilai yang saya dapatkan				
40	Saya selalu mendapatkan motivasi dari keluarga saya untuk tidak takut akan kegagalan				
41	Saya selalu optimis bahwa saya dapat menyelesaikan semua tugas yang diberikan dosen				
42	Saya selalu merasa puas atas hasil yang saya dapatkan				
43	Saya merasa ilmu saya bertambah setelah berdiskusi bersama teman sekelas saya				

Lampiran 5 : Refleksi Diri

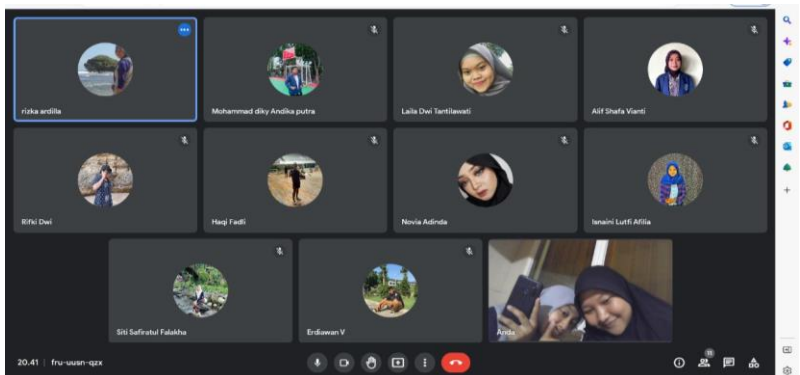
No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah anda sering menunda tugas?	
2.	Seberapa sering anda menunda tugas?	
3.	Aktivitas apakah yang membuat anda ingin menunda tugas?	
4.	Bagaimana pendapat anda mengenai kegiatan bimbingan kelompok menggunakan media video animasi ini?	
5.	Bagaimana menurut anda apakah kegiatan bimbingan kelompok menggunakan video animasi ini dapat berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi yang anda alami?	
6.	Apa saja perbedaan yang anda rasakan sebelum mengikuti bimbingan kelompok menggunakan media video animasi ini dan sesudah mengikuti kegiatan ini?	

Lampiran 8 : Dokumentasi

1. Foto bimbingan kelompokk hari pertama melalui *DARING* dengan aplikasi *G-MEET*



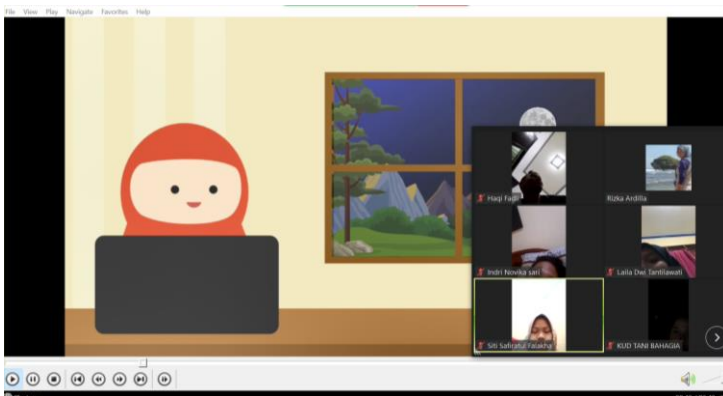
2. Foto bimbingan kelompok hari kedua melalui *DARING* dengan aplikasi *G-MEET*



3. Foto bimbingan kelompok hari ketiga melalui *DARING* dengan aplikasi *Zoom*. serta penayangan video animasi 1



4. Foto bimbingan kelompok hari keempat melalui *DARING* dengan aplikasi *Zoom*. serta penayangan video animasi 2



5. Foto bimbingan kelompok hari kelima melalui *DARING* dengan aplikasi *Zoom*. serta penayangan video animasi 3



6. Foto bimbingan kelompok hari keenam melalui *LURING*



Lampiran 9 : Buku Panduan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya – Kampus Ngagel yang beralamatkan di Jl. Ngagel Dadi III-B No.37, Ngagelrejo, Kec. Wonokromo, Kota Surabaya, Jawa Timur memiliki empat program studi, diantaranya program studi Bimbingan dan Konseling, Matematika, PVKK dan Bahasa Indonesia. Peneliti telah melakukan observasi terhadap empat program studi tersebut dan menemukan sebuah fakta bahwa, terdapat sebagian mahasiswa yang suka menunda-nunda tugas atau pekerjaannya, ada yang suka menunggu temannya untuk menyelesaikan tugas agar mendapatkan contekan, ada yang tidak menyukai tugas dari dosen dan tidak menghiraukannya, ada yang bermain *game* sampai lupa waktu, ada juga mahasiswa yang aktif dalam kegiatan kampus dan organisasi, dan ada juga mahasiswa yang kuliah sambil kerja.

Problematis yang dirasakan mahasiswa Kampus Ngagel PGRI Adi Buana Surabaya Prodi Bimbingan dan Konseling adalah Sering terlambat mengumpulkan video praktek konseling karena malas-malasan dalam membuat video praktek konseling, sibuk berorganisasi sehingga lalai akan tugasnya dan terlambat mengumpulkan tugasnya. Beda halnya dengan Prodi Matematika, mahasiswa prodi Matematika cenderung lebih sering menunda untuk mengerjakan tugas dikarenakan lebih memilih mengerjakan kegiatan yang menyenangkan seperti nongkrong, menonton film, atau bermain game sehingga pengerjaannya mendekati *deadline* dan beberapa mahasiswa sibuk mengikuti organisasi dan juga bekerja sehingga tugas- tugasnya terbelengkalai.

Pada mahasiswa prodi PVKK permasalahannya ada pada mahasiswa yang menyepelkan tugas makalah dan lebih memilih untuk main dan nongkrong bersama teman-teman ketimbang menyelesaikan tugas lebih dulu, mahasiswa tidak suka kepada dosennya karena terkadang dosennya memberikan tugas yang terlalu banyak sehingga membuat mereka merasa semakin malas mengerjakannya dan pada akhirnya mengumpulkan tugasnya mendekati *deadline* dan beberapa mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja sehingga kesulitan untuk membagi waktu.

Terakhir pada Prodi Bahasa Indonesia permasalahannya ada pada mahasiswa mengumpulkan tugas mendekati *deadline* dan bekerja sambil berorganisasi sehingga menunggu temannya untuk dapat contekan.

Sebagian mahasiswa mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam atau biasa yang disebut dengan “SKS”, mereka merasa ketika semakin dekat dengan waktu tenggat tugas, semakin tertantang dan merasa ide brilian muncul begitu saja. Mahasiswa beranggapan bahwa tugas adalah suatu hal yang tidak menyenangkan, dengan anggapan seperti itu menjadikan mahasiswa tidak bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas dan cenderung menyepelekan atau menunda-nunda untuk mengerjakannya. Schouwenburg (1992) menguraikan ciri-ciri prokrastinasi akademik antara lain: adanya penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang dihadapi, kelambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas.

Pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai sudut pandang, yang pertama yaitu prokrastinasi adalah setiap perbuatan untuk menunda pengerjaan atau menyelesaikan tugas tanpa memperlakukan tujuan dan alasan penundaan, yang kedua prokrastinasi sebagai suatu pola kebiasaan perilaku yang mengarah pada *trait* dan penundaan yang merupakan respon menetap seseorang dalam mengerjakan tugas dan disertai dengan keyakinan yang irasional, yang ketiga prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, tidak hanya perilaku menunda tetapi melibatkan struktur mental yang terkait (Joseph R. Ferrari et al., 1995).

Upaya peneliti untuk mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa ini adalah dengan menggunakan media video animasi dan kemudian akan dikemas ke dalam teknik bimbingan kelompok sebagai layanan informasi didalamnya, dengan diadakannya layanan informasi ini akan membantu mahasiswa dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Fenomena prokrastinasi akademik terjadi di semua perguruan tinggi dan di semua tingkatan (S1, S2, dan S3). Demikian pula terjadi pada mahasiswa di Universitas Adi Buana Surabaya. Lahirnya prokrastinasi akademik mahasiswa disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pertama, anggapan dari prokrastinator bahwa tugas yang dikumpulkan harus terselesaikan dengan sempurna. Kedua, adanya rasa ketakutan atas kegagalan dalam mengerjakan tugas. Ketiga, tidak menyukai tugas dan

merasa kesulitan dalam mengatur waktu. Keempat, diterapkannya system *reward* dan *punishment* oleh dosen. Kelima, kurangnya perhatian dan pengamatan dari lingkungan seperti orang tua. Keenam, menumpuknya tugas sehingga menyebabkan penundaan tugas-tugas akademik mahasiswa Mulyana (2018).

Video animasi yang digunakan adalah terkait tema yaitu prokrastinasi akademik, yang akan terbagi menjadi beberapa video, yakni (1) penjelasan prokrastinasi akademik; (2) gejala, faktor, dan dampak dari prokrastinasi akademik; (3) solusi atau penyelesaian masalah untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Buku panduan ini dibuat bertujuan untuk pedoman dalam melakukan bimbingan kelompok menggunakan media video animasi dalam rangka mereduksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

B. Tujuan Penyusunan Panduan Bimbingan Kelompok Menggunakan Video Animasi

Adapun tujuan umum dan khusus disusunnya buku panduan bimbingan kelompok menggunakan media video animasi dijelaskan sebagai berikut.

1. Tujuan Umum

Bimbingan kelompok menggunakan video animasi dapat digunakan sebagai media untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus panduan bimbingan kelompok menggunakan media video animasi adalah :

- a. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok menggunakan video animasi untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
- b. Mengaplikasikan langkah-langkah bimbingan kelompok menggunakan video animasi untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
- c. Mengaplikasikan evaluasi program dan hasil bimbingan kelompok menggunakan video animasi untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

C. Sasaran Pemakai

Bimbingan kelompok menggunakan video animasi untuk mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa ditunjukkan kepada empat program studi mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya – Kampus Ngagel.

BAB II

SPEKIFIKASI PRODUK

A. Pengertian Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Video Animasi

Bimbingan kelompok adalah Suatu kegiatan kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman melalui sebuah aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisir, yang isinya mencakup informasi pendidikan, pekerjaan, pribadi atau sosial, dengan tujuan menyediakan informasi yang akurat, yang akan membantu individu membuat perencanaan hidup dan pengambilan keputusan yang lebih tepat (Gibson & Mitchell, 2011).

Media yang digunakan adalah video animasi, yakni media yang menggabungkan audio dan visual untuk menarik perhatian peserta didik yang mampu menyajikan objek secara detail dengan menggunakan gambar bergerak yang terbentuk dari sekumpulan objek yang disusun secara beraturan mengikuti pergerakan yang telah ditentukan pada setiap pertambahan hitungan waktu yang terjadi. Penyampaian materi dengan menggunakan media audiovisual atau video animasi tentu saja dapat membantu mahasiswa belajar dari pengalaman tangan pertama orang lain atau perwakilan pengalaman. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Dale (1946) bahwa materi audiovisual dapat memberikan dasar yang konkrit untuk konsep pembelajaran, meningkatkan motivasi peserta didik, mendorong partisipasi aktif, memberikan penguatan yang diperlukan, memperluas pengalaman peserta didik dan meningkatkan keefektifan materi lainnya.

Media video animasi ini kemudian akan dikemas ke dalam teknik bimbingan kelompok sebagai layanan informasi didalamnya yang isinya mencakup informasi mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan tujuan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi yang akan membantu individu membuat perencanaan hidup dan pengambilan keputusan yang lebih tepat.

B. Tujuan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Video Animasi

Adapun tujuan umum dan khusus pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan media video animasi dijelaskan sebagai berikut.

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penggunaan bimbingan kelompok ini, yaitu untuk mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok, dengan demikian dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan. Video Animasi dapat digunakan sebagai media untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada empat program studi mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya – Kampus Ngagel.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus panduan bimbingan kelompok menggunakan media video animasi adalah :

- a. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok menggunakan video animasi untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa
- b. Mengaplikasikan langkah-langkah bimbingan kelompok menggunakan video animasi untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa
- c. Mengaplikasikan evaluasi program dan hasil bimbingan kelompok menggunakan video animasi untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa

C. Materi Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Video Animasi

Materi video animasi untuk mereduksi prokrastinasi akademik Mahasiswa meliputi



1. Penjelasan prokrastinasi akademik

Hai.. apa kabar kalian hari ini? Apa kabar juga tugas dan kerjaan minggu ini? Masih numpuk? Atau udah mulai kamu cicil sedikit demi sedikit?

Nah, aku mau tau dulu nih. Kamu tim yang lebih suka nyicil tugas sedikit demi sedikit? Atau tim yang lebih lancar ngerjain tugas pas udah mepet *deadline*?

Kalau kamu ada di tim yang lebih lancar ngerjain pas mepet *deadline*, pasti sudah tidak asing dengan istilah prokrastinasi akademik, betul tidak?

Kalau kita bedah dari segi kata, prokrastinasi berasal dari bahasa latin yang terbagi dalam dua suku kata yaitu “*pro*” dan “*crastinus*”. Kata “*pro*” memiliki arti *forward* atau maju dan kata “*crastinus*” memiliki arti hari esok. Jadi, prokrastinasi dalam bahasa latin memiliki arti “lakukan besok”.

Sebenarnya sadar banget sih, apa yang kita lakuin itu adalah perilaku prokrastinasi. Tapi sulit banget untuk berubah, padahal sudah coba mengerjakan tugas jauh sebelum *deadline*, yang ada malah otak kita nggak jalan, ngestuck dan susah banget rasanya menyelesaikan tugas itu, ujung-ujungnya ngerjainnya mepet *deadline*. Hayo.. siapa yang kayak gitu?

Padahal menunda pekerjaan atau prokrastinasi ini bukan hal yang baik loh. Beberapa penelitian menunjukkan kalau orang yang memiliki kebiasaan prokrastinasi merupakan orang yang memiliki regulasi diri yang buruk. Selain itu, kebiasaan ini bisa bikin kamu ngerasa bersalah, karena tugas yang dikerjakan hasilnya tidak maksimal, dan gara-gara itu kamu jadi ngerasa gak yakin sama kemampuan diri sendiri.

Waktu kita menunda untuk melakukan atau mengerjakan sesuatu sebenarnya ada gap antara niat dan tindakan kita. Terkadang waktu bangun tidur kita sudah ngelist hal apa saja yang mau dikerjakan. Tapi, karena beberapa alasan, kita lebih memilih buat nunda aja dulu. Biasanya salah

satu alasan yang sering muncul itu karena ada hal lain yang dirasa jauh lebih menyenangkan. Nah kebiasaan ini yang disebut dengan prokrastinasi.

Point penting dari prokrastinasi adalah adanya respon yang aktif untuk menunda sesuatu atau bisa dibilang sebenarnya ini perilaku yang dilakukan secara sadar. Jadi prokrastinasi ini bukan perilaku yang berasal dari alam bawah sadar.

Kamu sadar ketika memilih untuk menunda mengerjakan tugas bahkan kamu juga menyadari kalau menunda-nunda ini tidak baik.

Hayo.. siapa yang motto nya “kalau bisa besok, kenapa harus sekarang?” atau “the power of kepepet” wah kalau ini sih bener-bener sesuai dengan arti dari kata prokrastinasi ya.

Mungkin sekian dari video yang bisa aku sampaikan semoga bermanfaat dan menambah pengetahuan untuk kalian semua terimakasih.

2. Gejala, faktor, dan dampak dari prokrastinasi akademik

Haii.. apa kabar kalian? Gimana.. tugasnya udah mulai dikerjakan atau belum nih..? atau ngerjainnya tunggu mepet deadline?..

Kebanyakan orang tentu pernah menunda-nunda pekerjaan ataupun tugas. Mungkin beberapa orang akan mencari-cari alasan untuk menunda pekerjaan atau tugas mereka, misalnya mengerjakan prioritas mereka terlebih dahulu. Namun, beberapa orang justru melakukannya dengan sengaja. Dimana mereka menunda sebuah pekerjaan tersebut karena memang malas, asik bermain gadget, nongkrong, menelpon teman, atau menonton film.

Biasanya para prokrastinator mengerjakan tugas dengan SKS (sistem kebut semalam), mereka merasa ketika semakin dekat dengan waktu deadline, semakin tertantang dan ide brilian muncul begitu saja. Mereka beranggapan bahwa tugas adalah suatu hal yang tidak menyenangkan sehingga merasa tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan dan cenderung menyepelkan.

Jika dalam perilaku menunda-nunda ini terus dilakukan, maka akan memberikan banyak dampak juga. Beberapa dampak prokrastinasi akademik yaitu:

Timbulnya rasa kecemasan yang muncul karena mereka terlalu khawatir tidak bisa mengerjakan tugasnya dengan baik dan terkadang kekhawatirannya menjadi berlebihan yang disebabkan oleh rasa kurang percaya diri akan kemampuannya sendiri. Banyak waktu yang terbuang sia-sia mengakibatkan tugas menjadi terbengkalai dan juga pengerjaan tugas yang buru-buru karena mepet waktu deadline, menjadikan tugas yang mereka kerjakan kurang maksimal sehingga nilai akademiknya menurun. Pada akhirnya para prokrastinator akan merasa depresi dan setres karena memikirkan tugas-tugas yang belum selesai ataupun tugas yang baru saja diberikan (Yang et al., 2021).

Menurut J. R. Ferrari et al., (1995) Keadaan tersebut tentunya juga dilatarbelakangi oleh beberapa faktor penyebabnya. Ada faktor internal dan juga faktor eksternal

1. Faktor internal (faktor yang terdapat dalam diri individu)

Yang pertama adalah kondisi fisik individu, individu yang kurang sehat atau kurang gizi, daya tangkap dan kemampuan belajarnya akan berbeda dengan anak yang sehat. Misalnya nih, ketika mendapat tugas, anak yang kurang sehat tidak dapat mengerjakan tugas dengan maksimal, sehingga tugasnya pun tidak dapat selesai tepat waktu.

Yang kedua kondisi psikologis individu, dalam hal ini tinggi rendahnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi terbentuknya perilaku penundaan.

2. Faktor eksternal (faktor yang terdapat di luar diri individu)

Yang pertama adalah gaya pengasuhan orang tua, gaya pengasuhan orang tua yang otoriter menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi, sedangkan gaya pengasuhan otoritatif tidak menyebabkan prokrastinasi.

Yang kedua adalah kondisi lingkungan, Prokrastinasi akademik lebih banyak terjadi pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Seseorang cenderung akan rajin mengerjakan tugas apabila ada yang mengawasi dirinya. Sebaliknya ketika tidak ada yang mengawasi, mereka merasa lebih bebas mau mengerjakan tugas sekarang atau nanti. Selain itu, faktor teman

bergaul dan masyarakat dapat pula mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Nah... itu tadi merupakan penjelasan gejala, dampak dan faktor prokrastinasi akademik. semoga memberikan manfaat... sampai jumpa..

3. Solusi atau penyelesaian masalah prokrastinasi akademik

Hai.. apa kabar ? siapa nih yang sukanya diemin tugas sampai mepet waktu deadline baru dikerjain..?

Kamu pasti sebelumnya berpikir bahwa masih punya banyak waktu dan akhirnya kamu menunda untuk nyelesaikan tugas... Coba, deh, kamu inget lagi, berapa banyak waktu yang terbuang saat kamu menunda tugas atau pekerjaan? Mungkin yang harusnya kamu bisa tidur cepet, jadi terpaksa begadang karena baru mengerjakan tugas saat malam hari.

Ada banyak dampak dan faktor yang menyebabkan seorang jadi tidak tepat waktu dalam menyelesaikan tugas, yang berakibat tugas pun bisa telat dikumpulin dan mendapat nilai minus. Tapi tenang, ini ada 6 tips untuk mengatasi kebiasaan buruk prokrastinasi ini:

1. Hindari hal-hal yang mengganggu konsentrasi belajar
Misalnya bermain gadget, menonton televisi, nongkrong sama teman atau hal lainnya yang mengganggu.
2. Buat daftar tugas dan waktu penyelesaiannya
Nah.. buat daftar list tugas yang harus kamu kerjakan, mulai dari yang dekat deadline sampai yang masih jauh. Jika sudah, kamu bisa mulai mengerjakannya deh, sesuai dengan urutan list tersebut.
3. Tulis tujuan yang ingin dicapai dan kata-kata motivasi untuk memberikan semangat
Tempelkan tulisan-tulisan motivasi ini di meja belajar, dinding kamar, atau ditempat-tempat yang sering kamu lihat.
4. Segera memulai mengerjakan tugas
Langsung action.. jangan hanya membuat rencana yang akhirnya tertunda.
5. Percaya pada kemampuan diri sendiri

Segera kerjakan tugas dengan versi terbaikmu.. sesuai dengan kemampuan mu.. jangan menunggu teman lainnya selesai baru kamu memulai.

6. Beri reward dan punishment pada dirimu sendiri

Misalnya jika berhasil menyelesaikan tugas maka kamu bisa mengerjakan hal-hal yang menyenangkan seperti bermain game, nonton film, atau nongkrong sama teman, tapi sebaliknya jika kamu tidak berhasil menyelesaikan tugas sesuai target, maka kamu akan mendapatkan punishment atau hukuman.. misalnya tidak boleh bermain game, nonton film dan nongkrong selama seminggu.

Nah itu tadi beberapa tips untuk mengurangi kebiasaan buruk prokrastinasi akademik.. memang memulai itu tidak mudah.. tapi kita bisa membiasakan sedikit demi sedikit untuk mengurangi prokrastinasi ini..

Semoga video ini dapat memberikan manfaat terimakasih.

D. Perlengkapan Bimbingan Kelompok Menggunakan Video Animasi

Perlengkapan yang perlu disiapkan untuk kegiatan bimbingan kelompok menggunakan video animasi ini meliputi ruangan, kursi, meja, proyektor dan alat tulis.

BAB III

PETUNJUK PENGGUNAAN PRODUK

A. Tata Cara Pemutaran Video Animasi

1. Menyiapkan ruangan kelas yang bersih dan nyaman untuk kegiatan bimbingan kelompok
2. Menyiapkan peralatan seperti proyektor, laptop, sound, dan juga stopkontak
3. Ketika video diputar diharapkan mahasiswa mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama

B. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Menggunakan Video Animasi Reduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

1. Tahap I: Tahap pembentukan kelompok

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. tahap tersebut merupakan tahap kegiatan awal kelompok di mana peneliti menyaring calon para anggota kelompok melalui hasil *pre-test* yang sudah disebarakan sebelumnya dan yang memiliki kategori tinggi sehingga sesuai dengan kebutuhan dan tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok yang ingin dicapai. Kegiatan-kegiatan pada tahap pembentukan kelompok meliputi:

- a. Pengenalan: mengenal pemimpin kelompok dan sesama anggota yang lain
- b. Aturan-aturan umum dan cara-cara untuk berpartisipasi secara aktif dalam kelompok sehingga dapat tercapai kelompok yang produktif
- c. Membangun kebersamaan antar kelompok meliputi menanyakan kabar, penerapan tanggapan atau respon, serta penerangan *ice breaking*

2. Tahap II: Tahap awal-orientasi dan eksplorasi

Tahap orientasi dan eksplorasi yaitu menentukan struktur kelompok, berkenalan dengan sesama anggota kelompok, membangun kepercayaan kemudian membangun hubungan baik. Kegiatan-kegiatan yang ada dalam membangun hubungan baik ini adalah membuat kontrak pelaksanaan dan pembahasan tujuan bimbingan kelompok melalui beberapa pendekatan yaitu:

- a. Menjelaskan tanggung jawab kelompok: setiap anggota

- menyumbang terhadap tugas kelompok.
 - b. Responsif terhadap anggota kelompok yang lain.
 - c. Saling ketergantungan: anggota kelompok bekerjasama untuk mencapai tujuan kelompok.
 - d. Pengambilan keputusan berdasarkan konsensus: keputusan kelompok sejauh mungkin memuaskan semua anggota dan tidak hanya memenuhi keinginan anggota mayoritas.
 - e. Masalah yang timbul harus dihadapi dan dipecahkan.
3. Tahap III: Tahap transisi
- Tahapan tersebut merupakan tahap para anggota mulai menghadapi kecemasan, konflik dan kegelisahan dalam kelompok jika tingkat kepercayaan telah terbentuk maka pada tahap ini anggota sudah bersedia untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan reaksi tertentu yang mungkin tidak muncul pada tahap sebelumnya. kegiatan dalam tahap ini meliputi:
- a. Penjelasan konflik dapat merupakan kekuatan yang positif.
 - b. Memberi bantuan dan keyakinan terhadap ungkapan konflik secara terbuka.
 - c. Mendengarkan dengan aktif.
 - d. Merespon terhadap perasaan-perasaan.
4. Tahap IV: Tahap kerja
- Tahapan tersebut merupakan tahapan kohesi dan produktivitas yang ditandai dengan eksplorasi lebih dalam dari masalah-masalah penting dan tindakan efektif untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan. Pada tahap ini merupakan tahap pemberian layanan informasi dengan menggunakan video animasi yang meliputi :
- a. Pembahasan dan mengemukakan permasalahan.
 - b. Pemilihan masalah atau topik yaitu prokrastinasi akademik.
 - c. Pembahasan masalah dan pemberian layanan informasi menggunakan video animasi.
 - d. Pembahasan dari topik masalah yang diangkat
5. Tahap V: Tahap akhir-konsolidasi dan pemutusan
- Tahapan tersebut merupakan evaluasi dari kegiatan layanan dalam pertemuan yang sudah dilakukan. Tahapan pengakhiran meliputi:

- a. Merangkum pengalaman-pengalaman penting: merangkum perkembangan kelompok mulai dari awal sampai tahap terminasi.
- b. Pembahasan pengalaman yang berkesan: mengemukakan pengalaman-pengalaman yang paling berkesan selama kegiatan.
- c. Saling bertukar kesan: berdiskusi mengenai kesan terhadap masing-masing anggota pada waktu pertama kali bertemu, dan bagaiman kesan itu berubah setelah bekerjasama dalam kelompok.
- d. Pesan-pesan positif: menuliskan hal-hal positif selama bekerjasama.

BAB IV

LANGKAH-LANGKAH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN VIDEO ANIMASI

A. Pertemuan 1 (Pembentukan Kelompok)

Waktu : 1 x 60 menit

Tujuan :

3. Terjalannya hubungan baik antara guru BK/Konselor dan mahasiswa.
4. Mahasiswa bersedia mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir.

Topik : Pembentukan kelompok.

Langkah-langkah Bimbingan:

1. Guru BK menyambut kelompok terpilih yang baru bergabung melalui aplikasi zoom dengan ramah, pertemuan pertama ini dihadiri oleh seluruh mahasiswa yang sudah terpilih dari hasil pre-test tertinggi. Konselor dan mahasiswa anggota bimbingan kelompok saling menyapa dan memberikan senyuman. Kemudian dilanjutkan dengan berdoa bersama.
2. Guru BK menyampaikan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, menjelaskan langkah-langkah kegiatan dalam bimbingan kelompok sehingga dapat tercapai kelompok yang produktif.
3. Guru BK memperkenalkan diri dahulu kepada mahasiswa, perkenalan guru BK ditanggapi dengan berbagai respon dari mahasiswa. Selanjutnya konselor mempersilahkan mahasiswa untuk memperkenalkan dirinya satu-satu. Perkenalan dimulai dari DAP, EV, HF, SSF, ASV, INS, LDT, NA, ILA, dan yang terakhir WK. Saat mahasiswa saling memperkenalkan diri, suasana yang terbentuk sangatlah terasa akrab sekali karena sudah saling mengenal satu dengan yang lain.
4. Guru BK membangun kebersamaan antar kelompok meliputi menanyakan kabar, penerapan tanggapan atau respon, serta penerangan *ice breaking*.
5. Guru BK mulai menjelaskan peraturan, tata cara, kode etik dalam bimbingan kelompok.
6. Guru BK mulai menanyakan tentang agenda pertemuan dalam bimbingan kelompok, sehingga semua pertemuan dalam bimbingan kelompok disepakati bersama oleh para anggota kelompok.

7. Guru BK mulai mengawali pembahasan topik bimbingan kelompok dengan tema “prokrastinasi akademik”. Konselor menanyakan kepada semua anggota kelompok mengenai masalah yang sedang dialaminya saat ini, kebanyakan dari anggota kelompok menjelaskan gejala prokrastinasi akademik tetapi mereka masih belum paham bahwa yang dialaminya itu merupakan prokrastinasi akademik.
8. Guru BK mengajak anggota kelompok untuk mengevaluasi topik dan permasalahan pada setiap individu yang sudah dibahas secara bersama-sama.
9. Guru BK menutup kegiatan pada pertemuan pertama dalam bimbingan kelompok konselor menyimpulkan dari keseluruhan pembahasan yang sudah dibahas, namun sebelum itu konselor mengingatkan kembali kontrak bimbingan kelompok yang akan datang dan berdo’a bersama.

Evaluasi : Skala pengukuran prokrastinasi akademik mahasiswa dalam memulai atau mengerjakan tugas untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum diberikan pemutaran video animasi.

B. Pertemuan 2 (Kegiatan Awal Orientasi, Eksplorasi, dan Transisi)
Waktu : 1 x 60 menit

Tujuan : Eksplorasi perasaan
Topik :

1. **Membangun kepercayaan dan membangun hubungan baik.**
2. **Tanya jawab permasalahan konseli**
3. **Mendengarkan dengan aktif.**
4. **Reflection of feeling and thinking**

Langkah-langkah Bimbingan:

1. Guru BK membuka pertemuan kedua dengan salam dan berdoa bersama. Dalam pertemuan ini para anggota kelompok hadir dengan jumlah yang lengkap.
2. Guru BK mulai menjelaskan kembali peraturan, tata cara, kode etik dalam bimbingan kelompok. Hal ini dilakukan agar anggota kelompok tetap menjalankan proses bimbingan kelompok sesuai dengan aturan dan kesepakatan.
3. Guru BK menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti bimbingan kelompok, kemudian konselor sedikit *mereview* kegiatan bimbingan kelompok pada pertemuan pertama, serta mengulas kembali kesimpulan sebelumnya yang telah dilakukan oleh para anggota kelompok.
4. Guru BK menyampaikan topik yang akan dibahas dipertemuan kedua yaitu Memberikan penguatan positif, tanya jawab permasalahan konseli serta *reflection of feeling and thinking* . pada pembahasan ini konselor menggali lebih dalam lagi gejala-gejala yang dialami pada setiap anggota kelompok.
5. Guru BK mengajak evaluasi terhadap topik yang dibahas pada pertemuan kedua. Sebelum penutupan guru BK memberikan kesimpulan tentang kegiatan yang dilakukan pada pertemuan yang kedua ini dari topik yang sudah dibahas anggota aktif dan setiap anggota menceritakan permasalahan serta pendapatnya dalam mengikuti bimbingan kelompok. Selanjutnya konselor menutupnya dengan berdoa.

Evaluasi : Observasi selama kegiatan berlangsung.

C. Pertemuan 3-5 (Kegiatan Inti)

Waktu : 3 x 60 menit

Tujuan : Guru BK/Konselor dapat membantu mahasiswa mereduksi perilaku prokrastinsi akademik.

Topik : Prokrastinasi Akademik.

Langkah-langkah Bimbingan:

1. Guru BK membuka pertemuan dengan salam dan berdoa bersama.
2. Guru BK menanyakan kesiapan para anggota kelompok, konselor mulai menjelaskan kembali peraturan, tata cara, kode etik dalam bimbingan kelompok. Hal ini dilakukan agar anggota kelompok tetap menjalankan proses bimbingan kelompok sesuai dengan aturan dan kesepakatan.
3. Guru BK sedikit *mereview* kegiatan bimbingan kelompok pada pertemuan kedua, serta mengulas kembali kesimpulan sebelumnya yang telah dilakukan oleh para anggota kelompok. Kemudian dilanjut *ice breaking* dengan tujuan agar anggota kelompok lebih santai lagi dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
4. Guru BK menyampaikan topik yang akan dibahas dipertemuan ketiga yaitu penjelasan prokrastinasi akademik secara umum, gejala, faktor, dan dampak prokrastinasi akademik.
5. Guru BK mulai menampilkan video animasi tentang pengertian prokrastinasi akademik secara umum, gejala, faktor, dan dampak prokrastinasi akademik.
6. Guru BK meminta kepada seluruh anggota untuk memberikan pendapatnya terhadap video animasi yang sudah ditampilkan. Melakukan diskusi kelompok dengan memandang diri anggota kelompok dengan kesesuaian isi dari layanan informasi dengan video animasi tersebut.
7. Guru BK mengajak evaluasi terhadap topik yang dibahas pada pertemuan ketiga, keempat, dan kelima. Selanjutnya guru BK menutupnya dengan berdoa.

Media : Ruang kelas, meja, kursi, proyektor, laptop, alat tulis, video animasi

Evaluasi : Observasi selama pemutaran video animasi berlangsung.

D. Pertemuan 6 (Kegiatan Penutup)

Waktu : 1 x 60 menit.

Tujuan : Mahasiswa mampu menyimpulkan manfaat dari seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan.

Topik : Pengakhiran kegiatan.

Langkah-langkah Bimbingan:

1. Guru BK membuka pertemuan dengan salam dan berdoa bersama.
2. Guru BK konselor sedikit *mereview* kegiatan bimbingan kelompok pada pertemuan pertama sampai pertemuan kelima, yaitu dengan mengulas kembali kesimpulan sebelumnya yang telah dilakukan oleh para anggota kelompok. Kemudian dilanjut *ice breaking* dengan tujuan agar anggota kelompok lebih santai lagi dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
3. Guru BK mengirimkan *link google form post-test* dan juga refleksi diri kepada anggota kelompok dan menyuruh menjawab.
4. Guru BK konselor memberikan ucapan terimakasih kepada anggota kelompok karena anggota kelompok sudah aktif dalam mengikuti bimbingan kelompok ini selama 6 hari. Selanjutnya konselor menutupnya dengan berdoa

Evaluasi : Skala pengukuran prokrastinasi akademik mahasiswa dalam memulai atau menyelesaikan tugas untuk mengukur tingkat prokrastinasi mahasiswa setelah menonton video animasi dilaksanakan.

E. Evaluasi

1. Evaluasi Program

Dalam evaluasi program, guru BK/Konselor mengukur keberhasilan dari keterlaksanaan proses pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan video animasi. Jika semua langkah-langkah tersebut telah dapat dilaksanakan, maka dapat dikatakan bahwa program layanan bimbingan kelompok menggunakan video animasi berhasil dilaksanakan dengan baik.

Penilaian keberhasilan program ini dapat diukur menggunakan pedoman observasi dengan mencari persentase dari hasil bagi skor hasil observasi dengan skor maksimal. Rumus yang dipakai untuk mencari persentase adalah $\frac{\text{skor hasil observasi}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$ (Sudjana, 2011). Terdapat tiga kriteria untuk interpretasi hasil penilaian, yaitu:

- a. Rentang 0%-33%: Tidak Baik.
- b. Rentang 34%-67%: Kurang Baik.
- c. Rentang 68%-100%: Baik.

Berikut adalah rubrik ketercapaian proses layanan bimbingan kelompok menggunakan video animasi yang diukur melalui observasi.

Guru BK dapat mengaplikasikan langkah-langkah pemutaran video animasi dalam bimbingan kelompok	
%	Pencapaian
0-33	Guru BK tidak mampu mengaplikasikan langkah-langkah pemutaran video animasi dalam bimbingan kelompok (kriteria tidak baik).
34-67	Guru BK kurang mampu mengaplikasikan langkah-langkah pemutaran video animasi dalam bimbingan kelompok (kriteria kurang baik).
68-100	Guru BK mampu mengaplikasikan langkah-langkah pemutaran video animasi dalam bimbingan kelompok (kriteria baik).

2. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil merupakan penilaian untuk mengetahui keberhasilan media video animasi untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dalam memulai atau menyelesaikan tugas. Evaluasi hasil ini dapat diukur dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* mahasiswa menggunakan skala prokrastinasi akademik mahasiswa.

Penilaian melalui hasil *pretest* dan *posttest* mahasiswa diperoleh dengan menghitung selisih antara hasil *posttest* dan *pretest* mahasiswa (kategorisasi = hasil *posttest* – hasil *pretest*) baik per aspek/per topik maupun keseluruhan. Penskoran skala prokrastinasi akademik mahasiswa ini menggunakan skala likert berupa butir pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, sebagai berikut.

Jenis Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
<i>Favorabel</i> (Pernyataan positif)	4	3	2	1
<i>Unfavorabel</i> (Pernyataan negative)	1	2	3	4
Skor maximal	: $43 \times 4 = 172$			
Skor minimal	: $43 \times 1 = 43$			
Rentang	: $172 - 43 = 129$			
Mean	: $\frac{172 + 43}{2} = 107,5$			
Standart Deviasi	: $\frac{129}{6} = 21,5$			

Berikut adalah tiga kriteria menurut Azwar (2017) untuk interpretasi hasil penilaian prokrastinasi akademik mahasiswa dalam memulai atau menyelesaikan tugas yang dihitung secara keseluruhan adalah sebagai berikut.

Rendah	:	$43 < 107,5 - (1 \times 21,5)$	=	43-86
Sedang	:	$107,5 - (1 \times 21,5)$	=	87-129
Tinggi	:	$43 < 107,5 + (1 \times 21,5)$	=	130-172

Keseluruhan:

d. Rentang kategorisasi 43-86 : Rendah.

e. Rentang kategorisasi 87-129 : Sedang.

f. Rentang kategorisasi 130-172: Tinggi.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada rubrik prokrastinasi akademik mahasiswa yang dihitung secara keseluruhan.

Mahasiswa mengalami perilaku prokrastinasi akademik dalam memulai atau menyelesaikan tugas (diwakili oleh semua butir pada Skala Pengukuran prokrastinasi akademik mahasiswa)	
Kategorisasi	Pencapaian
43-86	Mahasiswa sangat mampu membagi waktu antara bermain dan mengerjakan tugas (kriteria rendah).
86-129	Mahasiswa mampu membagi waktu antara bermain dan mengerjakan tugas (kriteria sedang)
129-172	Mahasiswa sangat tidak mampu membagi waktu antara bermain dan mengerjakan tugas (kriteria tinggi).

a. Instrumen Evaluasi

REFLEKSI DIRI

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah anda sering menunda tugas?	
2.	Seberapa sering anda menunda tugas?	
No	Pertanyaan	Jawaban
3.	Aktivitas apakah yang membuat anda ingin menunda tugas?	
4.	Bagaimana pendapat anda mengenai kegiatan bimbingan kelompok menggunakan media video animasi ini?	
5.	Bagaimana menurut anda apakah kegiatan bimbingan kelompok menggunakan video animasi ini dapat berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi yang anda alami?	
6.	Apa saja perbedaan yang anda rasakan sebelum mengikuti bimbingan kelompok menggunakan media video animasi ini dan sesudah mengikuti kegiatan ini?	

	konselor													
7.	Penguatan yang diberikan konselor untuk mahasiswa													
Catatan tambahan														

Waktu :

SKALA PENGUKURAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA

Petunjuk pengisian

1. Tulislah identitas diri meliputi Nama, NIM, kelas, dan tanggal pengisian secara jelas
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, jawaban tidak ada betul dan salah sehingga jawablah sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya
3. Jawablah semua pernyataan dengan teliti mungkin dan jangan sampai ada yang terlewatkan
4. Setiap pertanyaan dalam skala ini terdapat 4 pilihan jawaban, yaitu:
 - a. Sangat sesuai (SS) : Hal ini sangat sesuai dengan diri sendiri dan pengalaman anda dalam kehidupan sehari-hari
 - b. Sesuai (S) : Hal ini sesuai dengan diri anda dan pengalaman anda dalam kehidupan sehari-hari
 - c. Tidak Sesuai (TS) : Hal ini tidak sesuai dengan diri anda dan pengalaman anda dalam kehidupan sehari-hari
 - d. Sangat Tidak Sesuai (STS) : Hal ini sangat tidak sesuai dengan diri anda dan pengalaman anda dalam kehidupan sehari-hari
5. Jawablah pada tempat yang sudah tersedia dengan memberi tanda centang (✓).

Nama :	Kelas :
NIM :	Tanggal pengisian :

Contoh Pengisian

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menunda membuat keputusan sampai semuanya terlambat		√		
2.	Saya membuang banyak waktu untuk hal-hal yang sepele			√	

Selamat Mengerjakan!

NO	Pernyataan	Alternatif jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Adanya jejaring sosial seperti twitter dan instagram, membuat tugas saya terbengkalai				
2	Saya merasa kesulitan mengumpulkan tugas sesuai batas waktu				
3	Saya baru akan mengerjakan tugas ketika teman-teman saya sudah mulai mengerjakan pula				
4	Saya membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dosen				
5	Saya sering mendapat teguran dari dosen karena terlambat mengumpulkan tugas kuliah				
6	Saya malas mengerjakan tugas kuliah karena jadwal pengumpulannya masih lama				
7	Menonton film lebih menarik dibandingkan mengerjakan tugas				
8	Bermain game lebih				

	menarik dibandingkan mengerjakan tugas				
9	Saya memilih untuk mengutamakan tugas kuliah yang menjadi tanggungjawab saya, meskipun harus melawan rasa malas untuk mengerjakan				
10	Saya mengerjakan tugas dengan tuntas agar dapat mengerjakan tugas yang lain				
11	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga selesai tepat pada waktunya				
12	Tugas dari dosen, segera saya kerjakan agar cepat selesai				
13	Saya suka membuat jadwal kegiatan agar semua kegiatan saya berjalan sesuai rencana				
14	Saya belajar ketika ada tugas saja				
15	Saya tidak menepati waktu yang sudah saya rencanakan untuk praktikum dengan dosen				
16	Saya baru dapat menyelesaikan tugas ketika mendekati batas pengumpulan				
17	Saya sering membuat deadline, tetapi tidak menjalankannya				
18	Saya sering meninggalkan tugas yang sudah saya mulai kerjakan				

19	Saya berencana untuk menyicil dalam mengerjakan tugas namun akhirnya saya tetap mengerjakan tugas dengan “sistem kebut semalam”				
20	Saya tetap mengerjakan tugas meskipun <i>mood</i> saya sedang tidak baik				
21	Saya mampu membagi waktu antara kegiatan HIMA, bekerja, dan kegiatan belajar				
22	Saya mampu memanfaatkan dan mengelola waktu dengan baik ketika menyelesaikan suatu tugas				
23	Saya mengerjakan tugas secara bertahap, sesuai dengan target agar hasilnya optimal				
24	Saya merasa malu untuk meminjam buku referensi ke perpustakaan karena saya selalu terlambat untuk mengembalikan				
25	Saya merasa tenang ketika mengetahui teman saya juga belum mengerjakan tugas yang waktunya pengumpulannya masih lama				
26	Saya merasa senang ketika saya sudah selesai mengerjakan tugas sebelum batas akhir pengumpulan				
27	Saya bisa fokus membaca materi perkuliahan karena tugas saya sudah selesai lebih dulu				

28	Saya menyelesaikan tugas kuliah sebelum batas waktu pengumpulan				
29	Saya takut jika tidak mengerjakan tugas dengan segera karena saya masih harus belajar materi kuliah yang lain				
30	Pada saat mata kuliah berlangsung, saya merasa gugup dan sulit berkonsentrasi saat berkomunikasi dengan dosen				
31	Saya sering memikirkan kegagalan saat akan mengerjakan tugas kuliah				
32	Saya akan menyalahkan diri saya sendiri jika saya tidak bisa mengerjakan tugas dengan baik				
33	Saya ragu jika mengerjakan tugas sendiri belum tentu benar				
34	Saya merasa kesulitan untuk menuliskan gagasan ke dalam tugas makalah, sehingga penyusunan tugas makalah butuh waktu lama				
35	Saya merasa kurang mampu menyelesaikan tugas sendiri, sehingga menunggu bantuan teman saya				
36	Saya merasa minder jika harus berdiskusi dengan teman sekelas				
37	Saya yakin bahwa nilai yang akan saya dapatkan pasti diatas nilai rata-rata				
38	Saya percaya akan nilai				

	yang akan saya dapatkan karena saya sudah berusaha semampu saya				
39	Saya lebih mementingkan proses yang saya jalani bukan nilai yang saya dapatkan				
40	Saya selalu mendapatkan motivasi dari keluarga saya untuk tidak takut akan kegagalan				
41	Saya selalu optimis bahwa saya dapat menyelesaikan semua tugas yang diberikan dosen				
42	Saya selalu merasa puas atas hasil yang saya dapatkan				
43	Saya merasa ilmu saya bertambah setelah berdiskusi bersama teman sekelas saya				

Terimakasih!

Penskoran Pernyataan

No	Variabel Prokrastinasi akademik	Aspek	Indikator	Jenis Item		Jumlah
				<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.		<i>Perceived Time</i> (waktu yang dirasakan)	Gagal menyelesaikan tugas	1,2,3, 4,5,6, 7,8	9,10,11, 12,13, 14	14
2.		<i>Intention-action gap</i> (celah antara keinginan dan perilaku)	Tidak konsisten	15,16, 17, 18,19, 20	21,22, 23,24, 25	11
3.		<i>Emotional distress</i> (tekanan emosi)	Perasaan tidak menyenangkan	26,27, 28,29, 30	31,32, 33,34, 35	10
4.		<i>Perceived ability</i> (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki)	Ragu-ragu	36,37, 38,39, 40,41, 42, 43	44,45, 46,47, 48,49, 50	15

BAB V PENUTUP

Harapan penulis dari adanya buku panduan bimbingan kelompok dengan menggunakan media video animasi untuk mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa adalah agar media ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi media untuk menunjang kualitas proses pelaksanaan bimbingan. Media video animasi ini dapat digunakan sebagai media layanan dasar, bidang bimbingan belajar dengan menggunakan strategi pelayanan berupa bimbingan kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Prokrastinasi merupakan setiap perbuatan untuk menunda pengerjaan atau menyelesaikan tugas tanpa mempermasalahkantuan tujuan dan alasan penundaan, yang kedua prokrastinasi sebagai suatu pola kebiasaan perilaku yang mengarah pada *trait* dan penundaan yang merupakan respon menetap seseorang dalam mengerjakan tugas dan disertai dengan keyakinan yang irasional, yang ketiga prokratinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, tidak hanya perilaku menunda tetapi melibatkan struktur mental yang terkait.

Dengan disusunnya panduan bimbingan kelompok menggunakan video animasi untuk mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan pendidikan, karena diharapkan dapat mempermudah dalam memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan video animasi untuk mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi* (edisi 2, c). Pustaka Pelajar.
- Dale, E. (1946). *Audio Visual Methods in Teaching* (pp. 3–66). Dryden Press.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Assessment of academic and everyday procrastination: The use of self-report measures. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*, 47–70.
- Ferrari, Joseph R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance. In *Springer Science+Business Media* (1st ed.). Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan konseling*. Pustaka Pelajar.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear of failure: an exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6(3), 225–236. <https://doi.org/10.1002/per.2410060305>
- Sudjana, N. (2011). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. PT Rosda Karya.
- Yang, M., Dari, B., Dan, J., & Jawa, L. (2021). *Perbedaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berasal dari jawa dan luar jawa*.