

## Lampiran 1

### ANGKET UJI COBA

#### Petunjuk :

1. Tulislah Identitas anda terlebih dahulu.  
 Nama : .....  
 Nim : .....  
 Kelas/Angkatan : .....  
 Tanggal : .....
2. Bacalah terlebih dahulu angket sebelum di jawab.
3. Jawablah semua pernyataan yang sesuai dengan apa yang anda alami.
4. Berikan tanda (√) pada jawaban yang anda anggap paling tepat.

#### Pilihan jawaban:

- SS : apabila Anda **Sangat Sering** dengan pernyataan tersebut
- S : apabila Anda **Sering** dengan pernyataan tersebut
- J : apabila Anda **Jarang** dengan pernyataan tersebut
- TP : apabila Anda **Tidak Pernah** dengan pernyataan tersebut

5. Periksa kembali identitas anda sebelum angketnya dikumpul.
6. Selamat Mengerjakan.

No	Pernyataan	SS	S	J	TP
1	Saya segera memulai mengerjakan perbaikan skripsi setelah mendapat kritik dan saran dari dosen pembimbing maupun dosen penguji				
2	Saya segera mengajukan judul setelah ditetapkan dosen pembimbing skripsi				
3	Saya pandai mengatur waktu antara mengerjakan skripsi dan berkumpul bersama teman				
4	Walaupun kegiatan saya padat, skripsi saya tidak pernah terbengkalai				
5	Saya sering menunda-nunda mengerjakan skripsi				

6	Saya terlambat menyelesaikan skripsi sesuai batas waktu idealnya (6 bulan atau satu semester)				
7	Setelah ditetapkannya dosen pembimbing skripsi, saya berencana aktif bimbingan tetapi saya belum juga melakukannya hingga kini				
8	Saya menikmati film yang saya putar dilaptop walau skripsi yang tengah saya kerjakan belum selesai				
9	Saya tetap memulai mengerjakan skripsi walau saya sering merasa tidak mampu mengerjakannya				
10	Saya tetap mengerjakan skripsi walaupun sering menemukan kesulitan-kesulitan				
11	Saya datang ke kampus lebih awal setiap hari untuk bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing saya				
12	Saya membuka internet untuk mencari tambahan materi yang berhubungan dengan skripsi saya				
13	Saya kesulitan dalam memulai mengerjakan skripsi meskipun saya tahu hal itu muncul karena saya malas untuk mengerjakannya				
14	Saya sibuk mencari judul yang bagus dan menarik untuk saya teliti, sehingga mengabaikan batas waktu ideal dalam penyelesaian skripsi				
15	Waktu yang saya targetkan untuk menyelesaikan skripsi kerap kali meleset dari rencana awal saya				
16	Saya lebih memilih ajakan teman daripada mengerjakan skripsi				
17	Saya bisa membuang rasa malas ketika hendak memulai mengerjakan skripsi				
18	Kesulitan yang saya temui dalam mengerjakan skripsi tidak menyurutkan semangat saya untuk menyelesaikan skripsi dengan segera				
19	Saya selalu mengerjakan skripsi tepat waktu sesuai rencana				
20	Saya memilih mencari bahan referensi diperpustakaan yang berkaitan dengan skripsi sebelum pulang ke rumah				
21	Saya belum bisa memulai mengerjakan skripsi jika sumber buku atau jurnal yang berhubungan dengan skripsi saya belum lengkap				
22	Bagi saya tidak masalah jika lama menyelesaikan skripsi dan lama wisuda, yang penting saya mengerjakan skripsi dengan usaha saya sendiri				
23	Saya berencana bangun lebih pagi untuk mengerjakan skripsi tetapi saya tetap tertidur walau alarm sudah berbunyi berkali-kali				
24	Saya asyik mengobrol dengan teman diperpustakaan walau niat semula mencari bahan materi untuk skripsi saya				
25	Saya langsung mengerjakan skripsi setelah selesai mengumpulkan data yang diperlukan				
26	Saya segera menyelesaikan skripsi agar cepat wisuda dan memperoleh gelar				
27	Saya menyelesaikan skripsi lebih cepat dari waktu yang saya targetkan				

28	Saya tetap focus mengerjakan skripsi walau saya sedang kerja paruh waktu				
29	Saya akan memulai mengerjakan skripsi setelah teman saya selesai mengerjakan agar saya bisa belajar darinya				
30	Saya selalu terlambat menyelesaikan skripsi dibandingkan dengan teman-teman yang lain				
31	Saya tidur lebih awal karena kelelahan beraktivitas padahal saya sudah berencana untuk mengerjakan skripsi				
32	Saya sibuk kerja paruh waktu sehingga mengabaikan skripsi yang seharusnya saya kerjakan dan selesaikan				
33	Saya bersemangat memulai mengerjakan skripsi saat energy saya sedang dipuncak				
34	Saya tidak kesulitan menyelesaikan skripsi sesuai batas waktu ideal yang ditentukan				
35	Saya mampu mengerjakan skripsi tepat waktu				
36	Saya melakukan aktivitas lain setelah perbaikan skripsi saya sudah selesai saya perbaiki				
37	Saya belum memulai mengerjakan skripsi karena teman-teman saya juga belum mengerjakan				
38	Saya tidak merasa bersalah jika terlambat mengerjakan skripsi				
39	Saya tidak menepati jadwal yang sudah saya rencanakan untuk mengerjakan skripsi				
40	Saya lebih suka chattingan di sosmed(media sosial) daripada memperbaiki kesalahan-kesalahan skripsi yang dikritik oleh dosen pembimbing				
41	Saya langsung menyelesaikan skripsi yang sebelumnya sudah saya kerjakan sebagian				
42	Waktu yang diberikan untuk menyelesaikan skripsi sudah cukup sehingga saya tidak terlambat dalam mengerjakan skripsi				
43	Jadwal yang telah saya buat, saya laksanakan sesuai rencana				
44	Saya menolak ajakan teman untuk menonton di bioskop dan lebih memilih bimbingan dengan dosen pembimbing saya				
45	Ide-ide saya baru muncul ketika batas waktu penyelesaian skripsi sudah dekat, sehingga saya baru memulai mengerjakannya				
46	Saya lama memperbaiki kritik dan saran dosen pembimbing maupun dosen penguji, sehingga hal itu memperlambat dalam penyelesaian skripsi				
47	Saya kesulitan mengatur waktu antara mengerjakan skripsi dengan bekerja paruh waktu				
48	Skripsi itu menjenuhkan sehingga saya memilih menghindar dan berpaling ke hal-hal yang saya suka				
49	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan skripsi, sehingga saya memulai dan menyelesaikannya dengan cermat				
50	Saya puas dengan kerja keras yang saya lakukan karena saya dapat mengerjakan skripsi dengan cepat				
51	Saya membuat jadwal khusus untuk bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing dalam satu minggu				
52	Saya akan meluangkan waktu untuk mengerjakan skripsi dan				

	meninggalkan aktivitas lainnya, karena saya telah berkomitmen pada diri sendiri				
53	Aktivitas yang padat membuat saya malas untuk memulai mengerjakan skripsi				
54	Waktu yang saya gunakan dalam mempersiapkan diri untuk mengerjakan skripsi terlalu banyak				
55	Saya dikejar-kejar waktu dalam menyelesaikan skripsi karena tidak mengikuti jadwal yang telah saya buat				
56	Banyaknya hambatan yang saya temui saat pengerjaan skripsi, akhirnya saya memilih bekerja yang bisa menambah keuangan saya				
57	Bagi saya mengerjakan skripsi itu sebuah tantangan dan kewajiban, sehingga saya tidak mau menunda untuk mengerjakannya				
58	Saya lebih cepat menyelesaikan skripsi daripada teman-teman saya				
59	Bagi saya meluangkan waktu untuk membaca buku dipergustakaan merupakan hal yang sangat penting dalam proses menyusun skripsi				
60	Saya lebih mengutamakan menyelesaikan skripsi daripada bekerja ditempat yang bagus dengan gaji yang menggiurkan				
61	Saya bermasalah dalam memulai dan menyelesaikan skripsi				
62	Saya menghabiskan banyak waktu untuk mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi				
63	Mengikuti kegiatan-kegiatan yang tidak berhubungan dengan skripsi membuat waktu saya terbuang sia-sia sehingga skripsi saya terabaikan				
64	Mengerjakan skripsi membuat saya stress sehingga saya memilih jalan-jalan bersama teman				
65	Berpikir masih ada hari esok, membuat saya enggan memulai dan menyelesaikan skripsi				
66	Dengan cepat saya membuang rasa malas ketika tengah mengerjakan skripsi				
67	Saya gagal dalam menyelesaikan skripsi sesuai jadwal yang telah saya susun				
68	Saya mengerjakan skripsi terlebih dahulu sebelum pergi jalan-jalan bersama teman				
69	Saya berusaha mengerjakan skripsi sebaik mungkin (perfeksionis) sehingga saya terlambat dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu				
70	Saya lebih memilih nongkrong bersama teman daripada mencari bahan materi untuk skripsi saya				

## Lampiran 2

### ANGKET

#### Petunjuk :

7. Tulislah Identitas anda terlebih dahulu.

Nama : .....

Nim : .....

Kelas/Angkatan : .....

Tanggal : .....

8. Bacalah terlebih dahulu angket sebelum di jawab.

9. Jawablah semua pernyataan yang sesuai dengan apa yang anda alami.

10. Berikan tanda (√) pada jawaban yang anda anggap paling tepat.

Pilihan jawaban:

SS : apabila Anda **Sangat Sering** dengan pernyataan tersebut

S : apabila Anda **Sering** dengan pernyataan tersebut

J : apabila Anda **Jarang** dengan pernyataan tersebut

TP : apabila Anda **Tidak Pernah** dengan pernyataan tersebut

11. Periksa kembali identitas anda sebelum angketnya dikumpul.

12. Selamat Mengerjakan.

No	Pernyataan	SS	S	J	TP
1	Saya segera mengajukan judul setelah ditetapkan dosen pembimbing skripsi				
2	Saya pandai mengatur waktu antara mengerjakan skripsi dan berkumpul bersama teman				
3	Walaupun kegiatan saya padat, skripsi saya tidak pernah terbengkalai				
4	Saya sering menunda-nunda mengerjakan skripsi				
5	Setelah ditetapkannya dosen pembimbing skripsi, saya berencana aktif bimbingan tetapi saya belum juga melakukannya hingga kini				

6	Saya menikmati film yang saya putar dilaptop walau skripsi yang tengah saya kerjakan belum selesai				
7	Saya tetap mengerjakan skripsi walaupun sering menemukan kesulitan-kesulitan				
8	Saya datang ke kampus lebih awal setiap hari untuk bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing saya				
9	Saya membuka internet untuk mencari tambahan materi yang berhubungan dengan skripsi saya				
10	Saya kesulitan dalam memulai mengerjakan skripsi meskipun saya tahu hal itu muncul karena saya malas untuk mengerjakannya				
11	Saya sibuk mencari judul yang bagus dan menarik untuk saya teliti, sehingga mengabaikan batas waktu ideal dalam penyelesaian skripsi				
12	Waktu yang saya targetkan untuk menyelesaikan skripsi kerap kali meleset dari rencana awal saya				
13	Saya lebih memilih ajakan teman daripada mengerjakan skripsi				
14	Saya bisa membuang rasa malas ketika hendak memulai mengerjakan skripsi				
15	Kesulitan yang saya temui dalam mengerjakan skripsi tidak menyurutkan semangat saya untuk menyelesaikan skripsi dengan segera				
16	Saya selalu mengerjakan skripsi tepat waktu sesuai rencana				
17	Saya memilih mencari bahan referensi diperpustakaan yang berkaitan dengan skripsi sebelum pulang ke rumah				
18	Saya belum bisa memulai mengerjakan skripsi jika sumber buku atau jurnal yang berhubungan dengan skripsi saya belum lengkap				
19	Bagi saya tidak masalah jika lama menyelesaikan skripsi dan lama wisuda, yang penting saya mengerjakan skripsi dengan usaha saya sendiri				
20	Saya berencana bangun lebih pagi untuk mengerjakan skripsi tetapi saya tetap tertidur walau alarm sudah berbunyi berkali-kali				
21	Saya asyik mengobrol dengan teman diperpustakaan walau niat semula mencari bahan materi untuk skripsi saya				
22	Saya langsung mengerjakan skripsi setelah selesai mengumpulkan data yang diperlukan				
23	Saya segera menyelesaikan skripsi agar cepat wisuda dan memperoleh gelar				
24	Saya menyelesaikan skripsi lebih cepat dari waktu yang saya targetkan				
25	Saya akan memulai mengerjakan skripsi setelah teman saya selesai mengerjakan agar saya bisa belajar darinya				
26	Saya selalu terlambat menyelesaikan skripsi dibandingkan dengan teman-teman yang lain				
27	Saya tidur lebih awal karena kelelahan beraktivitas padahal saya sudah berencana untuk mengerjakan skripsi				
28	Saya bersemangat memulai mengerjakan skripsi saat energy				

	saya sedang dipuncak				
29	Saya tidak kesulitan menyelesaikan skripsi sesuai batas waktu ideal yang ditentukan				
30	Saya melakukan aktivitas lain setelah perbaikan skripsi saya sudah selesai saya perbaiki				
31	Saya belum memulai mengerjakan skripsi karena teman-teman saya juga belum mengerjakan				
32	Saya tidak merasa bersalah jika terlambat mengerjakan skripsi				
33	Saya lebih suka chattingan di sosmed(media sosial) daripada memperbaiki kesalahan-kesalahan skripsi yang dikritik oleh dosen pembimbing				
34	Saya langsung menyelesaikan skripsi yang sebelumnya sudah saya kerjakan sebagian				
35	Waktu yang diberikan untuk menyelesaikan skripsi sudah cukup sehingga saya tidak terlambat dalam mengerjakan skripsi				
36	Jadwal yang telah saya buat, saya laksanakan sesuai rencana				
37	Saya menolak ajakan teman untuk menonton di bioskop dan lebih memilih bimbingan dengan dosen pembimbing saya				
38	Saya kesulitan mengatur waktu antara mengerjakan skripsi dengan bekerja paruh waktu				
39	Skripsi itu menjenuhkan sehingga saya memilih menghindar dan berpaling ke hal-hal yang saya suka				
40	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan skripsi, sehingga saya memulai dan menyelesaikannya dengan cermat				
41	Aktivitas yang padat membuat saya malas untuk memulai mengerjakan skripsi				
42	Saya dikejar-kejar waktu dalam menyelesaikan skripsi karena tidak mengikuti jadwal yang telah saya buat				
43	Banyaknya hambatan yang saya temui saat pengerjaan skripsi, akhirnya saya memilih bekerja yang bisa menambah keuangan saya				
44	Berpikir masih ada hari esok, membuat saya enggan memulai dan menyelesaikan skripsi				
45	Saya lebih memilih nongkrong bersama teman daripada mencari bahan materi untuk skripsi saya				







## Lampiran 4

### Perhitungan Validitas Angket

Validitas butir angket prokrastinasi penyelesaian skripsi dihitung dengan menggunakan rumus *Product Moment*, sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Untuk mengetahui validitas angket prokrastinasi penyelesaian skripsi mahasiswa, kriteria pengujian apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% atau alpha 0,05 maka butir angket dianggap valid demikian sebaliknya.

Sebagai contoh perhitungan koefisien korelasi antara item nomor 2 dengan skor total sebagai berikut :

$$\begin{array}{ll} \sum x & = 86 & ; & \sum y & = 6740 \\ \sum x^2 & = 284 & ; & \sum y^2 & = 1535618 \\ \sum xy & = 19806 & ; & N & = 30 \\ (\sum x)^2 & = 7396 & ; & (\sum y)^2 & = 45427600 \end{array}$$

Maka dapat dihitung besaran dari indeks validitas ( $r_{xy}$ ) sebagai berikut :

$$\begin{aligned} r_{xy} &= \frac{N(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}} \\ &= \frac{30(19806) - (86)(6740)}{\sqrt{\{30(284) - 7396\} \{30(1535618) - 45427600\}}} \\ &= \frac{594180 - 579640}{\sqrt{(1124)(640940)}} \\ &= \frac{14540}{\sqrt{720416560}} \\ &= 0,542 \end{aligned}$$

Selanjutnya nilai  $r_{hitung}$  diatas dikonsultasikan dengan  $r_{tabel}$  pada  $N = 30$ , dengan taraf signifikan 5%. Dari daftar  $r_{tabel}$  diperoleh nilai = 0,361. Dengan demikian diperoleh  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,542 > 0,361$ ) maka dapat disimpulkan bahwa butir soal nomor 2 valid (sahih).

**Tabel Ringkasan Perhitungan Angket Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi**

No Item	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Status
1	0,217	0,361	Tidak Valid
2	0,542	0,361	Valid
3	0,481	0,361	Valid
4	0,594	0,361	Valid
5	0,687	0,361	Valid
6	0,232	0,361	Tidak Valid
7	0,593	0,361	Valid
8	0,418	0,361	Valid
9	0,252	0,361	Tidak Valid
10	0,535	0,361	Valid
11	0,677	0,361	Valid
12	0,729	0,361	Valid
13	0,697	0,361	Valid
14	0,724	0,361	Valid
15	0,715	0,361	Valid
16	0,683	0,361	Valid
17	0,696	0,361	Valid
18	0,713	0,361	Valid
19	0,749	0,361	Valid
20	0,611	0,361	Valid
21	0,608	0,361	Valid
22	0,699	0,361	Valid
23	0,432	0,361	Valid

24	0,584	0,361	Valid
25	0,751	0,361	Valid
26	0,673	0,361	Valid
27	0,505	0,361	Valid
28	0,179	0,361	Tidak Valid
29	0,697	0,361	Valid
30	0,657	0,361	Valid
31	0,766	0,361	Valid
32	0,110	0,361	Tidak Valid
33	0,520	0,361	Valid
34	0,451	0,361	Valid
35	0,168	0,361	Tidak Valid
36	0,367	0,361	Valid
37	0,662	0,361	Valid
38	0,777	0,361	Valid
39	0,064	0,361	Tidak Valid
40	0,434	0,361	Valid
41	0,458	0,361	Valid
42	0,368	0,361	Valid
43	0,412	0,361	Valid
44	0,430	0,361	Valid
45	0,157	0,361	Tidak Valid
46	0,319	0,361	Tidak Valid
47	0,542	0,361	Valid
48	0,377	0,361	Valid
49	0,411	0,361	Valid
50	0,038	0,361	Tidak Valid
51	0,356	0,361	Tidak Valid
52	0,038	0,361	Tidak Valid
53	0,515	0,361	Valid

54	0,122	0,361	Tidak Valid
55	0,362	0,361	Valid
56	0,387	0,361	Valid
57	0,019	0,361	Tidak Valid
58	0,111	0,361	Tidak Valid
59	0,003	0,361	Tidak Valid
60	0,019	0,361	Tidak Valid
61	0,018	0,361	Tidak Valid
62	0,121	0,361	Tidak Valid
63	0,143	0,361	Tidak Valid
64	0,168	0,361	Tidak Valid
65	0,452	0,361	Valid
66	0,020	0,361	Tidak Valid
67	0,051	0,361	Tidak Valid
68	0,032	0,361	Tidak Valid
69	0,135	0,361	Tidak Valid
70	0,376	0,361	Valid

Setelah  $r_{hitung}$  dibandingkan dengan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dan  $N = 30$  maka dari 70 butir angket yang diuji cobakan dinyatakan 45 butir valid dan 25 butir tidak valid. 45 butir valid yaitu nomor soal 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 34, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 48, 49, 53, 55, 56, 65, 70. Sehingga hanya 45 butir yang valid digunakan untuk menjaring data penelitian.

## Lampiran 5

### Perhitungan Reliabilitas Angket

Reliabilitas angket prokrastinasi penyelesaian skripsi dihitung dengan menggunakan rumus alpha:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

$r_{11}$  : reliabilitas instrumen

$K$  : banyaknya butir soal atau butir pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$  : Jumlah Varians butir

$\sigma_t^2$  : varians total, besarnya dicari dengan rumus

Untuk mencari varians butir digunakan rumus:

$$\sum \sigma_b^2 = \frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N}$$

Sebagai contoh perhitungan, dari data uji coba angket prokrastinasi penyelesaian skripsi dapat dihitung item nomor 2 sebagai berikut:

$$N = 30 \quad \sum x = 86 \quad \sum x^2 = 284$$

Maka:

$$\sum \sigma_b^2 = \frac{284 - \frac{(86)^2}{30}}{30}$$

$$= \frac{284 - 246,5}{30}$$

$$= \frac{37,5}{30}$$

$$= 1,25$$

Berikut ini disajikan secara lengkap hasil perhitungan varians setiap butir angket prokrastinasi penyelesaian skripsi.

Tabel Varians Butir Item Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi

No. Item	$\sigma_b^2$	No. Item	$\sigma_b^2$
1	1,248	24	1,133
2	0,512	25	1,288
3	0,832	26	0,912
4	0,872	27	1,106
5	0,783	28	1,205
6	0,698	29	0,826
7	0,755	30	0,965
8	1,09	31	1,195
9	0,906	32	0,778
10	0,782	33	1,312
11	0,773	34	1,048
12	0,706	35	1,248
13	1,226	36	0,512
14	1,276	37	1,09
15	1,328	38	1,29
16	1,315	39	0,832
17	0,872	40	0,698
18	1,062	41	0,943
19	0,96	42	0,872
20	1,066	43	0,783
21	1,178	44	0,698
22	1,062	45	0,755
23	1,205	-	-
$\Sigma \sigma_b^2 = 44,017$			

Varians total dihitung dengan rumus :

$$\sum \sigma_t^2 = \frac{\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}}{N}$$

dari data uji coba diperoleh :

$$\sum Y^2 = 649318 \quad ; \quad (\sum Y)^2 = 18731584 \quad ; \quad N = 30$$

Sehingga varians total adalah:

$$\begin{aligned} \sum \sigma^2 t &= \frac{649318 - \frac{18731584}{30}}{30} \\ &= \frac{649318 - 624386,13}{30} \\ &= \frac{24931,87}{30} \\ &= 831,062 \end{aligned}$$

Maka reliabilitas angket :

$$\begin{aligned} r_{11} &= \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right) \\ &= \left( \frac{45}{45-1} \right) \left( 1 - \frac{44,017}{831,062} \right) \\ &= \left( \frac{45}{44} \right) (1 - 0,052) \\ &= 1,022 (0,948) \\ &= 0,968 \end{aligned}$$

Sehingga diperoleh reliabilitas angket prokrastinasi penyelesaian skripsi  $r_{11} = 0,968$ . Setelah dibandingkan dengan indeks korelasi termasuk dalam kategori sangat tinggi.





24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Y	Y <sup>2</sup>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52	2809
2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	81	6561
2	4	2	2	2	4	4	1	4	1	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	4	129	16284
2	2	2	4	1	2	4	4	2	2	2	1	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	129	16541
2	2	2	4	2	4	2	2	4	1	4	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	151	22801
2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	4	4	2	2	2	2	112	12544
2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	4	2	2	95	9015
1	1	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	105	11025
1	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	4	4	2	125	15625
1	1	4	4	1	4	2	1	2	2	2	1	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	141	19881
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	2	2	2	4	2	4	2	152	23104
4	4	1	4	4	4	4	1	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	142	20164
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	159	25281
4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	1	4	2	4	2	2	4	4	4	4	161	25921
4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	4	2	1	4	4	4	4	169	28561
4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	145	21025
2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	4	2	155	24025
4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	167	27889
4	4	4	2	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	169	28561
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	2	4	2	2	4	2	4	2	155	24025
2	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	171	29241
2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	145	21025
2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	167	27889
2	4	4	4	4	1	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	161	25921
4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	1	4	4	4	2	4	2	4	4	2	1	4	154	23716
2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	155	24025
4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	157	24649
4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	175	30625
2	4	4	4	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	164	26896
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	171	29241
90	100	109	102	95	95	89	92	103	97	85	85	97	92	87	89	91	99	95	105	101	100		
204	272	281	280	227	222	192	255	277	252	179	184	229	221	291	289	297	355	327	291	261	255		
8100	10000	10809	10404	9025	9215	7921	9204	10809	9409	7295	7295	9409	9549	7559	7921	8281	9801	9025	11025	10201	10000		
12924	15172	15412	15481	14229	14269	12124	14779	13504	14352	12799	12022	14224	14121	19059	12177	12427	14501	14201	15555	14921	14209		
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	IV	4328
0,65169	0,73911	0,67012	0,81974	0,66721	0,52227	0,45217	0,67685	0,84444	0,55428	0,42126	0,62629	0,2719	0,79209	0,51085	0,55422	0,42701	0,27929	0,72749	0,67572	0,48418	0,50259	IV <sup>2</sup>	549218
0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	0,261	IV <sup>3</sup>	18721594
V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V		
1,12922	1,28889	0,91222	1,10667	1,20555	0,81667	0,96555	1,19555	0,77889	1,21222	1,04889	1,24889	0,51222	1,09	1,29	0,82222	0,69889	0,94222	0,87222	0,72222	0,69889	0,75555	Job	44,01777778

## Lampiran 7

## DATA PRE-TEST

Responden	NO ITEM																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
ESR	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3
DT	1	3	1	1	1	3	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
NL	1	3	1	1	1	3	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
RE	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	2
BS	2	3	2	2	1	3	3	1	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
MKB	2	2	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
MFA	2	2	1	1	1	2	3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
WE	1	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
WAA	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2
SNP	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2
$\Sigma X$	20	28	18	19	17	27	29	16	28	30	27	30	17	17	17	18	17	18	22	19	21	23	25	21
$\Sigma X^2$	46	80	38	45	35	75	85	30	82	90	75	92	35	35	33	38	35	38	62	43	45	55	67	45

25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Y	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	139	
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	87	
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	89	
3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	114	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	96	
1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1	1	2	3	75	
1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1	1	2	3	74	
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	103	
3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	109	
3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	122	
22	20	21	22	21	24	22	22	26	24	23	27	19	27	23	21	22	23	21	25	29	$\Sigma Y$	1008
54	44	49	50	45	60	50	50	70	62	61	75	39	77	63	45	50	61	51	65	85		

## Lampiran 8

**Tabel Perhitungan Kategori Masalah Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Sebelum Diberi Layanan Konseling Individual Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)**

No	Responden	Skor	Klasifikasi
1	MFA	74	RENDAH
2	MKB	75	RENDAH
3	DT	87	SEDANG
4	NL	89	SEDANG
5	BS	96	SEDANG
6	WE	103	SEDANG
7	WAA	109	SEDANG
8	RE	114	TINGGI
9	SNP	122	TINGGI
10	ESR	139	TINGGI
<b>Jumlah</b>		<b>1008</b>	

Setelah diketahui jumlah skor angket prokrastinasi penyelesaian skripsi sebelum diberikan layanan konseling individual pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) :

$$\text{Skor maksimal} = 45 \times 4 = 180$$

$$\text{Skor minimal} = 45 \times 1 = 45$$

$$\text{Jumlah kelas} = (\sum K) = 1 + 3,322 \log N = 1 + 3,322 \log 10 = 4,322$$

$$\text{Rentang (R)} = \frac{\text{skor maksimal} - \text{skor minimal}}{4} = \frac{180 - 45}{4} = 33,75$$

Maka kategori angket prokrastinasi penyelesaian skripsi sebelum diberikan layanan konseling individual pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah :

### Klasifikasi Tingkat Prokrastinasi Penyelesaian skripsi

Interval	Klasifikasi
45-78	Rendah
79-112	Sedang
113-146	Tinggi
147-180	Sangat tinggi

Dari hasil perhitungan diperoleh :

- 2 (dua) mahasiswa yang melakukan prokrastinasi penyelesaian skripsi dalam kategori rendah
- 5 (lima) mahasiswa yang melakukan prokrastinasi penyelesaian skripsi dalam kategori sedang
- 3 (tiga) mahasiswa yang melakukan prokrastinasi penyelesaian skripsi dalam kategori tinggi

Yang menjadi subjek penelitian 3 (tiga) mahasiswa yang melakukan prokrastinasi penyelesaian skripsi dalam kategori tinggi :

Responden	Skor ( $X_A$ )	Skor ( $X_A^2$ )	Klasifikasi
ESR	139	19321	Tinggi
RE	114	12996	Tinggi
SNP	122	14884	Tinggi
$\sum X_A$	<b>375</b>		
$\sum X_A^2$	<b>47201</b>		

UNIMED  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED  
THE  
Character Building  
UNIVERSITY

## Lampiran 9

Perhitungan Harga Rata-rata (M), Standar Deviasi (SD) Data *Pre-Test* Masalah

## Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi

## a. Harga Rata-rata (M)

$$M = \frac{\sum X_A}{N}$$

Keterangan :

M = Harga rata-rata

 $\sum X_A$  = Jumlah aljabar X (*Pre-Test*)

N = Jumlah sampel

Sehingga diperoleh:

$$\sum X_A = 375$$

$$N = 3$$

$$\sum X_{A^2} = 47201$$

$$\text{Maka: } M = \frac{375}{3} = 125$$

## b. Standar Deviasi

Untuk menghitung standar deviasi dari variabel penelitian digunakan rumus:

$$SD_X = \frac{(N \sum X_{A^2}) - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

Keterangan:

 $\sum X$  = Jumlah aljabar dari data X $\sum X^2$  = Jumlah aljabar kuadrat X

N = Jumlah N

Diketahui:

$$(\sum X)^2 = 125$$

$$N = 3$$

$$\sum X_{A^2} = 47201$$

$$SD^2 = \frac{(N \sum X_{A^2}) - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

$$SD^2 = \frac{(3 \times 47201) - (125)^2}{3(3-1)}$$

$$SD^2 = \frac{(141603) - (15625)}{6}$$

$$SD^2 = \frac{125978}{6}$$

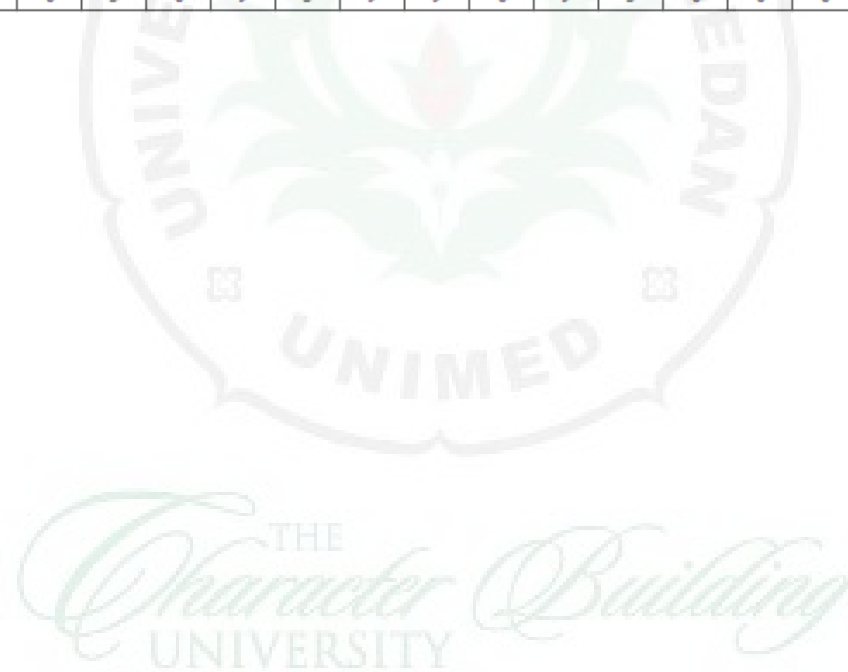
$$SD = \sqrt{20996,3}$$

$$SD = 144,9$$

## Lampiran 10

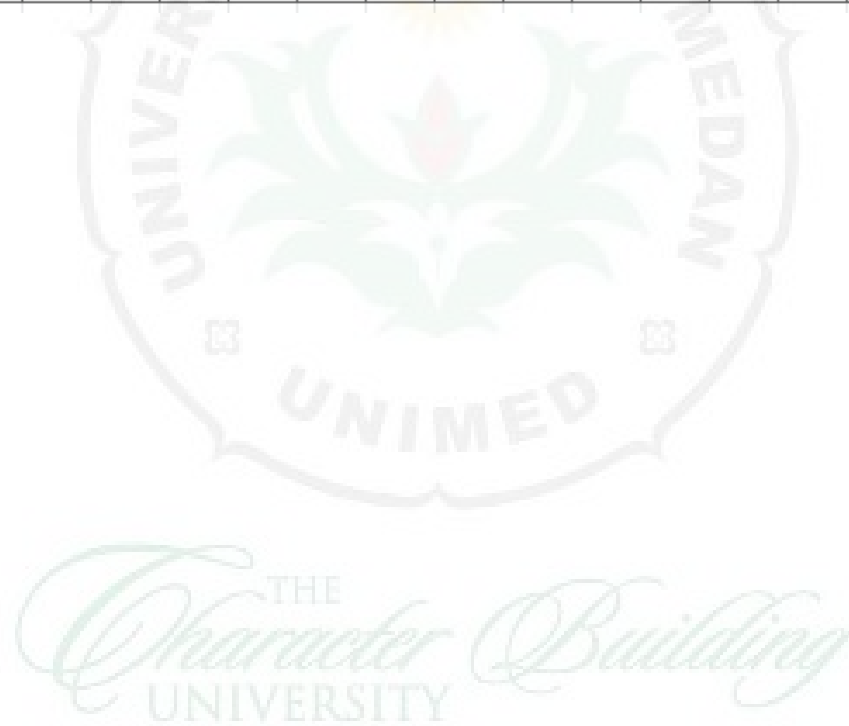
## DATA POST-TEST

Responden	NO ITEM																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
ESR	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2
RE	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
SNP	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
$\sum X$	6	4	4	4	3	4	5	3	5	5	4	5	3	4	4	4	4	3	5	4	4	6	5
$\sum X^2$	12	6	6	6	3	6	9	3	9	9	6	9	3	6	6	6	6	3	9	6	6	12	9





NO ITEM																							
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Y	
1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	72	RENDAH
2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	58	RENDAH
2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	66	RENDAH
5	5	3	4	6	3	6	3	6	4	4	4	6	3	5	3	6	4	4	5	4	5	$\Sigma Y$	196
9	9	3	6	12	3	12	3	12	6	6	6	12	3	9	3	12	6	6	9	6	9		



## Lampiran 11

### Perhitungan Kategori Masalah Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individual Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Responden	Skor ( $X_A$ )	Skor ( $X_A^2$ )	Kategori Angket
ESR	72	5184	Rendah
RE	58	3364	Rendah
SNP	66	4356	Rendah
$\Sigma X_A = 196$ $\Sigma X_A^2 = 12904$			

## Lampiran 12

Perhitungan Harga Rata-rata (M), Standar Deviasi (SD) Data *Post-Test* Masalah

## Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi

a. Harga Rata-rata (M)

$$M = \frac{\sum X_A}{N}$$

Keterangan :

- M = Harga rata-rata  
 $\sum X_A$  = Jumlah aljabar X (*Post-Test*)  
 N = Jumlah sampel

Sehingga diperoleh:

$$\sum X_A = 196 \qquad N = 3 \qquad \sum X_{A^2} = 12904$$

$$\text{Maka: } M = \frac{196}{3} = 65,3$$

b. Standar Deviasi

Untuk menghitung standar deviasi dari variabel penelitian digunakan rumus:

$$SD_X = \frac{(N \sum X_{A^2}) - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

Keterangan:

- $\sum X$  = Jumlah aljabar dari data X  
 $\sum X^2$  = Jumlah aljabar kuadrat X  
 N = Jumlah N

Diketahui:

$$(\sum X)^2 = 65,3 \qquad N = 3 \qquad \sum X_{A^2} = 12904$$

$$SD^2 = \frac{(N \sum X_{A^2}) - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

$$SD^2 = \frac{(3 \times 12904) - (65,3)^2}{3(3-1)}$$

$$SD^2 = \frac{(38712) - (4264,09)}{6}$$

$$SD^2 = \frac{34447,91}{6}$$

$$SD = \sqrt{5741,31}$$

$$SD = 75,77$$

## Lampiran 13

Tabel Tabulasi Data Penelitian

No	<i>Pre-Test</i> (XA)	<i>Pre-Test</i> (XA <sup>2</sup> )	<i>Post-Test</i> (XB)	<i>Post-Test</i> (XB <sup>2</sup> )
1	139	19321	72	5184
2	114	12996	58	3364
3	122	14884	66	4356
Total	375	47201	196	12904



UNIVERSITAS NEGERI  
MEDAN  
UNIMED

THE  
Character Building  
UNIVERSITY

## Lampiran 14

### Uji Hipotesis

Menguji perbedaan nilai mahasiswa tentang prokrastinasi penyelesaian skripsi dengan menggunakan uji Wilcoxon.

Menguji nilai mahasiswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Dari data yang didapat digunakan 3 sampel untuk proses pengujian yaitu nilai X menunjukkan sebelum perlakuan dan nilai Y sesudah dilakukan perlakuan.

**Tabel**  
**Uji Wilcoxon**

Kode Responden	X	Y	Beda (D)	Jenjang (D-Md)	D <sup>2</sup>
1	139	72	67	7,2	51,84
2	114	58	56	-3,6	12,96
3	122	66	56	-3,6	12,96
<b>Jumlah</b>	<b>375</b>	<b>196</b>	<b>179</b>		

$$Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{179}{3} = 59,6$$

Kode Responden	X	Y	Beda (D)	Jenjang (D-Md)	Tanda Jenjang	
					+	-
1	139	72	67	7,2	7,2	-
2	114	58	56	-3,6	-	-3,6
3	122	66	56	-3,6	-	-3,6
<b>Jumlah</b>	<b>375</b>	<b>196</b>	<b>179</b>		<b>7,2</b>	<b>-7,2</b>

Dari tabel diatas dapat disimpulkan jadi  $J_{hitung} = 7,2$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $N = 3$ , maka berdasarkan daftar  $J_{tabel}$  0 dengan demikian  $J_{hitung} > J_{tabel}$  ( $7,2 > 0$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa ada “Pengaruh Layanan Konseling Individual Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP Unimed Tahun Ajaran 2016/2017”.

**Tabel Nilai Kritis J pada Uji Wilcoxon**

Jumlah Sampel	a = 0,01	a = 0,05
1-6	-	0
7	-	2
8	0	4
9	2	6
10	3	8
11	5	11
12	7	14
13	10	17
14	13	21
15	16	25
16	20	30
17	23	35
18	28	40
19	32	46
20	38	52
21	43	59
22	49	66
23	55	73
24	61	81
25	68	89

## Lampiran 15

### Perhitungan Perubahan Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi

Berdasarkan pada test awal (*pre-test*) diperoleh rata-rata prokrastinasi penyelesaian skripsi 125 dan test akhir (*post-test*) diperoleh rata-rata prokrastinasi penyelesaian skripsi 65,3. Maka perilaku prokrastinasi penyelesaian skripsi setelah dilaksanakan layanan konseling individual pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) cenderung berkurang daripada sebelum dilaksanakan layanan konseling individual pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT)  $65,3 < 125$ .

$$\begin{aligned}
 \text{Perubahan prokrastinasi penyelesaian skripsi} &= \frac{(\text{rata-rata } \textit{pre-test}) - (\text{rata-rata } \textit{post-test})}{\text{rata-rata } \textit{pre-test}} \times 100\% \\
 &= \frac{125 - 65,3}{125} \times 100\% \\
 &= \frac{59,7}{125} \times 100\% \\
 &= 0,4776 \times 100\% \\
 &= 47,76 \%
 \end{aligned}$$

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI



UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Willem Iskandar Psr. V – Kotak Pos No. 1589 – Medan 200221

Telepon (061) 6613365, Fax (061) 614002

**Daftar Nama-nama Mahasiswa Telah Selesai****Ujian Mempertahankan Skripsi (Bebas SPP)****Semester Ganjil T.A 2015/2016**

NO	NAMA	KWITANSI	NIM	JURUSAN	TGL UJIAN
1	DIAN JUAN NABABAN	GANJIL	1113151007	PPB / BK	25 - 06 - 2015
2	KHAIRANI SYAHFITRI SITORUS	SDA	1112151006	SDA	SDA
3	NURAIDAH HARINI CAHYATI	SDA	1113351022	SDA	SDA
4	NURUL HUSNA	SDA	1113151025	SDA	SDA
5	STEPHANIE FEBRINA SIBARANI	SDA	1113151040	SDA	SDA
6	ABDUL RAJAB TANJUNG	SDA	1108121046	SDA	SDA
7	MAYRICA ARYANI GURNING	SDA	1113351015	SDA	SDA
8	PARWIS	SDA	1102151013	SDA	SDA
9	DUMARIA SIREGAR	SDA	1113351004	SDA	26 - 06 - 2015
10	ELFRIANI RITONGA	SDA	1113351005	SDA	SDA
11	DESI ANGRANITA DONGORAN	SDA	1113351003	SDA	SDA
12	RAHMAYANI	SDA	1112151008	SDA	SDA
13	INDAH PERTIWI	SDA	1113351008	SDA	SDA
14	YENI RIA ANGGELINA	SDA	1113151046	SDA	SDA
15	ANNAS ABDURRAHMAN	SDA	1113151003	SDA	02 - 07 - 2015
16	PERDANA FEBRIYO JAWAK	SDA	1113151028	SDA	SDA
17	BERMA TARIGAN	SDA	1113151005	SDA	SDA
18	MARILIN SIBARANI	SDA	1113351012	SDA	SDA
19	NURHAYATI SIREGAR	SDA	1113151023	SDA	09 - 07 - 2015
20	SASKU MAHARA	SDA	1111551004	SDA	SDA
21	SIWARI MAYLIDA LAOLI	SDA	1113151038	SDA	SDA
22	NUR HASANAH HARAHAP	SDA	1113151021	SDA	SDA
23	KASI HARIATI	SDA	1112151005	SDA	SDA
24	SETRI DIAN PRATIWI	SDA	1111551005	SDA	SDA
25	TARI SEPTIANI LUBIS	SDA	1113351040	SDA	19 - 08 - 2015
26	WIDIA PERMATA SARI TARIGAN	SDA	1113151045	SDA	SDA
27	LOLY RAHMAWITA	SDA	1111351001	SDA	SDA
28	LAILA SUTARI	SDA	1113151015	SDA	SDA
29	LIA RINDANA	SDA	1108121032	SDA	SDA



30	NADRA ULFA DENAS	SDA	1113151019	SDA	27 - 08 - 2015
31	PUJI KASIH REZEKI R.	SDA	1113151029	SDA	SDA
32	SULASTRI NAINGGOLAN	SDA	1113151041	SDA	SDA
33	WENNY NOVITA HASIBUAN	SDA	1113151044	SDA	SDA
34	RENTINA PURBA	SDA	1113351030	SDA	SDA
35	NURIZAH HAFSYAH	SDA	1113151024	SDA	SDA
36	ARIYATI WULANDARI	SDA	1112151002	SDA	SDA
37	NURHADANIAH HASNIZA	SDA	1113151022	SDA	SDA
38	BEBY VIOLENT DALIMUNTHE	SDA	1111551001	SDA	28 - 08 - 2015
39	DINA RIYANTI	SDA	1112151003	SDA	SDA
40	FIERDA YOSINDRA	SDA	1113151012	SDA	SDA
41	AINA MAULIDA	SDA	1113151001	SDA	SDA
42	VANIA DWIANI	SDA	1113151042	SDA	SDA
43	TUSIAH	SDA	1112151010	SDA	SDA
44	PURI MAWARDANI	SDA	1113151030	SDA	SDA
45	NOVITA SARI NASUTION	SDA	1112151007	SDA	01 - 09 - 2015
46	RIFMIDA BR.TARIGAN	SDA	1113351031	SDA	SDA
47	SERI MALAM	SDA	1113351033	SDA	SDA
48	HENGKI FERNANDO TARIGAN	SDA	1113351013	SDA	SDA
49	WIDYA SARI	SDA	1113351042	SDA	SDA
50	RAHMADANI SIREGAR	SDA	1113151028	SDA	SDA
51	NOVITA ASMI	SDA	1113151020	SDA	SDA
52	MOHD. FITRI AMIR BIN SHOODI	SDA	1114651004	SDA	SDA
53	MUHAMMADA ALRIDHO LUBIS	SDA	1113151018	SDA	SDA
54	ASTRI NAPITUPULU	SDA	1113151004	SDA	03 - 09 - 2015
55	RIZKI ANANDA SYAHFITRI	SDA	1113151035	SDA	SDA
56	RENITA SEPTIAN SIMANJUNTAK	SDA	1113351029	SDA	SDA
57	IRMA UTAMI	SDA	1113351010	SDA	SDA
58	SUYANTI	SDA	1112151009	SDA	SDA
59	PUTRI WULANDARI TARIGAN	SDA	1113151032	SDA	SDA
60	SYANIYATI WASLIA	SDA	1113351039	SDA	SDA
61	SHINTA RIA HUTABARAT	SDA	1103351040	SDA	SDA
62	NURANNI HANDAYANI NST	SDA	1113351023	SDA	SDA
63	RAY HERIZ HAGAT S. PANDIA	SDA	1113151033	SDA	SDA
64	SYA'IDATUL MUNAWAROH	SDA	1113351038	SDA	04 - 09 - 2015
65	FEBBY AYU SYAHFITRI	SDA	1112151004	SDA	SDA
66	NEILLA BALQIS	SDA	1113351019	SDA	SDA
67	SUKARDI	SDA	1102151019	SDA	SDA
68	VISKA REMBULAN	SDA	1101151027	SDA	SDA
69	FITRIANI	SDA	1114451002	SDA	SDA
70	BETTIAIDA MARISA ARITONANG	SDA	1114351001	SDA	SDA
71	TRIA ARMAYA LISA M.	SDA	1113351041	SDA	SDA

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI



UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Willem Iskandar Psr. V – Kotak Pos No. 1589 – Medan 200221

Telepon (061) 6613365, Fax (061) 614002

**Daftar Nama-nama Mahasiswa Telah Selesai****Ujian Mempertahankan Skripsi (Bayar SPP)****Semester Genap T.A 2015/2016**

NO	NAMA	KWITANSI	NIM	JURUSAN	TGL UJIAN
1	ERA JUM MASTURINA	GENAP	1113351007	PPB / BK	16 - 11 - 2015
2	PUTRI KHARISMA SYUMANJA	SDA	1113351026	SDA	SDA
3	SRI MELATI HARAHAP	SDA	1113351036	SDA	SDA
4	NUR HASANAH	SDA	1113351025	SDA	SDA
5	PERDANA FEBRIYO JAWAK	SDA	1113151028	SDA	27 - 01 - 2015
6	MELI SUSANTI BR.S	SDA	1113351016	SDA	SDA
7	ELVI MAKHRINA	SDA	1113351006	SDA	SDA
8	NELLI RAMBE	SDA	1113351020	SDA	SDA
9	BERMA TARIGAN	SDA	1113151005	SDA	SDA
10	LITA KRISTINA NAIBAHO	SDA	1114351003	SDA	SDA
11	ADE ISMASARI	SDA	1113351002	SDA	SDA
12	RUKAYYAH SITEPU	SDA	1113151036	SDA	28 - 01 - 2015
13	MIRA HUMAIROH	SDA	1109151037	SDA	SDA
14	ANNAS ABDURRAHMAN	SDA	1113151003	SDA	SDA
15	MARILIN SIBARANI	SDA	1113351012	SDA	SDA
16	EDI WANSEF BANJARNHOR	SDA	1113151010	SDA	SDA
17	DWI SUMA ARTIKA	SDA	1109351007	SDA	SDA
18	JAN FREDI YOSAFAT SIMANJUNTAK	SDA	1113151014	SDA	05 - 04 - 2015
19	DEAR ALFAN AL-AZHARI	SDA	1113151006	SDA	SDA
20	ALFI SYAHRANI	SDA	1113151002	SDA	SDA
21	MOHAMAD AMIRUL ASRAF	SDA	1114651005	SDA	SDA
22	SOLAHUDDIN ASRI RITONGA	SDA	1113151039	SDA	SDA
23	NUR AZIEANNE BT. ABDUL HAMID	SDA	1114651008	SDA	SDA
24	LULU SEPTIANA ZAHRA	SDA	1113151045	SDA	SDA
25	MASKHAIRANI HARAHAP	SDA	1113351013	SDA	05 - 04 - 2015

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI



UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Willem Iskandar Psr. V – Kotak Pos No. 1589 – Medan 200221

Telepon (061) 6613365, Fax (061) 614002

### Daftar Nama-nama Mahasiswa Telah Selesai

### Ujian Mempertahankan Skripsi (Bebas & Bayar SPP)

### Semester Ganjil T.A 2016/2017

NO	NAMA	KWITANSI	NIM	JURUSAN	TGL UJIAN
1	PATRIOT ZEPHYRINUS BANGUN	GANJIL	1113151027	PPB / BK	28 - 04 - 2016
2	NOVITA SARI SIMAMORA	SDA	1113351023	SDA	SDA
3	RIO ROMANDA P. TARIGAN	SDA	1123351018	SDA	14 - 06 - 2016
4	MUHAMMAD ARIF SIREGAR	SDA	1123351016	SDA	SDA
5	MASDALIMAH PASARIBU	SDA	1121151002	SDA	SDA
6	SHIRLEY KRISTANTY SIMANJUNTAK	SDA	1123351022	SDA	SDA
7	RIZKY YUSRINA SIREGAR	SDA	1123351020	SDA	SDA
8	HANNA MARGARETTA BR.GINTING	SDA	1123151019	SDA	SDA
9	SEPTIA KHAIRANI RAMBE	SDA	1123151036	SDA	SDA
10	FAJARUDDIN KELANA	SDA	1123351007	SDA	SDA
11	LAILAN KHAIRIYAH	SDA	1123351013	SDA	16 - 06 - 2016
12	NURJANNAH KHAIRANI	SDA	1123151032	SDA	SDA
13	ELIA NOPIANTI LUMBANGAOL	SDA	1123151013	SDA	SDA
14	RISTRA SANDRA RITONGA	SDA	1123151034	SDA	SDA
15	INDRA SINAGA	SDA	1123151021	SDA	SDA
16	DINDA DESIRA ERHAN	SDA	1123351004	SDA	SDA
17	HAMBALI	SDA	1122151007	SDA	SDA
18	SISCA YANTI	SDA	1123351024	SDA	SDA
19	STAR CLEARSON SILABAN	SDA	1123151037	SDA	20 - 06 - 2016
20	DIAN AULIA PUTRI	SDA	1123151010	SDA	SDA
21	SIMI ANDRIANI SIHOMBING	SDA	1123351023	SDA	SDA
22	EMITA	SDA	1122151005	SDA	SDA
23	MILA SARI	SDA	1123351003	SDA	SDA
24	DESI ERMIDAYANTI	SDA	1123351003	SDA	SDA
25	FRISKA BR.PERANGIN-ANGIN	SDA	1123351010	SDA	SDA
26	ANGGI MUHARMAN LUBIS	SDA	1103151003	SDA	SDA
27	NUR FADILLAH	SDA	1123351017	SDA	SDA
28	CITA ANNISA	SDA	1123151008	SDA	23 - 06 - 2016

29	FARAHDINA TRIWAHYUNI SIHOMBING	SDA	1123151016	SDA	SDA
30	ANDINI RAIHAN	SDA	1123151004	SDA	SDA
31	DITA NADILA PUTRI BR.GURUSINGA	SDA	1123151011	SDA	SDA
32	AGUS TRIANINGSIH SIREGAR	SDA	1123151001	SDA	28 - 06 - 2016
33	CUT RIZKY FADILLAH	SDA	1123151009	SDA	SDA
34	TIARA MAULIA ANDIKA	SDA	1123151038	SDA	SDA
35	NITA INDAH SARI MUNTE	SDA	1123151030	SDA	SDA
36	YENI ARISKA DAMANIK	SDA	1123351030	SDA	SDA
37	WARDA JAMILA DAULAY	SDA	1122151011	SDA	SDA
38	MEI LISA NURFIDDINI	SDA	1123351015	SDA	SDA
39	ADELINA SARI DAULAY	SDA	1121151006	SDA	SDA
40	ROISAH MUDANA	SDA	1121151005	SDA	SDA
41	UMMI KALSUM HARAHAP	SDA	1123151039	SDA	29 - 06 - 2016
42	SARI MALA DEWI	SDA	1123351021	SDA	SDA
43	JOHAN	SDA	1123151022	SDA	SDA
44	WIWIK ANGGRAINI MANIK	SDA	1123151040	SDA	SDA
45	MUKHAIRANI PUTRI NASUTION	SDA	1123151028	SDA	SDA
46	NURSAKINAH	SDA	1122151010	SDA	SDA
47	VERA HENNY LUMBAN TORUAN	SDA	1113151043	SDA	SDA
48	ANNISA MAULIDA YUSTI	SDA	1123151006	SDA	SDA
49	EMELIA APRIANI DEWI	SDA	1123151014	SDA	SDA
50	RISKA JULIANA SITEPU	SDA	1103151057	SDA	SDA
51	ERLINA	SDA	1122151006	SDA	SDA
52	MUHAMMAD ARIEF	SDA	1123151005	SDA	25 - 08 - 2016
53	NURHASANAH HARAHAP	SDA	1123151031	SDA	SDA
54	AMINATUN ZURIAH	SDA	1122151003	SDA	SDA
55	HEPPY CIBRO	SDA	1123151020	SDA	SDA
56	SARDA SYAFRIDA	SDA	1123151035	SDA	SDA
57	JAMILA SARI	SDA	1122151008	SDA	SDA
58	VAPEA PINTA LAHI TOBING	SDA	1123351028	SDA	SDA
59	FATMA ELVIANA	SDA	1123351008	SDA	SDA
60	TRI SHENDI PRAMITA	SDA	1123351027	SDA	30 - 08 - 2016
61	MITALINA MUNTAZ	SDA	1123151027	SDA	SDA
62	MENTARI AHIDA PUTRI	SDA	1121151003	SDA	SDA
63	GRACE N. PANJAITAN	SDA	1123151018	SDA	SDA
64	AIDA NURUL FAZMA	SDA	1123151002	SDA	SDA
65	MANJA UTAMI	SDA	1123351014	SDA	SDA
66	M.RIZA DARWIN	SDA	1123151023	SDA	SDA
67	RINEHART SIRAIT	SDA	1123151033	SDA	01 - 09 - 2016
68	RIZKI SANTI RAMADHANI	SDA	1123351019	SDA	SDA
69	DIAN SARI	SDA	1122151004	SDA	SDA
70	ANGGIA RIZKI HASIAN	SDA	1123151005	SDA	SDA
71	SRI MUSFIKA RAMBE	SDA	1123351026	SDA	SDA
72	KHAIRUNNISA	SDA	1123351012	SDA	SDA

## Lampiran 17

**DAFTAR NAMA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING**  
**ANGKATAN 2011-2012 YANG DIJADIKAN SEBAGAI POPULASI**  
**PENELITIAN**

NO	KELAS/ANGKATAN	NAMA	NIM
1	<b>REGULER A/2012</b>	ELIA N. LUMBANGAOL	1123151013
2	SDA	NURJANAH KHAIRANI	1123151032
3	SDA	ANNISA MAULIDA YUSTI	1123151006
4	SDA	NITA INDAH SARI M	1123151030
5	SDA	CUT RIZKI FADILLAH	1123151009
6	SDA	TIARA MAULIA ANDIKA	1123151038
7	SDA	WIWIK A.M	1123151040
8	SDA	M. FEBRY ALRA	1123151024
9	SDA	UMMI KALSUM HARAHAP	1123151039
10	SDA	DIAN AULIA PUTRI	1123151010
11	SDA	EMELIA APRIANI DEWI	1123151014
12	SDA	DEWI BANGUNITA	1123151012
13	SDA	HEPPY CIBRO	1123151020
14	SDA	AGUS TRIANINGSIH SIREGAR	1123151001
15	SDA	NURHASANAH HARAHAP	1123151031
16	SDA	M. KHUZAIRI BATUBARA	1123151025
17	SDA	FARAHDINA S	1123151016
18	SDA	NATALIA LUMBANTORUAN	1123151029
19	SDA	MITALINA MUMTAZ	1123151027
20	SDA	AIDA NURUL FAZMA HSB	1123151002
21	SDA	AZHAR FASLI DONGORAN	1123151007
22	SDA	ANGGIA RIZKI H.N	1123151005
23	SDA	SARDA SYAFRIDA	1123151035
24	SDA	RISTRA SANDRA R	1123151034
25	<b>REGULER B/2012</b>	INDRA SINAGA	1123151021
26	SDA	M. RIZA DARWIN	1123151023
27	SDA	SEPTIA K	1123151036
28	SDA	RINEHART SIRAIT	1123151033
29	SDA	FIKRI NURHUDA DINUL	1123151017
30	SDA	STAR C.S.	1123151037
31	SDA	ALFREDO BARUS	1123151003
32	SDA	CITA ANNISA	1123151028
33	SDA	ANDINI RAIHAN	1123151004
34	SDA	GRACE N. PANJAITAN	1123151008
35	SDA	DITA NADIHILA PUTRI	1123151011
36	SDA	JOHAN	1123151022
37	SDA	MUKHAIRANI PUTRI NST	1123151028
38	SDA	HANNA M. BR. GINTING	1123151019

39	SDA	DIYAH SYAH PUTRI	1121115001
40	SDA	MASDALIMA PASARIBU	1121115002
41	SDA	MENTARI AHIDA PUTRI	1121115003
42	SDA	MUHAMMAD ARIEF	1121115004
43	SDA	ROISAH MUDANA	1121115005
44	SDA	ADELINA SARI DAULAY	1121115006
45	<b>NON REGULER A/2012</b>	NUR FADILLAH	1123351017
46	SDA	RIO R. TARIGAN	1123351018
47	SDA	YENI ARISKA DAMANIK	1123351930
48	SDA	SARI MALA DEWI	1123351021
49	SDA	SISCA YANTI	1123351024
50	SDA	TRI SHENDI PRAMITA	1123351027
51	SDA	MANJA ITAMI	1123351014
52	SDA	ZULKIFLI	1123351031
53	SDA	RIZKI SANTI RAMADHANI	1123351019
54	SDA	MUHAMMAD ARIF SIREGAR	1123351016
55	SDA	DESI ERMIDAYANTI	1123351003
56	SDA	FRISKA BR. PERANGIN-ANGIN	1123351010
57	SDA	SIMI A. SIHOMBING	1123351023
58	SDA	FAJARUDDIN KELANA	1123351007
59	SDA	FADDILA HANUM SIREGAR	1123351006
60	SDA	MEI LISA NURFIDDIN	1123351015
61	SDA	SRI MUSFIKA RAMBE	1123351027
62	SDA	SHIRLEY KRISTANTY S	1123351022
63	<b>NON REGULER B/2012</b>	WAHYUNI ELISABET	1123351029
64	SDA	VAPEA PINTA	1123351028
65	SDA	KHAIRUNNISA	1123351012
66	SDA	BETRI SONATA BR. PELAWI	1123351002
67	SDA	LAILAN KHAIRIYAH	1123351013
68	SDA	DINDA DESIRA ERHAN	1123351004
69	SDA	RIZKY YUSRINA SIREGAR	1123351020
70	SDA	JIMMI PADANG	1123351011
71	SDA	FATMA ELVIANA	1123351008
72	SDA	AMINATUN ZURIAH	1123351003
73	SDA	DIAN SARI	1122151004
74	SDA	EMITA	1122151005
75	SDA	ERLINA	1122151006
76	SDA	HAMBALI	1122151007
77	SDA	JAMILA SARI	1122151008
78	SDA	JULNIAR NINGSIH	1122151009
79	SDA	NUR SAKINAH	1122151010
80	SDA	WARDA JAMILA	1122151011
81	SDA	MUHAMMAD FAUZAN	1124651001
82	<b>REGULER A/2011</b>	NOVITA ASMI	1113151020
83	SDA	JAN FREDI YOSAFAT SIMANJUNTAK	1113151014
84	SDA	BERMA TARIGAN	1113151005
85	SDA	DEAR ALFAN AL-AZHARI	1113151006
86	SDA	FIERDA YOSINDRA	1113151012

87	SDA	PERDANA FEBRIYO JAWAK	1113151028
88	SDA	PUJI KASIH REZEKI R.	1113151029
89	SDA	DIAN JUAN NABABAN	1113151007
90	SDA	SULASTRI NAINGGOLAN	1113151041
91	SDA	ALFI SYAHRIANI	1113151002
92	SDA	YENI RIA ANGGELINA	1113151046
93	SDA	RIZKI ANANDA SYAHFITRI	1113151035
94	SDA	LAILA SUTARI	1113151015
95	SDA	DIANTONO J.V. SINAGA	1113151008
96	SDA	REGINA BM NAINGGOLAN	1113151024
97	SDA	SOLAHUDDIN ASRI RITONGA	1113151039
98	SDA	PATRIOT ZEPHYRINUS BANGUN	1113151027
99	SDA	STEPHANIE FEBRINA SIBARANI	1113151040
100	SDA	LULU SEPTIANA ZAHRA	1113151045
101	SDA	RUKAYYAH SITEPU	1113151036
102	SDA	NURHAYATI SIREGAR	1113151023
103	SDA	PURI MAWARDANI	1113151030
104	SDA	FEBBY AYU SYAHFITRI	1112151004
105	SDA	SUYANTI	1112151009
106	SDA	KHAIRANI SYAHFITRI SITORUS	1112151006
107	SDA	TUSIAH	1112151010
108	SDA	KASI HARIATI	1112151005
109	SDA	FITRIANI	1114451002
110	<b>REGULER B/2011</b>	NURHADANIAH HASNIZA	1113151022
111	SDA	AINA MAULIDA	1113151001
112	SDA	NURUL HUSNA	1113151025
113	SDA	VERA HENNY LUMBAN TORUAN	1113151043
114	SDA	PUTRI RAHMADANI	1113151031
115	SDA	ANNAS ABDURRAHMAN	1113151003
116	SDA	RULZY RIYAN HIDAYAT	1113151037
117	SDA	MUHAMMADA ALRIDHO LUBIS	1113151018
118	SDA	ASTRI NAPITUPULU	1113151004
119	SDA	WENNY NOVITA HASIBUAN	1113151044
120	SDA	NADRA ULFA DENAS	1113151019
121	SDA	SIWARI MAYLIDA LAOLI	1113151038
122	SDA	NURIZAH HAFSYAH	1113151024
123	SDA	RAY HERIZ HAGAT S. PANDIA	1113151033
124	SDA	PUTRI WULANDARI TARIGAN	1113151032
125	SDA	EDI WANSEF BANJARNAHOR	1113151010
126	SDA	WIDIA PERMATA SARI TARIGAN	1113151045
127	SDA	NUR HASANAH HARAHAP	1113151021
128	SDA	DONA PUSPA JUWITA	1113151009
129	SDA	EKA SUCI RAHMADANI	1113151011
130	SDA	VANIA DWIANI	1113151042
131	SDA	HENGKI FERNANDO TARIGAN	1113351013
132	SDA	RAHMAYANI	1112151008
133	SDA	DINA RIYANTI	1112151003
134	SDA	AHADIAH RIZEKINA BARUS	1112151001

135	SDA	NOVITA SARI NASUTION	1112151007
136	<b>NON REGULER A/2011</b>	ABDUL SIDIK BERUTU	1113351001
137	SDA	ADE ISMASARI	1113351002
138	SDA	DESI ANGRANITA DONGORAN	1113351003
139	SDA	DUMARIA SIREGAR	1113351004
140	SDA	ELFRIANI RITONGA	1113351005
141	SDA	ELVI MAKHRINA	1113351006
142	SDA	ERA JUM MASTURINA	1113351007
143	SDA	INDAH PERTIWI	1113351008
144	SDA	INTAN RAHMATI	1113351009
145	SDA	IRMA UTAMI	1113351010
146	SDA	LOLA WITA HARAHAP	1111551003
147	SDA	MARILIN SIBARANI	1113351012
148	SDA	MASKHAIRANI HARAHAP	1113351013
149	SDA	MAYANG SARI	1113351014
150	SDA	MAYRICA ARYANI GURNING	1113351015
151	SDA	MELI SUSANTI BR.S	1113351016
152	SDA	MIA AUDINA ANANDA	1113351017
153	SDA	MUTIA ANGGRAINI LUBIS	1113351018
154	SDA	NEILLA BALQIS	1113351019
155	SDA	NELLI RAMBE	1113351020
156	SDA	NOVITA SARI SIMAMORA	1113351023
157	SDA	NURAIDAH HARINI CAHYATI	1113351022
158	SDA	NURANNI HANDAYANI NST	1113351023
159	SDA	ABU SUPIAN	1114561002
160	SDA	WAN AHMAD AZRUL	1114651009
161	SDA	MOHD. FITRI AMIR BIN SHOODI	1114651004
162	SDA	NURAZILAWATI	1114651007
163	<b>NON REGULER A/2011</b>	ABDUL HALIM	1114651005
164	SDA	BEBY VIOLENT	1111551001
165	SDA	LOLY RAHMAWITA	1111551002
166	SDA	MOHAMAD AMIRUL ASRAF	1114651005
167	SDA	NUR ANNISA NST	1113351024
168	SDA	NUR AZIEANNE BT. ABDUL HAMID	1114651008
169	SDA	NUR HASANAH	1113351025
170	SDA	PUTRI KHARISMA SYUMANJA	1113351026
171	SDA	RAHMAD EFENDI HASIBUAN	1113351027
172	SDA	RAMADANI SIREGAR	1113351028
173	SDA	RENITA SEPTIAN SIMANJUNTAK	1113351029
174	SDA	RENY PURBA	1113351030
175	SDA	RIFMIDA TARIGAN	1113151031
176	SDA	ROCKY SUGANDA SAMOSIR	1113351032
177	SDA	SANIATY WASLIA	1113351039
178	SDA	SASKU MAHARA	1111551004
179	SDA	SERI MALEM	1111551003
180	SDA	SETRI DIAN PRATIWI	1111551005
181	SDA	SIGIT ARYA SENA	1113351033
182	SDA	SITI SUMAYA	1113351034



183	SDA	SUHANDI NATA PUTRA	1113351035
184	SDA	SRI MELATI HARAHAP	1113351036
185	SDA	SYA'ADATUL	1113351038
186	SDA	TARI SEPTIANI LUBIS	1113351040
187	SDA	TRIA ARMAYA LISA MANURUNG	1113351041
188	SDA	WIDYA SARI	1113351042



**Lampiran 18****BIODATA RESPONDEN**

Nama : Eka Suci Rahmadani  
Nim : 1113151011  
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 06 Maret 1993  
Umur : 24 Tahun  
Alamat : Jl. Pancing 1 Pasar III B  
Agama : Islam  
Anak Ke : 1 (satu) 4 Bersaudara  
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Kelas/Angkatan : Reguler B/2011  
Dosen Pembimbing Skripsi : Dra. Zuraida Lubis, M.Pd, Kons  
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Individual Teknik Rational Emotif Dalam Mengurangi Perilaku Menyimpang Siswa.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

**BIODATA RESPONDEN**

Nama : Rahmad Efendi Hasibuan  
Nim : 1113351027  
Tempat/Tanggal Lahir : Tebing Tinggi, 03 Oktober 1993  
Umur : 24 Tahun  
Alamat : Jl. Gunung Sibayak Tebing Tinggi  
Agama : Islam  
Anak Ke : 3 (tiga) 5 Bersaudara  
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Kelas/Angkatan : Ekstensi B/2011  
Dosen Pembimbing Skripsi : Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd  
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik  
Sosiodrama Terhadap Peningkatan Interaksi Sosial Oleh  
Siswa Kelas VIII di Mts Amin Darussalam

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

**BIODATA RESPONDEN**

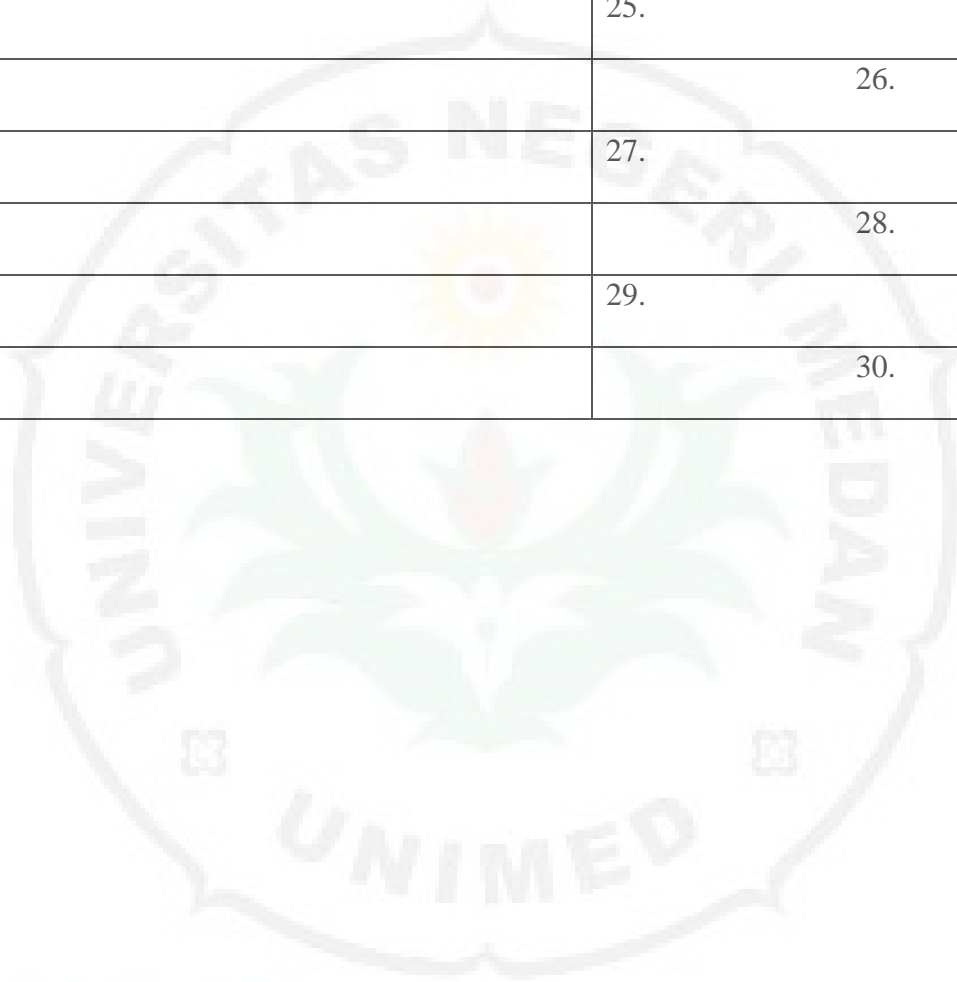
Nama : Suhandi Nata Putra  
Nim : 1113351037  
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 03 Juli 1992  
Umur : 25 Tahun  
Alamat : Jl. M. Idris. No.4  
Agama : Islam  
Anak Ke : 1 (satu) 5 Bersaudara  
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Kelas/Angkatan : Ekstensi B/2011  
Dosen Pembimbing Skripsi : Dra. Zuraida Lubis, M.Pd, Kons  
Judul Skripsi : Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Dengan  
Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI di  
SMA N 2 Tukka Tahun Ajaran 2017/2018

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

**Lampiran 19****Daftar Hadir Validitas Angket**

No	Nama	Tanda tangan
1		1.
2		2.
3		3.
4		4.
5		5.
6		6.
7		7.
8		8.
9		9.
10		10.
11		11.
12		12.
13		13.
14		14.
15		15.
16		16.
17		17.
18		18.
19		19.
20		20.
21		21.

22		22.
23		23.
24		24.
25		25.
26		26.
27		27.
28		28.
29		29.
30		30.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

**Lampiran 20****Daftar Hadir Pre-test**

No	Nama	Tanda tangan
1		1.
2		2.
3		3.
4		4.
5		5.
6		6.
7		7.
8		8.
9		9.
10		10.

UNIVERSITAS NEGERI  
UNIMED  
THE  
Character Building  
UNIVERSITY

**Lampiran 21****Daftar Hadir Konseling ke 1**

No	Nama	Tanda tangan
1	ESR	1.
2	RE	2.
3	SNP	3.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



**Daftar Hadir Konseling ke 2**

No	Nama	Tanda tangan
1	ESR	1.
2	RE	2.
3	SNP	3.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

**Daftar Hadir Konseling ke 3**

No	Nama	Tanda tangan
1	ESR	1.
2	RE	2.
3	SNP	3.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

**Daftar Hadir Konseling ke 4**

No	Nama	Tanda tangan
1	ESR	1.
2	RE	2.
3	SNP	3.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

**Lampiran 22****Daftar Hadir Post-test**

No	Nama	Tanda tangan
1	ESR	1.
2	RE	2.
3	SNP	3.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED  
THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

**Lampiran 23****JADWAL PENELITIAN**

No	Keterangan	Hari/Tanggal
1	Validitas Angket	Kamis/29 September 2016
2	Melapor kebagian Administrasi BK	Kamis/05 Oktober 2016
3	<i>Pre-test</i>	Senin/10 Oktober 2016
4	Konseling ke 1	Rabu/19 Oktober 2016
5	Konseling ke 2	Senin/14 November 2016
6	Konseling ke 3	Selasa/20 Desember 2016
7	Konseling ke 4	Kamis/19 Januari 2017
8	<i>Post-test</i>	Jum'at/17 Februari 2017
9	Pengambilan surat balasan	Senin/06 September 2017

## Lampiran 24

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN DAN KONSELING LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT)

- A. Tempat : Universitas Negeri Medan
- B. Sasaran Layanan : Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
- C. Alokasi Waktu : 1x45 Menit
- D. Bidang Layanan : Pribadi
- E. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
- F. Bentuk Layanan : Individual
- G. Tempat Layanan : Ruang BK
- H. Permasalahan : Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi
- I. Tujuan Layanan : Konseli menjadi mantap untuk memulai mengerjakan skripsi atau menyelesaikan sampai tuntas jika sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- J. Penyelenggara : Peneliti
- K. Pertemuan : Pertama
- L. Langkah Kegiatan Layanan :
- a) Tahap Awal
    - Salam/Menerima secara terbuka
    - Membentuk posisi tempat duduk secara *face to face*
    - Ucapan terima kasih
    - Doa bersama
    - Perkenalan
    - Pengertian layanan konseling individual pendekatan CBT
    - Tujuan layanan konseling individual pendekatan CBT
    - Azaz layanan konseling individual
    - Time limit (batas waktu)
  - b) Tahap Inti
    - Menceritakan masalah
    - Eksplorasi masalah

- Identifikasi masalah mengenai topik indikator yang pertama yaitu “penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas (skripsi)”
- Klarifikasi masalah
- Membahas topik sampai tuntas
- Mencari alternatif bantuan (untung, rugi)
- Mendorong klien menolak pikiran *irrasional* cenderung negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama
- Mendorong klien untuk menyebutkan kembali pernyataan-pernyataan dirinya kepada konselor mengenai pikiran-pikiran positif yang sudah ia rancang
  - klien mengemukakan apa yang akan dilakukan/tindakan setelah membahas topik tersebut (Peneguhan hasrat) dan komitmen

c) Tahap Akhir

- Menyimpulkan hasil proses konseling
- Membahas dan merencanakan kegiatan lanjutan
- Terima kasih
- Doa
- Salam

M. Sumber : Buku dan internet

N. Penilaian :

1. Penilaian Segera

Penilaian yang akan dilakukan sesegera mungkin yang dalam kurun waktu satu hari dari setelah pemberian layanan, atau paling lama dalam kurun waktu kurang dari satu minggu.

- Mampu memahami topik yang dibahas yaitu tentang penundaan untuk memulai dan menyelesaikan skripsi

2. Penilaian Jangka Pendek

Penilaian yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu (satu minggu–satu bulan).

- Melihat perubahan tingkah laku klien
- Melakukan tindak lanjut
- Akan dilaksanakan kembali seminggu kemudian

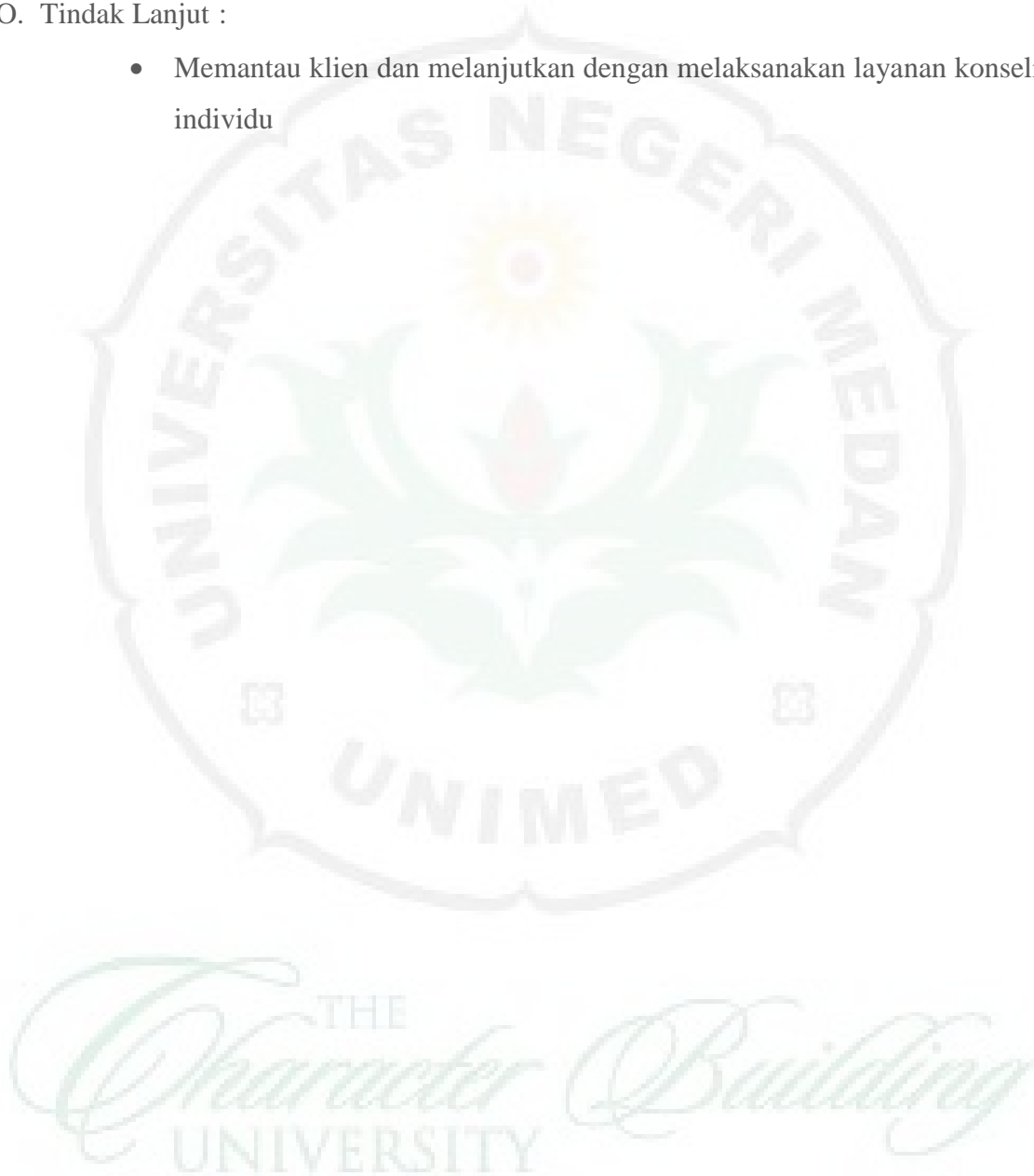
### 3. Penilaian Jangka Panjang

Penilaian yang dilakukan dalam waktu tertentu (satu bulan-satu tahun)

- Melihat dampaknya pada klien ke kehidupannya sekarang dan satu tahun ke depan

#### O. Tindak Lanjut :

- Memantau klien dan melanjutkan dengan melaksanakan layanan konseling individu





## “Penundaan Untuk Memulai dan Menyelesaikan Skripsi”

Solomon dan Rothblum 1998 (dalam [Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro](#) Vol.3 No.2, Desember 2006) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam perkuliahan.

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi merupakan suatu kebiasaan mengulur-ulur atau menunda-nunda waktu yang dilakukan oleh individu untuk mulai mengerjakan skripsi atau menunda-nunda untuk menyelesaikan skripsi sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya. Walau pada dasarnya seseorang yang melakukan penundaan (prokrastinasi) tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan.

Selanjutnya Ferarri, 1992 (dalam Ghufroon & Rini, 2014). Mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan skripsi sebagai berikut :

### 1. Perfeksionis

Perfeksionis menciptakan pikiran yang realistis dan tekanan yang sebenarnya membuatnya menderita. Menurut Romas & Sarma (2004) Pikiran-pikiran tersebut adalah; (a) Saya harus sempurna untuk setiap apa yang saya kerjakan. (b) Saya seharusnya tidak membuat kesalahan, demikian pula orang lain. (c) Saya berusaha keras untuk melakukan yang benar, saya pantas terhindar dari frustrasi dan kesulitan hidup. (d) Selalu ada satu cara yang benar untuk menyelesaikan sesuatu. (e) Jika saya melakukan kesalahan maka hancurlah segalanya. (f) Bilamana seseorang tidak melakukan bagaimana seharusnya mereka lakukan, mereka adalah manusia yang buruk. (g) Jika saya tidak melakukan

dengan sempurna, saya pantas menghukum diri sendiri. (h) Jika saat ini saya tidak melakukannya dengan sempurna, maka saya harus bisa sempurna dilain waktu. (i) Saya harus sempurna, atau saya seorang yang gagal.

Seseorang yang perfeksionis akan mematok standar tujuannya terlalu tinggi dan mempunyai ambisi yang berlebihan. Pemikiran ini cenderung merujuk pada individu yang mengevaluasi kualitas dirinya terlalu ekstrim. Orang perfeksionis secara tidak langsung menciptakan pemikiran yang tidak realistis dan tekanan (pikiran dan batin) yang sebenarnya mengganggu.

Apabila mahasiswa mengalami perfeksionis, dampaknya terlihat pada saat mereka sedang mengerjakan tugas. Ada mahasiswa yang mengumpulkan bahan/data sampai lengkap baru mengerjakan. Ada pula mahasiswa yang selalu merasa kurang puas terhadap hasil yang telah dikerjakannya. Secara tidak langsung mereka malah mengulur-ngulur waktu pengumpulan tugas berakhir.

Jadi dapat disimpulkan perfeksionis adalah aktualisasi diri ideal dengan ambisi dan tujuan yang terlalu tinggi, tuntutan kesempurnaan yang berlebihan, serta tidak dapat menerima sesuatu yang tidak sempurna. Dari sudut pandang perfeksionis bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakannya dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.

## **2. Kurang percaya diri (*Low self-confidence*)**

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki harapan yang realistis. Bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Percaya diri itu penting untuk membangun diri menjadi lebih baik. Seseorang yang kurang percaya diri berarti tidak sepenuhnya yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pikiran-pikiran yang irasional. Kita merasa tidak dapat menyelesaikan suatu tugas karena kalau hasil tugasnya buruk kita akan dimarahi dosen. Apabila kita terus berpikiran seperti itu, sampai kapanpun kita tidak akan dapat menyelesaikan tugas dengan baik. Waktu kita pun habis dengan percuma hanya untuk memikirkan hal-hal yang sebenarnya belum pasti terjadi.

Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang dalam segala situasi, tidak memiliki rasa takut yang berlebihan dan selalu mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan terlebih dahulu. Adapun ciri-ciri seseorang yang memiliki percaya diri yang tinggi diungkapkan oleh Ghufron (2010: 36) adalah sebagai berikut :

a) Yakin akan kemampuan diri

Yakin akan kemampuan yang dimiliki merupakan bentuk dari sifat orang yang percaya diri. Apabila seseorang telah meyakini kemampuan dirinya dan sanggup untuk mengembangkannya, ia akan bangga menerima kondisi dirinya tanpa membandingkan dengan orang lain.

b) Optimis

Optimis adalah keyakinan, yakni dapat melakukan atau mendapatkan yang terbaik. Seseorang yang optimis akan memandang positif segala sesuatu yang datang dan menganggapnya adalah sebuah tantangan untuk meningkatkan kemampuan dan kapabilitas dirinya. Seseorang yang optimis akan selalu fokus pada solusi, pemecahan masalah, dan aksi tanpa ada pikiran-pikiran negatif yang akan menghambat.

c) Objektif

Berpikir objektif berarti memandang segala sesuatu berdasarkan kebenaran yang ada. Keobjektifan pada dasarnya tidak berpihak, dimana sesuatu secara ideal dapat

diterima oleh semua pihak, karena pernyataan yang diberikan terhadapnya bukan merupakan hasil dari asumsi (kira-kira), prasangka, ataupun nilai-nilai yang dianut oleh subjek tertentu.

d) Bertanggung-jawab

Orang yang percaya diri mampu mempertanggungjawabkan akibat dari tingkah laku, hasil pekerjaan atau tugas-tugasnya. Karena tanggung jawab merupakan kesadaran diri akan menerima konsekuensi hasil dari apa-apa yang dikerjakan. Tanggung jawab juga berarti sadar akan kewajibannya. Tanggung jawab bersifat kodrati, artinya sudah menjadi bagian kehidupan manusia sejak kecil.

e) Rasional dan realistis

Seseorang yang percaya diri adalah orang yang berpikir dengan rasional dan realistis. Artinya, ia memiliki pikiran-pikiran yang dapat diterima oleh akal, mampu diolah oleh otak serta sesuai dengan kenyataan yang ada. Berpikir rasional dan realistis secara tidak langsung akan membantu meningkatkan kualitas hidup kita menjadi lebih baik. Tidak heran, jika orang yang percaya diri akan lebih mudah menggapai suksesnya.

### **3. Kurangnya pernyataan yang tegas (*Lack of Assertion*)**

Kurangnya pernyataan yang tegas disebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk berkata “tidak” terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya ketika banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dulu. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan rasa hormat atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.

### **4. Sikap memberontak**

Mahasiswa menjadi prokrastinator karena mereka merasa tugas yang diberikan tidak adil, terlalu banyak untuk dikerjakan dalam satu waktu, dan mahasiswa merasa tugas tersebut tidak penting untuk dikerjakan sehingga mereka malas untuk mengerjakannya.

## 5. Suka bekerja dibawah tekanan

Steel (2007) menemukan beberapa mahasiswa sangat senang bekerja dibawah tekanan. Mahasiswa merasa lebih bisa mengeluarkan ide dan dapat bekerja dengan lebih baik jika sudah berada dekat pada waktu *deadline*. Tetapi walaupun mereka suka bekerja dibawah tekanan, hasil yang mereka peroleh tidak optimal.

## 6. Pendekatan yang lemah terhadap tugas

Pendekatan yang lemah terhadap tugas adalah ketidakmampuan seseorang untuk mengetahui dari mana ia harus memulai pekerjaan. Pada situasi ini, seseorang tersebut mengalami kebingungan untuk memulai yang akhirnya berimbas pada penundaan pekerjaan yang seharusnya ia kerjakan.

## 7. Kurangnya kemampuan untuk berkata tidak

Dalam situasi ini, seseorang merasa kesulitan untuk menolak jika diminta untuk mengerjakan hal lain diluar jadwal yang sudah dibuat. Akhirnya pekerjaan yang semula sudah direncanakan akhirnya harus ditunda karena harus mengerjakan hal yang tidak dapat ia tolak.

## 8. Keyakinan tak rasional

Adanya aspek *irrational* yang dimiliki oleh seorang prokrastinator juga dijelaskan oleh Burka dan Yuen (dalam Solomon dan Rothblum, 1984) yang menegaskan bahwa seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera, karena itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal, dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas, dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang *irrational* dalam memandang tugas.

### **Dampak penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas (skripsi)**

Seperti yang telah kita ketahui bahwa setiap perilaku yang dilakukan seseorang tentunya akan ada konsekuensinya, dan konsekuensi yang akan diterima dari para prokrastinator bisa jadi berdampak pada kondisi psikologis seseorang. Seorang prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas yang primer), akan tetapi dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (kompulsif), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas dan merasa bersalah dalam dirinya. Dampak psikologis yang akan diterima oleh prokrastinator lebih dijelaskan

lagi oleh Solomon dan Rothblum (1984) yang mengatakan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi, apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman, cemas dan merasa bersalah dalam dirinya. Adanya rasa tidak nyaman yang dialami oleh para prokrastinator juga diperkuat oleh pernyataan Ferrari (dalam Rizvi, dkk, 1997) yang menggambarkan penundaan sebagai perilaku pada saat seseorang sengaja menangguhkan sehingga muncul rasa cemas dan perasaan bersalah, akan tetapi tindakan ini dilakukan secara berulang-ulang.

Dalam dunia psikiatri, prokrastinasi juga masuk dalam pembahasan karena adanya hubungan antara prokrastinasi dengan berbagai sindrom psikiatri. Lebih dijelaskan lagi oleh Glenn (dalam Ghufroon, 2003) bahwa seorang procrastinator biasanya juga mempunyai pola tidur yang tidak sehat, memiliki depresi yang kronis, menjadi penyebab stress, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN DAN KONSELING  
LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL PENDEKATAN COGNITIVE  
BEHAVIORAL THERAPY (CBT)**

- P. Tempat : Universitas Negeri Medan
- Q. Sasaran Layanan : Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
- R. Alokasi Waktu : 1x45 Menit
- S. Bidang Layanan : Pribadi
- T. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
- U. Bentuk Layanan : Individual
- V. Tempat Layanan : Ruang BK
- W. Permasalahan : Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi
- X. Tujuan Layanan : Konseli tidak menghabiskan waktu yang dimiliki untuk mempersiapkan diri secara berlebihan juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas (skripsi), tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki.
- Y. Penyelenggara : Peneliti
- Z. Pertemuan : Kedua
- AA. Langkah Kegiatan Layanan :
- d) Tahap Awal
- Salam/Menerima secara terbuka
  - Membentuk posisi tempat duduk secara *face to face*
  - Ucapan terima kasih
  - Doa bersama
  - Pengertian layanan konseling individual pendekatan CBT
  - Tujuan layanan konseling individual pendekatan CBT
  - Azaz layanan konseling individual
  - Time limit (batas waktu)
- e) Tahap Inti
- Menceritakan masalah
  - Eksplorasi masalah

- Identifikasi masalah mengenai topik indikator yang kedua yaitu “keterlambatan dalam mengerjakan tugas (skripsi)”
- Klarifikasi masalah
- Membahas topik sampai tuntas
- Mencari alternatif bantuan (untung, rugi)
- Mendorong klien menolak pikiran *irrational* cenderung negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama
- Mendorong klien untuk menyebutkan kembali pernyataan-pernyataan dirinya kepada konselor mengenai pikiran-pikiran positif yang sudah ia rancang
  - klien mengemukakan apa yang akan dilakukan/tindakan setelah membahas topik tersebut (Peneguhan hasrat) dan komitmen

f) Tahap Akhir

- Menyimpulkan hasil proses konseling
- Membahas dan merencanakan kegiatan lanjutan
- Terima kasih
- Doa
- Salam

BB. Sumber : Buku dan internet

CC. Penilaian :

4. Penilaian Segera

Penilaian yang akan dilakukan sesegera mungkin yang dalam kurun waktu satu hari dari setelah pemberian layanan, atau paling lama dalam kurun waktu kurang dari satu minggu.

- Mampu memahami topik yang dibahas yaitu tentang penundaan untuk memulai dan menyelesaikan skripsi

5. Penilaian Jangka Pendek

Penilaian yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu (satu minggu–satu bulan).

- Melihat perubahan tingkah laku klien
- Melakukan tindak lanjut
- Akan dilaksanakan kembali seminggu kemudian



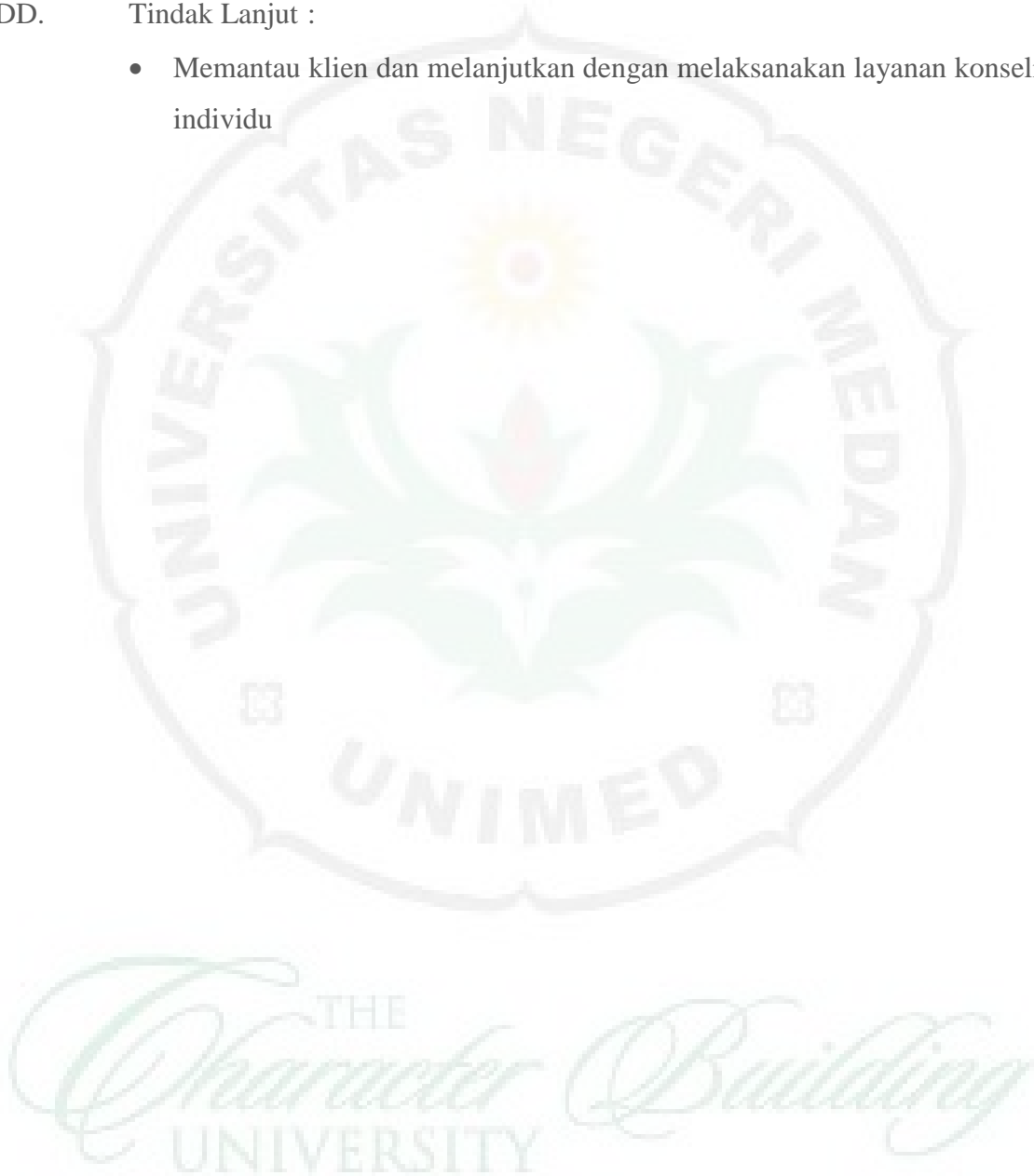
## 6. Penilaian Jangka Panjang

Penilaian yang dilakukan dalam waktu tertentu (satu bulan-satu tahun)

- Melihat dampaknya pada klien ke kehidupannya sekarang dan satu tahun ke depan

DD. Tindak Lanjut :

- Memantau klien dan melanjutkan dengan melaksanakan layanan konseling individu



## “Keterlambatan Dalam Menyelesaikan Skripsi”

Keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi merupakan suatu kebiasaan menggunakan waktu cenderung lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas (skripsi). Juga menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Serta melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

Burka dan Yuen (dalam Ghufroon & Rini, 2014). Mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi sebagai berikut :

### **1. Memiliki tingkat kesabaran yang rendah**

Kesabaran merupakan hal penting dalam mengerjakan ataupun menyelesaikan suatu pekerjaan. Hambatan-hambatan yang dialami para mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya juga dibutuhkan suatu kesabaran ekstra dalam menghadapinya. Tingkat emosional dapat muncul ketika mahasiswa menghadapi penolakan demi penolakan judul skripsi dan harus berulang-ulang melakukan pergantian judul.

Selain itu adanya revisi yang terlalu banyak dalam setiap bab dalam skripsi juga akan berpengaruh terhadap tingkat emosional, jika mahasiswa tersebut tidak mampu menanamkan rasa sabar dalam dirinya. Revisi-revisi yang diberikan oleh dosen, sebenarnya merupakan wadah bagi para mahasiswa dalam melakukan perbaikan terhadap skripsinya. Namun jika hal ini ditanggapi dengan emosional, maka skripsi yang seharusnya menjadi baik, justru malah semakin buruk dan semakin lama dalam penyelesaiannya.

## 2. Perasaan takut gagal (*Fear of failure*)

Banyak individu yang melakukan prokrastinasi karena merasa gelisah atas penilaian atau kritikan orang lain. Mereka takut apabila orang lain menemukan kekurangan pada tugas yang telah dikerjakannya. Rasa takut tersebut muncul karena mereka terlalu khawatir apabila ia gagal mengerjakan tugasnya dengan baik.

Kekhawatiran yang berlebihan dapat disebabkan oleh rasa kurang percaya atas kemampuan diri. Standar tinggi yang ditetapkan oleh pihak universitas dapat juga membuat mahasiswa menjadi semakin takut jika tidak dapat mencapai standar tersebut. Pada akhirnya, para mahasiswa lebih memilih untuk menghindari rasa takutnya tersebut dengan tidak melakukan apa-apa.

Menurut Sarwono (2010: 133-134) takut merupakan salah satu bentuk emosi yang mendorong seseorang untuk menjauhi sesuatu dan sebisa mungkin menghindari kontak dengan suatu hal. Takut adalah suatu mekanisme pertahanan hidup dasar yang terjadi sebagai respons terhadap suatu stimulus tertentu, seperti rasa sakit atau ancaman bahaya. Beberapa ahli psikologi juga telah menyebutkan bahwa takut adalah salah satu dari emosi dasar selain kebahagiaan, kesedihan, dan kemarahan. Ketakutan juga terkait dengan suatu perilaku spesifik untuk melarikan diri atau menghindar dari hal yang ditakuti tersebut. Perlu dicatat bahwa ketakutan selalu terkait dengan peristiwa pada masa datang, seperti memburuknya suatu kondisi atau terus terjadinya suatu keadaan yang tidak dapat diterima (id.wikipedia.org).

Rasa takut dapat disebabkan oleh berbagai alasan, salah satunya yaitu perasaan takut akan kegagalan. Orang yang mengalami takut tersebut berusaha keras untuk menghindari kegagalan. Biasanya mereka takut akibat trauma di masa lalu. Ketika seseorang gagal dalam suatu hal dan kemudian ia mendapat *punishment* yang tidak menyenangkan, ia cenderung tidak ingin mengulangnya lagi. Kejadian buruk yang telah

dialami tanpa disadari terus melekat dalam pikirannya, sehingga ketika ada kejadian yang sama ia cenderung untuk menghindar demi menghilangkan rasa takutnya.

Heckhausen (dalam Mc Gregor & Elliot, 2005: 219) menyatakan bahwa takut gagal dapat ditafsirkan sebagai suatu evaluasi kerangka kerja yang mempengaruhi pandangan seseorang terhadap defenisi kegagalan dalam lingkup prestasi. Hal tersebut berarti bahwa seseorang yang mengalami takut akan kegagalan mengalami penyempitan defenisi atau makna-makna dibalik kegagalan yang sudah dialaminya. Sehingga ia tidak mampu bangkit dari rasa takutnya. Ia selalu merasa dirinya terkenggang akan ketakutan, mereka menganggap bahwa kegagalan akan membawa dampak negatif terhadap hidupnya. Kemungkinan yang terjadi justru mereka memilih menghindar sebagai mekanisme pertahanan dirinya agar mereka jauh dari kegagalan. Akibatnya, orang yang takut akan kegagalan tidak akan dapat berkembang dan jauh dari kesuksesan.

Orang-orang yang takut gagal adalah orang-orang yang memandang masa depannya dengan pandangan pesimis. Mereka seperti mempunyai keyakinan dalam dirinya bahwa segala persoalan selalu saja berujung pada nasib buruk dan kegagalan. Pandangan yang seperti itu adalah pandangan yang negatif. Pandangan yang merusak diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Takut gagal dapat juga berarti menganggap kegagalan sebagai suatu ancaman karena situasi tersebut mengaktifkan skema kognitif atau keyakinan yang terkait dengan permusuhan terhadap konsekuensi dari kegagalan. Conroy dan rekannya (dalam Sagar & Stoeber, 2009: 7) *the Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI) yang membedakan lima bentuk konsekuensi dari takut gagal yakni takut mengalami rasa malu, takut dievaluasi orang lain, rasa takut memiliki masa depan yang tak pasti, takut kehilangan minat, dan takut mengganggu kepentingan orang lain. Hasil penelitiannya pun membuktikan takut mengalami rasa malu merupakan predictor kuat seseorang mengalami takut gagal.

### 3. Kecemasan (*Anxiety*)

Rasa cemas disebabkan oleh rasa khawatir atau takut yang berlebihan. Kekhawatiran tersebut dapat muncul dari pemikiran irasional atau dari rasa trauma. Kecemasan yang berlebihan dapat memunculkan gangguan-gangguan fisik seperti sakit perut, kepala pusing, ingin buang air kecil atau buang air besar dan gangguan lainnya. Akibatnya, seseorang yang mengalami kecemasan menjadi tidak fokus dalam mengerjakan tugasnya.

Kecemasan dibedakan dari rasa takut yang sebenarnya, rasa takut itu timbul karena penyebab yang jelas dan adanya fakta-fakta atau keadaan yang benar-benar membahayakan. Sedangkan kecemasan timbul karena respon terhadap situasi yang kelihatannya tidak menakutkan atau dapat juga dikatakan sebagai hasil dari rekaan, rekaan pikiran sendiri (praduga subyektif) dan juga suatu prasangka pribadi yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan.

Atkinson (1996: 212) mengartikan kecemasan sebagai suatu bentuk emosi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh setiap orang dengan tingkatan berbeda dan biasanya ditandai dengan keprihatinan serta kekhawatiran. Sedangkan menurut Sarwono (2010: 134) rasa cemas merupakan bentuk dari rasa takut terhadap sesuatu yang tidak jelas sasarannya dan juga tidak jelas alasannya.

Rasa cemas dapat mendatangkan manfaat bila berada pada level rendah dan manfaatnya akan lebih banyak manakala kita mampu mengarahkan rasa cemas demi kepentingan diri sendiri dan orang lain. Namun, kita harus pandai mengontrolnya. Kalau tidak, rasa cemas tersebut dapat mendorong kita melakukan hal-hal yang irasional dan merusak.

Smith, dkk., (2001: 380) mengartikan kecemasan sebagai suatu perasaan tak nyaman yang ditandai dan diikuti istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, ketegangan serta ketakutan yang kita ungkapkan pada waktu tertentu dengan tingkatan yang berbeda-beda. Kecemasan memiliki gejala-gejala, Smith dan kawannya (2001: 380) membaginya menjadi empat gejala, yaitu gejala fisik, perasaan, kognitif, dan gejala perilaku. Semua gejala tersebut dapat menjadi kuat apabila seseorang menghadapi ancaman yang nyata. Adapun gejala-gejala kecemasan itu adalah :

- a) Gejala fisik meliputi gemetar, keluar banyak keringat, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, pusing, tangan dingin, mual, panas dingin, kegugupan, pingsan dan merasa lemas, sering buang air kecil dan diare.
- b) Gejala perilaku meliputi perilaku menghindar atau meninggalkan situasi yang menimbulkan kecemasan serta mungkin dapat terjadi perilaku yang agresif.
- c) Gejala emosional meliputi ketakutan, merasa diteror, hati yang gelisah, tidak dapat tenang dan sifat yang mudah sekali terpancing amarah.
- d) Gejala kognitif meliputi rasa khawatir terhadap sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa, kebingungan atau kekhawatiran akan ditinggal sendiri, serta mempunyai pemikiran yang tidak realitas.

#### **4. Lingkungan**

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar kita yang mempengaruhi perkembangan hidup manusia baik secara langsung maupun tidak langsung. Lingkungan dipandang sebagai tempat beradanya manusia dalam melakukan segala aktivitas kesehariannya. Ada tiga macam lingkungan yang berperan sangat penting dalam perkembangan manusia, yaitu: keluarga, masyarakat, dan lingkungan akademik. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

#### a) Lingkungan keluarga

Lingkungan yang paling utama mempengaruhi kehidupan seseorang adalah keluarga. Di keluarga kita belajar dari ayah, ibu, kakak, adik, dan semua keluarga yang tinggal satu rumah dengan kita. Pola belajar yang paling efektif adalah *modeling* (mencontoh), sebagai anak tentulah mencontoh perilaku yang dilakukan kedua orang tuanya. Ketika orang tua kita disiplin akan waktu, secara tidak langsung anak akan belajar tentang disiplin. Begitu juga sebaliknya, saat orang tua ceroboh dan malas-malasan si anak pun akan ikut-ikutan menjadi ceroboh dan malas-malasan.

Setiap orang tua memiliki cara mendidik anaknya yang berbeda-beda. Pola asuh orang tua merupakan bentuk interaksi antara anak dengan orang tua selama mengadakan kegiatan pengasuhan. Pengasuhan ini dapat berarti cara orang tua mendidik, membimbing, dan mendisiplinkan serta melindungi anak untuk mencapai kedewasaannya. Sebagai pengasuh, orang tua sangat berperan penting dalam pembentukan kepribadian anaknya. Sikap, perilaku dan kebiasaan orang tua selalu dilihat, dinilai dan ditiru oleh anaknya. Kemudian, kebiasaan orang tua itulah yang nantinya akan menjadi kebiasaan anaknya. Hal demikian disebabkan karena anak pertama kali belajar atau mencontoh segala sesuatunya dari orang tua.

#### b) Lingkungan masyarakat

Menurut Linton (dalam Saripudin & Winataputra, 2010: 19) masyarakat adalah sekelompok manusia yang telah hidup dan bekerja bersama cukup lama sehingga mereka dapat mengatur diri mereka dan menganggap diri mereka sebagai satu kesatuan sosial dengan norma-norma yang telah dirancang dan disetujui bersama. Philip Roup (dalam Saripudin & Winataputra, 2010: 19) mengartikan masyarakat sebagai kelompok sosial yang mempunyai ciri-ciri kesamaan tempat tinggal, sistem nilai, aktivitas dan pola-pola tingkah laku.

Manusia adalah makhluk sosial yang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya masih memerlukan bantuan orang lain. Manusia mempunyai naluri untuk selalu hidup bersama dengan orang lain, naluri itu disebut *gregarioussens* (Saripudin & Winataputra, 2010: 19). Manusia menggunakan akal, perasaan dan kehendaknya untuk dapat menyalurkan hasrat berkumpulnya. Perilaku manusia yang ingin hidup bersama dan menyatu dengan alamnya tersebut menimbulkan sikap penyesuaian diri. Manusia menyesuaikan diri dengan karakter orang yang berbeda-beda, dengan sistem nilai yang ada, serta dengan kondisi alam di sekitarnya.

Perlu kita ketahui, bahwa tidak semua kesatuan manusia yang saling berinteraksi itu merupakan masyarakat, karena suatu masyarakat harus mempunyai suatu ikatan lain yang khusus. Ikatan khusus itu adalah pola tingkah laku yang khas mengenai semua faktor kehidupan manusia dalam batas kesatuan itu sendiri. Pola khas tersebut harus bersifat menetap dan kontinyu, serta harus sudah menjadi adat istiadat yang khas. Pola yang khas itu dapat disebut dengan kebudayaan.

Saripudin & Winataputra (2010: 20) memiliki unsur-unsur dari masyarakat yang merupakan inti terbentuknya masyarakat, antara lain :

- ✓ Manusia yang hidup bersama. Ilmu sosial tidak mematok banyaknya individu yang harus ada, namun setidaknya minimal terdiri dari dua orang yang hidup bersama.
- ✓ Berkumpul untuk waktu yang cukup lama. Dengan berkumpul, antar individu akan tercipta komunikasi dan peraturan-peraturan yang mengatur keberlangsungan hidup mereka.
- ✓ Setiap individu sadar bahwa mereka adalah suatu kesatuan.



- ✓ Mereka merupakan suatu sistem hidup bersama. Karena setiap individu merasa dirinya terikat dengan yang lain dan membutuhkan bantuan mereka, maka dengan kehidupan bersama ini akan menimbulkan sebuah kebudayaan.

c) Lingkungan akademik

Kampus dapat berarti suatu bangunan atau lingkungan fisik dengan segala perlengkapannya yang merupakan tempat dimana proses pendidikan berlangsung. Kampus merupakan lanjutan sosialisasi yang sebelumnya telah dilakukan di keluarga dan masyarakat guna membantu menyiapkan individu untuk memasuki tahapan hidup selanjutnya. Kegiatan pendidikan di kampus, cepat atau lambat akan mempunyai dampak terhadap perkembangan mahasiswa. Masukan tersebut dapat berupa dorongan bagi mahasiswa untuk memperbaiki diri lebih baik atau malah sebaliknya.

Setiap kampus memiliki mahasiswa yang berasal dari latar belakang kelas sosial yang berbeda-beda. Karena biaya perguruan tinggi pada umumnya mahal, tidak semua orang tua mampu membiayai studi anaknya. Pada umumnya, orang tua yang mampu akan memilih universitas yang terkenal dan *elite* untuk anaknya. Sedangkan orang tua yang kurang mampu akan lebih memilih universitas yang biasa-biasa saja asal anaknya dapat kuliah.

Perbedaan mutu antar universitas dapat terjadi karena adanya perbedaan sarana dan prasarana pendukung penyelenggaraan pendidikan. Perbedaan ini tidak hanya terjadi pada perguruan tinggi swasta tetapi juga negeri. Tidak hanya itu, sistem peraturan yang berlaku pada setiap perguruan juga menentukan kualitasnya. Semakin disiplin suatu perguruan tinggi biasanya semakin bermutu pula kualitas pendidikan dan mahasiswanya.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN DAN KONSELING  
LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL PENDEKATAN COGNITIVE  
BEHAVIORAL THERAPY (CBT)**

- EE.Tempat : Universitas Negeri Medan
- FF. Sasaran Layanan : Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
- GG. Alokasi Waktu : 1x45 Menit
- HH. Bidang Layanan : Pribadi
- II. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
- JJ. Bentuk Layanan : Individual
- KK. Tempat Layanan : Ruang BK
- LL.Permasalahan : Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi
- MM. Tujuan Layanan : Konseli mengerjakan tugas (skripsi) sesuai dengan waktu yang telah ia ditentukan sendiri.
- NN. Penyelenggara : Peneliti
- OO. Pertemuan : Ketiga
- PP. Langkah Kegiatan Layanan :
- g) Tahap Awal
- Salam/Menerima secara terbuka
  - Membentuk posisi tempat duduk secara *face to face*
  - Ucapan terima kasih
  - Doa bersama
  - Pengertian layanan konseling individual pendekatan CBT
  - Tujuan layanan konseling individual pendekatan CBT
  - Azaz layanan konseling individual
  - Time limit (batas waktu)
- h) Tahap Inti
- Menceritakan masalah
  - Eksplorasi masalah
  - Identifikasi masalah mengenai topik indikator yang ketiga yaitu “kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja *actual*”

- Klarifikasi masalah
- Membahas topik sampai tuntas
- Mencari alternatif bantuan (untung, rugi)
- Mendorong klien menolak pikiran *irrational* cenderung negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama
- Mendorong klien untuk menyebutkan kembali pernyataan-pernyataan dirinya kepada konselor mengenai pikiran-pikiran positif yang sudah ia rancang
- klien mengemukakan apa yang akan dilakukan/tindakan setelah membahas topik tersebut (Peneguhan hasrat) dan komitmen

i) Tahap Akhir

- Menyimpulkan hasil proses konseling
- Membahas dan merencanakan kegiatan lanjutan
- Terima kasih
- Doa
- Salam

QQ. Sumber : Buku dan internet

RR. Penilaian :

7. Penilaian Segera

Penilaian yang akan dilakukan sesegera mungkin yang dalam kurun waktu satu hari dari setelah pemberian layanan, atau paling lama dalam kurun waktu kurang dari satu minggu.

- Mampu memahami topik yang dibahas yaitu tentang penundaan untuk memulai dan menyelesaikan skripsi

8. Penilaian Jangka Pendek

Penilaian yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu (satu minggu–satu bulan).

- Melihat perubahan tingkah laku klien
- Melakukan tindak lanjut
- Akan dilaksanakan kembali seminggu kemudian

9. Penilaian Jangka Panjang

Penilaian yang dilakukan dalam waktu tertentu (satu bulan-satu tahun)

- Melihat dampaknya pada klien ke kehidupannya sekarang dan satu tahun ke depan

SS. Tindak Lanjut :

- Memantau klien dan melanjutkan dengan melaksanakan layanan konseling individu



## “Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Actual”

Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual merupakan suatu perencanaan memulai mengerjakan tugas (skripsi) pada waktu yang telah ditentukan. Akan tetapi, ketika saatnya tiba tidak juga melakukannya sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri.

Burka dan Yuen (dalam Ghufroon & Rini, 2014). Mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual sebagai berikut :

### 5. Manajemen waktu yang buruk

Kemampuan seseorang untuk mengatur atau mengelola waktu dengan baik disebut dengan manajemen waktu. Manajemen waktu merupakan keterampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana sehingga individu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik mungkin. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Deskyanti (2001) menunjukkan bahwa manajemen waktu dan prokrastinasi akademik berkorelasi negatif dan signifikan. Pengelolaan waktu yang tepat sangat dibutuhkan agar tidak banyak waktu yang terbuang sia-sia.

Taylor (1990) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah pencapaian sasaran utama kehidupan dengan cara mengesampingkan kegiatan-kegiatan yang tidak penting. Shaw (dalam Gie, 1995) juga berpendapat bahwa keterampilan mengelola waktu dan menggunakan waktu secara efisien merupakan hal yang terpenting dalam masa studi dan seluruh kehidupan seseorang. Menurutnya belajar menggunakan waktu merupakan suatu ketrampilan yang berharga, keterampilan yang memberikan keuntungan tidak saja dalam studi melainkan sepanjang hidup. Kemampuan menggunakan waktu secara efisien merupakan salah satu prestasi terpenting dalam hidup.

Menurut Covey (1994) mengaitkan manajemen waktu dengan manajemen diri dan kunci dari manajemen waktu adalah organisir dan laksanakan menurut prioritas. Pendapat lain mengenai manajemen waktu dikemukakan oleh Douglass (2000) yaitu usaha untuk menggunakan waktu yang ada secara lebih bermakna dan manajemen waktu adalah sebuah keterampilan untuk memperhitungkan waktu agar pekerjaan dapat berjalan secara efektif. Macan (1994) menguraikan definisi manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu dengan efektif dan efisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas waktu, selalu membuat prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah kemampuan mengelola waktu untuk merencanakan, mengorganisasikan, mengaktualisasikan dan mampu mengendalikan dalam melakukan hal-hal penting secara efektif dan efisien yang bertujuan mengoptimalkan waktu yang ada sehingga segala hal dapat dikerjakan dengan lebih cepat dan waktu yang singkat. Manajemen waktu tidak hanya membagi waktu untuk melakukan aktivitas yang akan dijalani tetapi mencakup pemberian makna terhadap aktivitas yang dijalani sehingga individu menyadari bahwa aktivitas yang dilakukan adalah aktivitas yang penting.

#### **6. Lokus kendali diri dari luar (*External locus of control*) yang lebih mendominasi**

Konsep *locus of control* pertama kali dikembangkan oleh Jullian Rotter pada tahun 1954, dan sejak itu menjadi aspek penting dari studi kepribadian. Menurutnya *locus of control* merupakan efek penguatan mengikuti perilaku tertentu, bukan sekedar proses pencapaian melainkan tergantung apakah orang itu memandang hubungan kasual antara perilakunya dan akibat dari perilaku tersebut.

Selanjutnya menurut Sarason *locus of control* merupakan suatu konsep tentang bagaimana individu memandang dirinya dalam mengontrol kejadian dalam kehidupannya antara usaha yang telah dilakukan dengan akibat yang diterimanya. Sedangkan Thompson mendiskripsikannya sebagai keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai hasil-hasil yang diinginkan lewat tindakannya sendiri.

Levenson membagi pusat kendali atau *locus of control* yang merupakan orientasi atribusi ke dalam tiga faktor, yaitu *internal*, *powerfull others* dan *chance*. Selanjutnya ia mengklasifikasikan faktor *internal* termasuk pada orientasi *internal locus of control* sedangkan faktor *powerfull others* dan *chance* merupakan *external locus of control*. Melihat kedua bentuk orientasi tersebut maka konsekuensi karakteristik yang dibawa oleh masing-masing individu akan berbeda sesuai dengan *locus of control* yang dimiliki atau yang diyakininya.

*Internal locus of control*, secara umum karakteristik yang dihasilkan antara lain : (1) Bertanggung jawab; seseorang yang cenderung memiliki *internal locus of control* tidak mudah menyalahkan faktor-faktor luar, ia terbiasa memikul tanggung jawab atas peristiwa-peristiwa yang dialaminya. (2) Mudah diberi motivasi; seorang yang berorientasi pada *internal locus of control* sangat responsif terhadap motivasi, mampu menghasilkan motivasi diri yang baik. (3) Gigih dan pantang menyerah; karena ia merasa bahwa nasibnya bukan ditentukan oleh faktor-faktor diluar dirinya, maka otomatis seorang dengan *internal locus of control* akan memiliki daya juang yang tinggi dan pantang menyerah. Ia mendapatkan segala sesuatunya dengan berusaha, bukan hanya dengan mengharap datangnya keberuntungan. Sikap gigih adalah faktor penentu dalam menggapai keberhasilan. Sukses berkorelasi positif dengan kegigihan. (4) Berani mengambil resiko; seorang dengan *internal locus of control* berani mengambil resiko karena ia punya keyakinan untuk mengendalikan kehidupannya.

Sedangkan *External locus of control*, secara umum karakteristik yang dimiliki antara lain: (1) Sikap yang cenderung pasif; hal ini dikarenakan sikap seorang dengan orientasi *external locus of control* ini dilandasi oleh kerangka berpikir bahwa kejadian-kejadian dalam hidupnya ditentukan oleh situasi atau orang yang berkuasa (*powerfull others*) dan adanya masalah peluang keberuntungan atau nasib (*chance*). (2) Kurang berinisiatif; seorang dengan *external locus of control* yakin bahwa apa yang terjadi padanya diakibatkan oleh sesuatu yang ada diluar dirinya, ia juga merasa peristiwa yang telah terjadi bukan menjadi tanggung jawabnya. Hal ini menyebabkan ia kurang memiliki inisiatif guna mengusahakan suatu keadaan agar menjadi lebih baik pada dirinya. (3) Motivasinya lemah; seorang dengan *external locus of control* tidak memiliki daya juang yang tinggi, ia cenderung mudah menyerah. Ini menyebabkan dirinya sulit diberi motivasi dari luar, karena dalam dirinya sendiri kurang memberikan respon baik atas dorongan dari luar begitu pula oleh dirinya sendiri. (4) Kurang berani mengambil resiko; seorang dengan *external locus of control* kurang berani mengambil resiko karena ia tidak yakin dapat mengendalikan kehidupannya, justru faktor di luar dirinya yang lebih mengendalikannya.

Jadi dapat disimpulkan dari berbagai faktor yang mempengaruhi individu, semua itu tidak lepas dari keyakinannya atas penyebab dari peristiwa-peristiwa yang terjadi padanya atau *locus of control* baik *internal locus of control* maupun *external locus of control*.

## 7. Pandangan yang tak realistis terhadap waktu

Hasil studi menunjukkan bahwa para prokrastinator memandang waktu secara berlebihan atau mengabaikan waktu sehingga rencana yang dibuat sering tidak realistis. Mengandalkan inspirasi, para procrastinator sering berpikir '*tommorrow I will be in better mood*'. Terdapat dua kesalahan dari pikiran semacam ini, yaitu seseorang akan dapat bekerja dengan baik kalau sudah terinspirasi dan kalau dikerjakan besok akan lebih terinspirasi.



## 8. Kelelahan

Rasa lelah sangat wajar dirasakan mahasiswa saat mengerjakan tugas yang melibatkan fungsi mental atau fisik yang berkepanjangan. Namun, lelah yang berlebihan akan membuat seseorang merasa seperti lemah dan kurang bertenaga dalam mengerjakan pekerjaannya. Hal itu tentu memiliki efek terhadap kinerja kita, baik efek jangka pendek maupun jangka panjang. Efek jangka pendek yang mungkin terjadi adalah berkurangnya kemampuan berkonsentrasi, kemampuan mengingat, kemampuan mengontrol emosi, dan menurunnya kinerja kita yang lain. Selain itu, rasa lelah juga dapat meningkatkan tingkat kesalahan dan resiko mengalami kecelakaan. Sedangkan jangka panjangnya, kelelahan dapat mempengaruhi kesehatan kita dan menyebabkan berbagai penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, depresi dan kecemasan (Handout VIC, 2008: 4).

Kelelahan yang berkepanjangan akan berbahaya bagi tubuh kita. Untuk mencegahnya kita harus mengetahui faktor-faktor apa saja yang menyebabkan kita merasa lelah. Kelelahan dapat dipengaruhi oleh berbagai sebab, baik itu faktor dari aktivitas kita sehari-hari, faktor di luar aktivitas atau kombinasi keduanya. Untuk dapat mengidentifikasi apakah lelah itu berbahaya, kita dapat memahami kategori faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tuntutan mental dan fisik, perencanaan dan penjadwalan kegiatan, waktu kerja, kondisi lingkungan, serta faktor individu. Adapun penjelasan dari tiap-tiap kategori tersebut adalah :

### a) Tuntutan mental dan fisik

Mahasiswa yang mempunyai aktivitas lain di luar kampus tentu akan lebih banyak mengeluarkan tenaganya. Hal ini dapat disebabkan oleh pekerjaan yang menuntut banyak aktivitas mental dan fisiknya. Tuntutan mental dan fisik dari pekerjaan dapat merugikan mahasiswa dari segi akademiknya.

Karena mahasiswa harus dituntut untuk dapat membagi energinya agar kedua aktivitas (bekerja dan kuliah) dapat berjalan dengan lancar. Ketika mahasiswa tidak dapat membagi energinya dengan baik, maka ia beresiko mengalami kelelahan mental dan fisiknya. Jika pulang bekerja mahasiswa tersebut sudah merasa lelah, kemungkinan besar ia tidak akan mengutik tugas-tugas akademiknya. Akibatnya, akademik mahasiswa menjadi terabaikan dan kurang berjalan lancar.

b) Perencanaan dan penjadwalan aktivitas

Setiap orang dituntut untuk membuat rencana dan jadwal aktivitasnya sehari-hari. Rencana dan jadwal dibuat agar semua tugas atau pekerjaan dapat terlaksana dengan lancar. Jadwal yang gagal dilaksanakan tentu akan berdampak negatif, karena orang tersebut menjadi lebih banyak mengeluarkan energinya untuk melakukan aktivitas yang belum dikerjakan. Hal tersebut tentu akan mengganggu waktu aktivitas lain sudah kita rencanakan. Secara mental kita merasa dikejar oleh waktu dan secara fisik kita kurang istirahat dan hasilnya tubuh kita mudah sekali merasa lelah.

c) Waktu kerja

Jumlah waktu bekerja juga mempengaruhi terjadinya kelelahan pada tubuh kita. Untuk menghindari kelelahan kita dapat mengatur kembali jumlah waktu kerja yang kita perlukan untuk menyelesaikan suatu tugas. Selain itu, waktu istirahat tidak lupa kita atur juga untuk menghindari waktu yang terbuang. Memberikan porsi yang pas pada tiap-tiap aktivitas akan meminimalkan efek kelelahan pada tubuh kita.

d) Kondisi lingkungan

Bekerja di lingkungan yang tidak nyaman berkontribusi pada kelelahan fisik maupun psikis kita. Panas, dingin, berisik adalah beberapa kondisi lingkungan yang membuat tubuh kita cepat lelah dan merusak kinerja kita. Memang sulit memilih kondisi lingkungan yang nyaman di kota yang padat. Namun, masih banyak cara lain

untuk dapat membuat kondisi lingkungan kita merasa nyaman dalam menyelesaikan tugas. Misalnya, kita dapat pergi ke perpustakaan agar dapat menyelesaikan tugas dengan suasana tenang dan nyaman.

e) Faktor individu

Faktor yang tidak kalah penting dalam mempengaruhi kelelahan pada manusia adalah faktor yang berasal dari individu itu sendiri. Gaya hidup, lingkungan tempat tinggal dan kesehatan adalah beberapa faktor yang muncul dari individu itu sendiri. Untuk menjaga tubuh kita tetap bugar dan tidak mudah lelah tentunya kita wajib merawat kondisi fisik dan psikis kita. Dengan mengontrol gaya hidup, lingkungan tempat tinggal dan selalu menjaga kesehatan kita akan terhindar dari lelah yang akut. Kualitas tidur yang baik juga akan membantu kualitas tubuh kita.



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN DAN KONSELING  
LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL PENDEKATAN COGNITIVE  
BEHAVIORAL THERAPY (CBT)**

- TT.Tempat : Universitas Negeri Medan
- UU. Sasaran Layanan : Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
- VV. Alokasi Waktu : 1x45 Menit
- WW. Bidang Layanan : Pribadi
- XX. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
- YY. Bentuk Layanan : Individual
- ZZ.Tempat Layanan : Ruang BK
- AAA. Permasalahan : Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi
- BBB. Tujuan Layanan : Konseli lebih memilih menggunakan waktu yang dimilikinya untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas (skripsi) daripada melakukan aktivitas yang dipandang mendatangkan hiburan.
- CCC. Penyelenggara : Peneliti
- DDD. Pertemuan : Keempat
- EEE. Langkah Kegiatan Layanan :
- j) Tahap Awal
- Salam/Menerima secara terbuka
  - Membentuk posisi tempat duduk secara *face to face*
  - Ucapan terima kasih
  - Doa bersama
  - Pengertian layanan konseling individual pendekatan CBT
  - Tujuan layanan konseling individual pendekatan CBT
  - Azaz layanan konseling individual
  - Time limit (batas waktu)
- k) Tahap Inti
- Menceritakan masalah
  - Eksplorasi masalah

- Identifikasi masalah mengenai topik indikator yang keempat yaitu “melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan”
- Klarifikasi masalah
- Membahas topik sampai tuntas
- Mencari alternatif bantuan (untung, rugi)
- Mendorong klien menolak pikiran *irrational* cenderung negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama
- Mendorong klien untuk menyebutkan kembali pernyataan-pernyataan dirinya kepada konselor mengenai pikiran-pikiran positif yang sudah ia rancang
- klien mengemukakan apa yang akan dilakukan/tindakan setelah membahas topik tersebut (Peneguhan hasrat) dan komitmen

#### 1) Tahap Akhir

- Menyimpulkan hasil proses konseling
- Membahas dan merencanakan kegiatan lanjutan
- Terima kasih
- Doa
- Salam

FFF. Sumber : Buku dan internet

GGG. Penilaian :

#### 10. Penilaian Segera

Penilaian yang akan dilakukan sesegera mungkin yang dalam kurun waktu satu hari dari setelah pemberian layanan, atau paling lama dalam kurun waktu kurang dari satu minggu.

- Mampu memahami topik yang dibahas yaitu tentang penundaan untuk memulai dan menyelesaikan skripsi

#### 11. Penilaian Jangka Pendek

Penilaian yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu (satu minggu–satu bulan).

- Melihat perubahan tingkah laku klien
- Melakukan tindak lanjut
- Akan dilaksanakan kembali seminggu kemudian

## 12. Penilaian Jangka Panjang

Penilaian yang dilakukan dalam waktu tertentu (satu bulan-satu tahun)

- Melihat dampaknya pada klien ke kehidupannya sekarang dan satu tahun ke depan

HHH. Tindak Lanjut :

- Memantau klien dan melanjutkan dengan melaksanakan layanan konseling individu



### “Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan”

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan merupakan suatu kesengajaan yang dilakukan individu untuk tidak segera mengerjakan atau menyelesaikan tugas dengan menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, mendengarkan musik, jalan-jalan, dan sebagainya.

Millgram (dalam Ghufron & Rini, 2014). Mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan sebagai berikut :

#### 9. Kontrol diri yang rendah

Menurut Steel (2007) *self-control* adalah pengendalian diri individu terhadap waktu tunda penerimaan imbalan. Pengendalian diri ini berkaitan dengan perilaku prokrastinasi yang dilakukan. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) mengusulkan bahwa *self-control* terdiri atas lima aspek berikut ini: (1) *Self-discipline*, yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu dengan *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya. (2) *Deliberate/nonimpulsive*, yaitu kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *nonimpulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak. (3) *Healthy habits*, yaitu kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu dengan *healthy habits* akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *healthy habits* akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak

tersebut tidak diterima secara langsung. (4) *Work ethic* yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika kerja. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *work ethic* mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan. (5) *Reliability*, yaitu dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Selanjutnya Ray (2011), secara umum *self-control* yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang.

#### **10. Sulit menentukan keputusan yang tepat**

Menurut J.Reason, Pengambilan keputusan dapat dianggap sebagai suatu hasil atau keluaran dari proses mental dan kognitif yang membawa pada pemilihan suatu jalur tindakan di antara beberapa alternatif yang tersedia. Setiap proses pengambilan keputusan selalu menghasilkan satu pilihan final.

Menurut Suharnan, pengambilan keputusan adalah proses memilih atau menentukan berbagai kemungkinan diantara situasi-situasi yang tidak pasti. Pembuatan keputusan terjadi di dalam situasi-situasi yang meminta seseorang harus membuat prediksi ke depan, memilih salah satu diantara dua pilihan atau lebih, membuat estimasi (prakiraan) mengenai frekuensi prakiraan yang akan terjadi.

Berdasarkan beberapa defenisi di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengambilan keputusan (*decision making*) merupakan suatu proses pemikiran dari pemilihan alternatif yang akan dihasilkan mengenai prediksi ke depan.



## 11. Kejenuhan

Maslach dan Leiter (1993) menyatakan bahwa kejenuhan merupakan hasil dari tekanan emosional yang konstan dan berulang, yang diasosiasikan dengan keterlibatan yang intensif dalam hubungan antar personal untuk jangka waktu yang lama. Hal tersebut senada dengan apa yang dinyatakan oleh Pines & Aronson (Silvar, 2001) yang menjelaskan "*Burnout may be defined as a state of physical, emotional and mental exhaustion that results from ong-term involvement with people in situations that are emotionally demanding*". Kejenuhan didefinisikan sebagai kelelahan fisik, emosi dan mental yang terjadi dalam waktu yang panjang atas keterlibatan dengan orang-orang dalam berbagai situasi emosional yang menegangkan.

Sedangkan Cherniss (1980 : 16) mendefinisikan "*Burnout is defined as psychological withdrawal from work in response to excessive stres or dissatisfaction*". Menurutnya, kejenuhan merupakan bentuk penarikan diri secara psikologis dari suatu pekerjaan dalam merespon stress yang berlebihan atau terhadap ketidakpuasan.

Corey (Cherniss, 1980) mendefinisikan kejenuhan sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang.

Sementara Agustin (2009:31) menjelaskan kejenuhan merupakan kondisi emosional ketika seseorang mahasiswa/siswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang meningkat. Dengan demikian, dari berbagai pandangan para ahli mengenai definisi kejenuhan belajar dapat ditarik kesimpulan bahwa kejenuhan merupakan gejala psikologis yang menunjukkan kelelahan emosi, sinis atau depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademik siswa karena keterlibatan yang intensif dengan tuntutan belajar yang berlangsung cukup lama.

**12. Tidak menyukai tugas**

Menganggap tugas sebagai sesuatu hal yang tidak menyenangkan merupakan hasil pemikiran yang irasional. Dengan berpikir negatif seperti itu menjadikan mahasiswa tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas (malas). Mereka cenderung menyepelekan dan menunda-nunda untuk mengerjakannya. Akhirnya, Hasil pekerjaan mereka pun tidak maksimal. Hal tersebut berdampak pada indeks prestasi yang rendah. Faktor ini berhubungan dengan ketidaksukaan akan terlibat dalam aktivitas akademik dan kurangnya energi atau semangat dari mahasiswa

**13. Keengganan untuk segera mengerjakan tugas**

Mahasiswa tidak segera mengerjakan tugas karena melakukan penghindaran diri. Mahasiswa mempunyai kemampuan untuk mengerjakan tugas tersebut tetapi dia tidak segera mengerjakannya karena mahasiswa menyadari adanya ancaman dari tugas tersebut. Hal ini dikarenakan pemberian insentif dan *reward* yang tidak sebanding. Seperti mengeluarkan biaya yang besar dan banyak menyita waktu untuk mengerjakan tugas tersebut.

**14. *Impulsiveness and distraction***

Blatt dan Quinn mengatakan orang-orang yang *impulsive* lebih menyukai prokrastinasi. Mereka cenderung lebih sibuk pada keadaan yang sedang terjadi daripada keadaan masa depan. Perhatian mereka mudah sekali beralih pada kejadian yang terjadi di sekitar mereka daripada tugas yang sedang mereka kerjakan.

**15. Depresi atau suasana hati yang kurang baik**

Faktor ini berhubungan dengan "*mood*" atau di beberapa kasus depresi merupakan kondisi yang serius. Mahasiswa menunggu mereka mempunyai *mood* yang baik untuk mengerjakan tugas. Jika *mood* mereka sedang tidak baik, maka penundaan pekerjaan akan mereka lakukan.

## Lampiran 25

Laporan Verbatin Konseling Pertemuan Ke 1

Nama : ESR  
 Nim : 1113151011  
 Kelas/Stambuk : BK Reg B/2011

Ki	Assalamu'alaikum (sambil mengetuk pintu)
Ko	Wa'alaikumsalam, mari silahkan masuk ci.
Ki	Terimakasih. (duduk di kursi yang ada didepan konselor)
Ko	Gimana kabarnya ci?
Ki	Alhamdulillah baik. Oh ya saya panggil nama aja atau apa nih?
Ko	Biar lebih nyaman dan lebih dekat, panggil nama saja. Berhubung karena kita juga satu stambuk, satu jurusan, satu kelas, dan satu PS. (sambil tersenyum)
Ki	Iya put. (sambil tersenyum)
Ko	Sebelumnya saya ucapkan terimakasih karena cici telah bersedia menjadi klien saya. Sebelumnya cici sudah pernah mengikuti kegiatan konseling individual pendekatan CBT?
Ki	Iya sama-sama put. Kalau praktek konseling individual saya pernah mengikutinya, tapi jika menggunakan pendekatan CBT belum sama sekali. Dan saya hanya pernah mendengar tentang CBT, kalau tidak salah CBT itu Cognitive Behavioral Therapy yah? Tapi jujur saya masih belum mengerti apa itu CBT. (sambil tersenyum)
Ko	Iya ci. Kamu benar. Disini kita akan sama-sama sharing yah. Baiklah, kalau begitu saya akan jelaskan mengenai konseling individual pendekatan CBT atau Cognitive Behavioral Therapy. Seperti yang kita ketahui bahwa konseling individual merupakan proses bantuan yang dilakukan oleh konselor terhadap konselinya dalam menyelesaikan masalah tapi tetap yang membuat keputusan adalah konseli (klien). Nah, sedangkan CBT atau Cognitive Behavioral Therapy merupakan bentuk psikoterapi yang bertujuan membantu individu mengatasi masalahnya melalui pengenalan, identifikasi dan modifikasi isi kognisi individu yang tidak berfungsi ( <i>dysfunctional</i> ) yang dapat berupa asumsi, sikap, dan aturan yang <i>irrasional</i> dan pikiran otomatis yang negatif. Bagaimana ci, sampai disini paham kira-kira maksud saya? Cici bisa bertanya jika masih belum mengerti!
Ki	Alhamdulillah saya paham put. (sambil tersenyum)
Ko	Baiklah ci. Jadi begini ci. Berdasarkan angket yang telah cici isi beberapa waktu yang lalu cici tergolong kategori tinggi dalam melakukan tindakan prokrastinasi penyelesaian skripsi. Sehingga cici terpilih menjadi klien/konseli. Bagaimana ci mengerti?
Ki	Hmmm ,, mengerti put
Ko	Baik, disini kita punya waktu 45 menit untuk praktek konseling ini. Jadi saya harap waktu yang kita miliki ini dapat kita manfaatkan sebaik-baiknya. Dan satu hal yang penting untuk cici ketahui bahwa semua yang cici ceritakan disini akan dijamin kerahasiaannya. Jadi cici jangan malu dan sungkan untuk menceritakan semuanya

	nanti. Walaupun mungkin cici sudah tahu akan hal tersebut tapi tidak ada salahnya jika saya mengingatkan cici kembali. Bukankah begitu ci?
Ki	Iya put.
Ko	Sebelumnya saya mau tanya ci. cici masih ada mata kuliah yang belum diambil? Atau hanya tinggal nyusun skripsi saja?
Ki	Alhamdulillah tidak ada mata kuliah lagi. Dan sekarang tinggal nyusun skripsi put.
Ko	Hmm . . . (sambil mengangguk-angguk kepala) Jadi sekarang sudah sampai bab berapa skripsinya ci?
Ki	Hmm . . . (sambil tersenyum) Yah sampai situlah put.
Ko	Sampai situ apa maksudnya ci?
Ki	Sampai bab 3 put..
Ko	Wah, bagus dong ci. Tapi ada apa dengan wajah cici, kelihatannya tidak semangat gitu, kan sudah sampai bab 3 nih ceritanya.
Ki	Iya put. Tapi...
Ko	Tapi apa ci?
Ki	Sebenarnya gini put. Pas bulan juni 2016 kemaren cici sudah seminar proposal. Habis itu ya sudah deh.
Ko	Ya sudah gimana ci?
Ki	Hmm . . . (sambil tersenyum) Habis seminar proposal cici biarin saja, nggak kampus lagi, nggak perbaikan proposal sama dosen penguji lagi, dan nggak pernah bimbingan sama dosen PS lagi.
Ko	Begitu, apa yang membuat cici seperti itu?
Ki	Hmmm . . . entahlah put (sambil tersenyum)
Ko	Begini ci. Seperti yang saya katakan diawal tadi bahwa cici tergolong kategori tinggi dalam melakukan tindakan prokrastinasi penyelesaian skripsi. Menurut cici prokrastinasi itu gimana?
Ki	Hmm . . . apa ya put. Pernah dengar sih, penundaan yah?
Ko	Iya betul ci. Jadi menurut cici, cici termasuk nggak dalam tindakan prokrastinasi penyelesaian skripsi?
Ki	Iya put... (sambil tersenyum)
Ko	Atas dasar apa cici mengiyakan kalau cici tergolong dalam tindakan prokrastinasi penyelesaian skripsi?
Ki	Saya cenderung menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi. Walau pada kenyataannya saya tahu bahwa skripsi dituntut sesegera mungkin diselesaikan oleh mahasiswa. Karena skripsi kan syarat untuk lulus dan memperoleh gelar sarjana.
Ko	Iya betul ci. jadi cici sendiri sadar bahwa cici cenderung menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi?
Ki	Sadarlah put . . . (sambil tersenyum)
Ko	Biasanya cici sering menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi karena apa?
Ki	Biasalah put. Kadang kalau sudah rasa malas ini datang. Mau ngapain pun jadi nggak semangat.
Ko	Hmmm . . .

	Gini ci, rasa malas itu datang bukan karna tidak ada pemicunya. Kira-kira apa yang membuat cici malas untuk mengerjakan dan menyelesaikan skripsi?
Ki	Hmm . . . apa yah? Ah pokoknya banyaklah put.
Ko	Coba cici utarakan satu persatu!
Ki	Pertama put. Cici malas karna kesulitan memperoleh bahan (referensi) jadi hal itu membuat cici tidak bimbingan baik kepada dosen PS maupun dosen penguji.
Ko	kemudian apa lagi ci?
Ki	Hmm, terus ketidakmampuan mengatur waktu, serta adanya aktivitas lain seperti bekerja paruh waktu. Sejauh ini hal itu pemicu rasa malas saya semakin menjadi-jadi put.
Ko	Jadi begitu. Sejauh ini apa yang telah cici lakukan untuk membuang rasa malas itu?
Ki	Kemaren saya sempat memotivasi diri saya sendiri untuk tidak malas lagi dan segera mengerjakan dan menyelesaikan skripsi saya. Tapi nyata sulit put.
Ko	Sulit gimana ci?
Ki	Yah sulitlah pokoknya put. Apalagi saya merasa sangat kesulitan mencari bahan referensi untuk skripsi saya, belum lagi ketidakmampuan mengatur waktu, serta adanya aktivitas lain seperti mengajar disekolah dan tempat BIMBEL (Bimbingan Belajar)
Ko	Baiklah. Jadi begini ci. Sebenarnya pemicu munculnya perilaku prokrastinasi ini, tak lain disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah adanya pemikiran <i>irrational</i> yang terdapat pada diri individu. Misalnya seperti yang cici katakan bahwa sulit mencari referensi dan ketidakmampuan dalam mengatur waktu. Itu semua hanyalah pikiran-pikiran <i>irrational</i> yang akan mempengaruhi perasaan contohnya rasa malas tadi dan juga akan mempengaruhi tindakan contohnya tidak ke kampus dan tidak bimbingan. Seperti keadaan cici yang sekarang. Kalau boleh saya kasih saran, coba cici ubah pikiran-pikiran yang <i>irrational</i> seperti sulit mencari bahan referensi dan ketidakmampuan dalam mengatur waktu tadi menjadi pikiran-pikiran yang rasional seperti mudah mencari bahan referensi dan mampu mengatur waktu. Bagaimana menurut cici?
Ki	Iya ya put.. betul juga yang putri katakan itu.
Ko	Jadi sudah ada kira-kira keputusan apa yang akan cici lakukan ke depannya?
Ki	Iya put. Saya akan coba lakukan untuk mengubah pikiran-pikiran saya dari yang tadinya sulit menjadi mudah, dari yang tadinya tidak mampu menjadi mampu. Karna saya juga sadar bahwa usaha saya selama ini masih jauh dari kata-kata maksimal.
Ko	Baiklah ci. sejak kapan rencana ini akan dilaksanakan ci?
Ki	Saya akan coba mempraktekkannya mulai hari ini put.
Ko	Baiklah kalau begitu ci. saya doakan semoga cici konsisten dalam melakukan apa yang telah kita sepakati hari ini.
Ki	Amin.. iya put.
Ko	Baiklah kalau begitu kita akhiri pertemuan kita ini karena sesuai perjanjian kita diawal bahwa waktu yang kita miliki hanya 45 menit. Dan konseling selanjutnya kita laksanakan di waktu berikutnya dan saya ingin mendengar kemajuan dari cici. Bagaimana ci?
Ki	Insy Allah put. (sambil tersenyum)
Ko	Kalau begitu sekali lagi saya ucapkan terimakasih atas kesempatannya kali ini.
Ki	Iya put. Sama-sama. (saling berjabat tangan lalu meninggalkan ruangan)

**Laporan Verbatim Konseling Pertemuan Ke 2**

Ki	Assalamu'alaikum (sambil mengetuk pintu)
Ko	Wa'alaikumsalam, mari silahkan masuk ci.
Ki	Terimakasih put. (duduk di kursi yang ada didepan konselor)
Ko	Gimana kabarnya ci?
Ki	Alhamdulillah baik put, putri gimana?
Ko	Alhamdulillah baik juga ci. (sambil tersenyum) Baiklah ci. ternyata Allah masih memberi kita kesempatan dihari ini untuk mengadakan konseling pertemuan kedua. Dan itu tentunya hal yang wajib kita syukuri. Bukankah begitu ci?
Ki	Iya put. Betul (sambil tersenyum)
Ko	Jadi, disini kita mulai konseling kita. Sebelum kita mulai ada baiknya kita mengucapkan basmalah bersama-sama.
Ki	Bismillahirrohmanirrohim. (serentak)
Ko	Seperti biasanya kita hanya punya waktu 45 menit untuk konseling kita ini. Jadi mari kita manfaatkan sebaik-baiknya. Dan satu lagi sekedar mengingatkan kembali bahwa azaz kerahasiaan akan terjamin disini jadi tak bosan-bosannya saya mengingatkan cici untuk tidak malu dan sungkan menceritakan semuanya nanti.
Ki	Iya put.
Ko	Baik. Bagaimana dengan planning kita waktu lalu atau dipertemuan pertama kemaren ci?
Ki	Alhamdulillah sudah ada sedikit perubahan put.
Ko	Kira-kira perubahan seperti apa ya ci?
Ki	Memang jujur put. Rasa malas itu belum sepenuhnya bisa saya lawan. Tapi jika dibandingkan sebelum dan setelah pertemuan konseling pertama kita kemaren sudah ada sedikit kemajuan.
Ko	Hmm, bisa cici jelaskan kemajuan yang cici alami tersebut?
Ki	Hmm, gini kan put. Dulu yang ada diotak saya mencari bahan referensi yang berhubungan dengan skripsi itu sulit sekali. Tapi sekarang saya mulai berpikir bahwa tidak sesulit yang ada diotak saya put. Apalagi kemaren ada dosen yang mengatakan bahwa bahan referensi boleh dari jurnal. Belum lagi kemaren saya sempat bertanya sama teman-teman yang sudah pada wisuda mengenai tempat-tempat beli buku yang lengkap. Alhamdulillah mereka mau kasih tahu put.
Ko	Hmm, bagus itu ci. Berarti masalah sulit mencari bahan referensi sudah menemukan solusinya?
Ki	Iya put. Sepertinya begitu (sambil tersenyum)
Ko	Nah, sekarang dengan kemajuan yang cici alami saat ini. Apakah rasa malas ke kampus, malas bimbingan, dan malas mengerjakan serta menyelesaikan skripsi masih seperti semula?
Ki	Nggaklah put. (sambil tersenyum) Sejujurnya saya ingin sekali tiap hari ke kampus, tiap hari bimbingan dan mengerjakan skripsi hingga selesai. Tapi ...
Ko	Tapi apa ci?
Ki	Saya masih belum bisa put membagi waktu antara kampus, bimbingan, mengerjakan skripsi dengan pekerjaan yang saat ini saya lakukan yaitu mengajar
Ko	Hmm begitu, kalau boleh tahu cici mengajar dimana?
Ki	Disekolah sama ditempat BimBel dekat rumah saya put.

Ko	Sudah berapa lama cici mengajar disekolah dan ditempat BimBel tersebut?
Ki	Kalau ditempat BimBel sudah lumayan lamalah put ada sekitar 2 tahun lebih, tapi kalau disekolah belum sampai 1 tahun.
Ko	Hmm, berarti kalau diperkirakan ada 3 tahunan juga ya cici ngajar. Sudah banyak tabunganlah yah. (sambil tersenyum)
Ki	Nggak juga put. (sambil tersenyum) Lagian gajinya kan untuk bayar uang kuliah.
Ko	Begitu, lalu bagaimana tanggapan orang tua mengenai kuliah dan pekerjaan cici saat ini?
Ki	Kalau mengenai kuliah sering ditanyain sama mama put kapan wisuda gitu, kalau pekerjaan jaranglah put ditanyain. Mungkin karena mama sudah tahu tentang pekerjaan saya dari dulu.
Ko	Hmm, kalau boleh tahu. Selama cici kuliah, yang biayai uang kuliah cici, orang tua atau cici sendiri?
Ki	Sebenarnya orang tua put. Saya kerjapun untuk tambah-tambah uang kuliah, jajan, dan keperluan lainnya saja.
Ko	Hmm begitu. Saat ini posisinya kan cici belum selesai kuliah atau belum wisuda. Kalau misalnya nih, cici berhenti bekerja untuk sementara dan fokus pada skripsi. Apa tanggapan orang tua mengenai hal itu, apakah orang tua cici keberatan?
Ki	Keberatan sih nggak put, Cuma . . .
Ko	Cuma apa ci?
Ki	Cuma nanti sayang put kalau saya berhenti dari tempat ngajar, karena saya sudah lama ngajar ditempat tersebut. Takut juga nanti tidak bisa kembali ngajar disitu lagi.
Ko	Hmm, begitu. Tadi cici katakan bahwa orang tua sering bertanya kapan wisuda. Bukankah begitu ci?
Ki	Iya put. Benar
Ko	Cici pernah dengar nggak tentang “seberapa penting sesuatu itu bagi seseorang, terlihat seberapa seringnya ia bertanya tentang hal itu”?
Ki	Belum pernah put.
Ko	Menurut cici nih, manakah yang lebih penting dan yang lebih diharapkan orang tua. Cici selesai kuliah lalu mendapat ijazah dan gelar kemudian melamar kerja, daripada cici bertahan kerja ditempat yang sekarang ini lalu tidak tahu pastinya kapan wisuda apalagi tidak tahu kapan menerima ijazah dan gelar S1?
Ki	Pastilah put yang dipentingkan dan diharapkan orang tua saya selesai kuliah, dapat ijazah dan gelar kemudian melamar pekerjaan. Saya juga yakin pasti semua orang tua demikian. Tapi kan put, niat saya juga ingin membantu meringankan beban orang tua.
Ko	Betul ci. niat cici tak salah, bahkan itu termasuk niat yang mulia. Namun, disini kita berbicara rasional saja atau bicara nyata saja ci. Kira-kira dengan melihat cici bertahan kerja ditempat kerja cici yang sekarang ini lalu mendapatkan gaji yang mungkin bisa membantu meringankan keuangan keluarga. Melihat tenaga, pikiran, waktu dan materi yang sudah dikorbankan orang tua untuk cici selama cici kuliah. Atau belum lagi omongan para tetangga yang mungkin terdengar oleh orang tua. Sementara disatu sisi, melihat cici yang tidak tahu pastinya kapan wisuda. Apakah dengan kondisi orang tua yang seperti itu bisa meringankan beban orang tua atau malah sebaliknya ci?
Ki	Hmmm . . . (sejenak hening dan terdiam) Iya ya put. Selama ini saya tidak terlalu memikirkan tentang hal itu, yang saya tahu niat saya membantu meringankan beban orang tua. Namun rasionalnya mungkin saja

	tidak seperti yang saya tahu itu.
Ko	<p>Hmm, sebenarnya ci. Kita boleh-boleh saja mengerjakan semua perkara-perkara yang menurut kita baik. Tapi saran saya, mana pekerjaan yang lebih penting untuk kita terlebih-lebih untuk orang-orang yang sudah berkorban untuk kita termasuk orang tua, maka itulah yang harus kita prioritaskan terlebih dahulu.</p> <p>Karena kita sebagai mahasiswa punya jatah waktu tertentu, jika jatah itu habis maka segala yang kita lakukan selama kuliah ini akan sia-sia tanpa mendapatkan ijazah apalagi gelar. Walaupun mungkin pada dasarnya kita mendapatkan ilmu selama perkuliahan, namun kalaulah hanya sekedar ingin menuntut ilmu kapan dan dimanapun itu bisa saja tanpa perlu menguras pengorbanan siapapun termasuk orang tua. Akan tetapi kita kuliah sampai ke universitas yang kita pilih selain ingin menuntut ilmu, kita juga ingin mendapatkan ijazah dengan harapan, kelak ijazah tersebut bisa dipergunakan sebagai syarat pertimbangan diterimanya kita kerja ditempat yang kita inginkan. Dan hal itu pastinya akan membuat orang tua kita bangga. Bukankah begitu ci?</p>
Ki	Iya... betul sekali put
Ko	Jadi, sejauh ini. Apa kira-kira keputusan yang akan cici lakukan selanjutnya?
Ki	Sejak putri berbicara mengenai terakhir tadi, cici sudah punya planning put.
Ko	Apa itu ci?
Ki	Saya akan berterus terang kepada pihak sekolah dan Bimbel tempat saya mengajar. Dan saya akan katakan pada mereka bahwa saya akan berhenti mengajar sementara waktu karena saya mau fokus untuk menyelesaikan skripsi.
Ko	Baiklah ci, jadi kapan kira-kira rencana tersebut cici lakukan?
Ki	Insya Allah besok pagi put akan saya lakukan.
Ko	Baiklah ci. saya tunggu kabar baik selanjutnya diwaktu berikutnya.
Ki	Iya put.
Ko	Baiklah ci, berhubung waktu yang telah kita sepakati sudah habis. Karena sesuai perjanjian kita diawal hanya memiliki batas waktu 45 menit. Maka kita akhiri konseling pertemuan kedua ini dengan hamdalah.
Ki	Alhamdulillahirobbil 'Alamiin (serentak)
Ko	Kalau begitu saya ucapkan terimakasih atas kesempatannya kali ini.
Ki	Iya put. Saya juga sangat berterimakasih put. (saling berjabat tangan lalu meninggalkan ruangan)



### Laporan Verbatim Konseling Pertemuan Ke 3

Ki	Assalamu'alaikum (sambil mengetuk pintu)
Ko	Wa'alaikumsalam, mari silahkan masuk ci.
Ki	Terimakasih put. (duduk di kursi yang ada didepan konselor)
Ko	Sehat kan ci?
Ki	Alhamdulillah sehat put, putri sehat juga kan?
Ko	Alhamdulillah sehat ci. Saya sangat berterimakasih karena cici masih konsisten bertemu dengan saya untuk melakukan kegiatan konseling ketiga ini.
Ki	Iya put. Sama-sama (sambil tersenyum)
Ko	Jadi, disini kita mulai konseling kita. Sebelum kita mulai ada baiknya kita mengucapkan basmalah bersama-sama.
Ki	Bismillahirrohmanirrohim. (serentak)
Ko	Seperti biasanya kita hanya punya waktu 45 menit untuk konseling kita ini. Jadi mari kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya. Dan sekedar mengingatkan kembali bahwa azaz kerahasiaan akan terjamin disini jadi tak bosan-bosannya saya mengingatkan cici untuk tidak malu dan sungkan menceritakan semuanya nanti.
Ki	Iya put.
Ko	Baik. Bagaimana dengan planning kita waktu lalu atau dipertemuan kedua kemaren ci?
Ki	Alhamdulillah sudah ada kemajuan put.
Ko	Kemajuan seperti apa tu ci?
Ki	Jadi, begini put. Setelah kegiatan konseling pertemuan kedua yang kemaren, besok paginya saya mendatangi pihak sekolah dan Bimbel tempat saya mengajar. Sayapun mengutarakan maksud dan tujuan saya yang sejujurnya kepada mereka. Mereka sempat terkejut ketika saya katakan mau berhenti, tapi setelah saya menjelaskan alasan kenapa saya berhenti akhirnya mereka memakluminya. Tapi put . . .
Ko	Hmm, Alhamdulillah ya ci. Tapi apa ci?
Ki	Kemaren setelah saya katakan alasan saya berhenti kepada pihak sekolah, mereka memang memakluminya dan mendukung keputusan saya, tapi kelihatan mereka tidak bisa memastikan apakah nanti saya bisa diterima kembali mengajar disekolah tersebut setelah saya selesai kuliah atau setelah saya wisuda nanti.
Ko	Begitu, lalu bagaimana dengan diBimbel apakah sama tanggapannya dengan pihak sekolah tadi?
Ki	Kalau diBimbel put, Alhamdulillah mereka masih mau menerima saya kembali mengajar setelah saya selesai wisuda nanti.
Ko	Alhamdulillah. Itu sesuatu yang wajib kita syukuri ci.
Ki	Iya put.
Ko	Jadi, sekarang cici merasa sedih dan menyesal ketika pihak sekolah tidak bisa menjamin cici diterima kembali mengajar disana pasca wisuda nanti?
Ki	Menyesal sih nggak put. Cuma perasaan sedih pasti adalah walau sedikit. (sambil tersenyum)
Ko	Hmm, begitu. Terkadang gini ci. boleh saja mungkin saat ini cici sedih, tapi ketika Allah menggantikannya dengan yang lebih baik nanti. Rasa sedih itupun akan berubah menjadi rasa bahagia. Apakah cici yakin bahwa Allah akan menggantinya dengan

	yang lebih baik suatu hari nanti?
Ki	Itukan put urusan Allah.
Ko	Memang benar. Semua yang ada diatas langit dan bumi ada dalam genggamannya dan hanya Dia yang maha tahu atas segalanya. Disini saya sekedar mengingatkan cici mana tahu cici terlupa, tidak ada maksud yang lain, gini . . . Cici pernah dengar atau lihat nggak tentang ini “Allah itu sesuai dengan prasangka hambanya”?
Ki	Iya ya . . . Pernah put. Makasih banyak ya put sudah diingatkan
Ko	Sama-sama ci. lagian sudah menjadi tugas bagi sesama muslim untuk saling mengingatkan dalam kebaikan. Jadi, cici paham nggak kira-kira maksud arti ayat itu?
Ki	insyaAllah paham put. Agar kita senantiasa berbaik sangka pada Allah kan put?
Ko	Iya ci benar. Jadi bagaimana ci, masih sedih?
Ki	Karena putri mengingatkan saya jadi rasa sedih itu mulai menepis. Dan saya juga yakin Allah pasti menggantinya dengan yang lebih baik. Pasti . . .
Ko	Nah gitu dong. Lihat cici optimis gitu. Saya juga jadi semangat (sambil tersenyum)
Ki	Iya put. (sambil tersenyum)
Ko	Lalu bagaimana tanggapan orang tua mengenai keputusan cici ini?
Ki	Senanglah put. Apalagi mama dari dulu kan sudah sering nanya-nanya tentang kapan saya wisuda. Jadi setelah mama lihat saya fokus terhadap skripsi sekarang. Mama sangat mendukung saya put.
Ko	Syukurlah kalau begitu ci.
Ki	Iya put. Ini semua karena putri sudah mengubah cara berpikir saya kemaren. Jadi saya sangat berterimakasih. (sambil tersenyum)
Ko	Iya ci. saya juga kagum melihat rasa optimis dan keberanian cici dalam mengambil keputusan. (sambil tersenyum)
Ki	Iya put. (sambil tersenyum)
Ko	Jadi sekarang, langkah apa yang telah cici rencanakan setelah membulatkan tekad untuk fokus terhadap skripsi?
Ki	Nah, itu dia put. Cici masih bingung nih.
Ko	Bingung gimana ci? coba cici jelaskan!
Ki	Begini put. Kemaren kan saya sudah seminar proposal. Setelah seminar itu, cici tidak pernah ke kampus lagi, tidak pernah bimbingan lagi baik bimbingan sama dosen PS maupun dosen penguji. Karena masalah yang cici ceritakan dikonseling pertama kita kemaren. Bahwa kenapa hal itu bisa terjadi karena cici malas. Dan pemicu rasa malas itu gara-gara sulit mencari bahan referensi dan tidak mampu mengatur waktu gara-gara cici ngajar disekolah dan ditempat Bimbel.
Ko	Lalu ci?
Ki	Nah sekarang ni kan put, saya sudah mulai mencari bahan referensi yang berkaitan dengan skripsi dan waktu saya pun sudah saya fokuskan terhadap skripsi saja. Tidak seperti kemaren itu lagi.
Ko	Hmm, begitu. Jadi, bahan referensi yang berkaitan dengan skripsi cici sudah lengkap semua?
Ki	Masih sebahagian sih put. (sambil tersenyum)
Ko	Hmm, menurut cici mana yang lebih dulu cici lakukan melengkapi bahan atau materi yang berkaitan dengan proposal cici yang kemaren atau bimbingan sama dosen PS atau dosen penguji?
Ki	Kalau menurut saya sih put, melengkapi bahan atau materi yang berkaitan dengan proposal saya yang kemaren saja dulu, setelah itu baru saya jumpai dosen PS atau

	penguji .
Ko	Hmm, baiklah kalau begitu ci. Jadi, kapan kira-kira rencana tersebut cici lakukan?
Ki	Sepulang dari pertemuan kita ini put.
Ko	Bagus ci. semoga Allah mempermudah segala urusan cici dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi
Ki	Aamiin ya Allah. Terimakasih banyak ya put (sambil tersenyum)
Ko	Iya ci, sama-sama (sambil tersenyum) Baiklah ci. saya tunggu kabar baik selanjutnya diwaktu berikutnya ya.
Ki	Oke put. (sambil tersenyum)
Ko	Baiklah ci, berhubung waktu yang telah kita sepakati sudah habis. Karena sesuai perjanjian kita diawal hanya memiliki batas waktu 45 menit. Maka kita akhiri konseling pertemuan ketiga ini dengan hamdalah.
Ki	Alhamdulillahirobbil ‘Alamiin (serentak)
Ko	Kalau begitu sekali lagi saya ucapkan terimakasih atas kesempatannya kali ini.
Ki	Iya put. Saya juga sangat berterimakasih put. (saling berjabat tangan)
Ko	Assalamu’alaikum (sambil meninggalkan ruangan bersama-sama)
Ki	Wa’alaikumsalam.

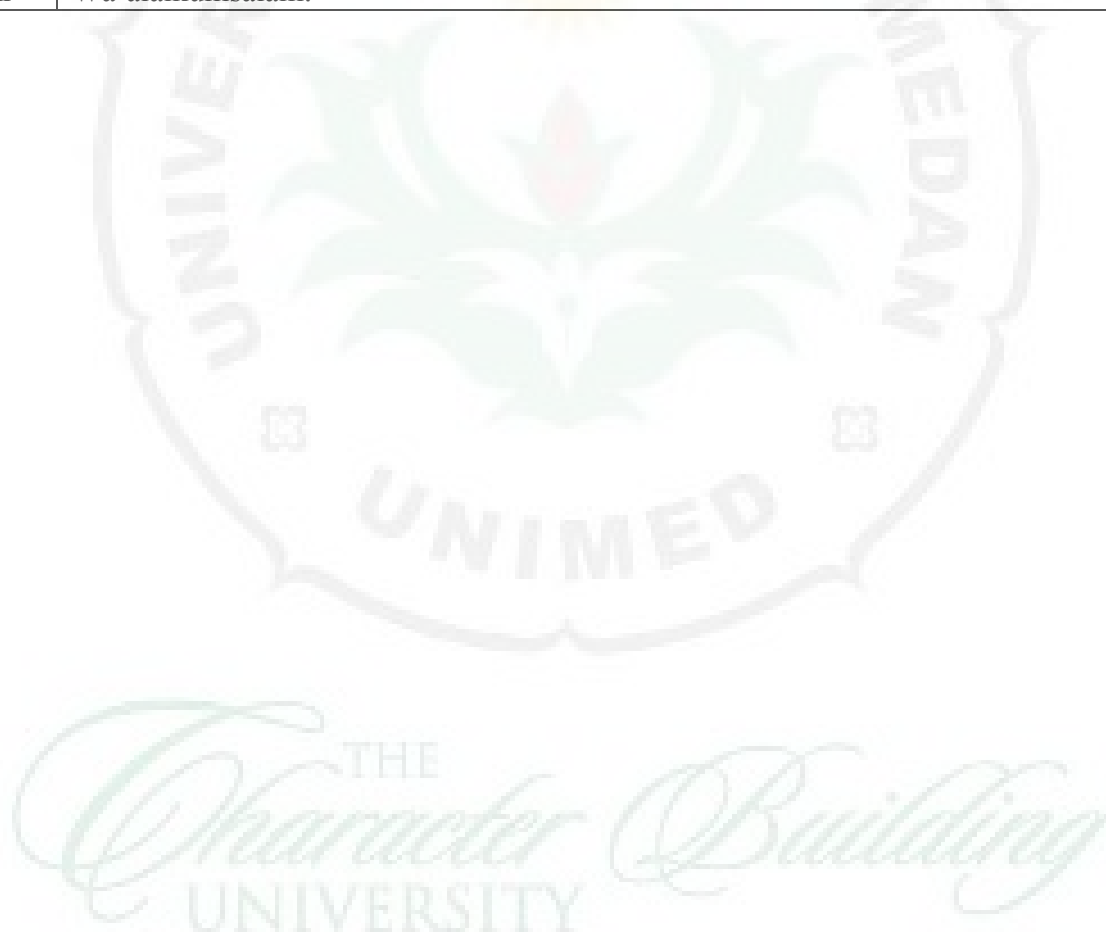


**Laporan Verbatim Konseling Pertemuan Ke 4**

Ki	Assalamu'alaikum (sambil mengetuk pintu)
Ko	Wa'alaikumsalam, mari silahkan masuk ci.
Ki	Terimakasih put. (duduk di kursi yang ada didepan konselor)
Ko	Apa kabarnya hari ini ci?
Ki	Alhamdulillah sehat put, putri sehat juga kan?
Ko	Alhamdulillah sehat ci. Saya sangat berterimakasih karena cici masih konsisten bertemu dengan saya untuk melakukan kegiatan konseling keempat atau terakhir ini.
Ki	Iya put. Sama-sama (sambil tersenyum)
Ko	Baik. Seperti biasa sebelum kita mulai kegiatan konseling ini ada baiknya kita mengucapkan basmalah bersama-sama.
Ki	Bismillahirrohmanirrohim. (serentak)
Ko	Seperti dipertemuan-pertemuan kita sebelumnya batas waktu yang kita miliki hanya 45 menit untuk konseling kita ini. Jadi mari kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya. Dan sekedar mengingatkan kembali bahwa azaz kerahasiaan akan terjamin disini jadi tak bosan-bosannya saya mengingatkan cici untuk tidak malu dan sungkan menceritakan semuanya nanti.
Ki	Iya put.
Ko	Baik. Bagaimana dengan planning kita waktu lalu atau dipertemuan ketiga kemaren ci?
Ki	Alhamdulillah ada perkembangan put.
Ko	Perkembangan seperti apa tu ci?
Ki	Hmm, begini put. Bahan referensi atau materi yang berkaitan dengan skripsi saya Alhamdulillah sudah saya lengkapi put.
Ko	Lalu?
Ki	Sekarang ini saya tengah memulai kembali mengerjakan proposal saya yang masih perbaikan kemaren put.
Ko	Hmm, bagus itu ci. Sudah sampai bab berapa ci?
Ki	Masih sampai akhir bab 2 put.
Ko	Hmm, syukurlah. Berarti bentar lagi bab 3 lah ya?
Ki	insyaAllah put.
Ko	Nah, sejauh ini ada hambatan ci?
Ki	Hmm.. entahlah put.
Ko	Loh, kok entah ci?
Ki	Hmm. (sambil tersenyum) Sebenarnya kan put. Saya merasa takut.
Ko	Takut kenapa? coba ceritakan secara detail ci.
Ki	Entahlah put. Terkadang perasaan takut itu sering mengganggu pikiran saya.
Ko	Hmm, iya ci putri paham bahwa perasaan takut akan menimbulkan rasa tidak aman bagi kita. Nah, rasa takut ini kan banyak sebab-sebabnya. Coba cici ceritakan hal-hal apa yang membuat cici merasa takut?
Ki	Hmm, saya takut proposal yang saya kerjakan ini banyak salahnya nanti.
Ko	Lalu?

Ki	Karena perasaan takut tersebut saya juga jadi takut bimbingan baik sama dosen PS ataupun dosen pembimbing.
Ko	Hmm, Itu saja ci atau masih ada penyebab lainnya?
Ki	untuk saat ini itu saja put.
Ko	Jadi begitu. Tapi rasa takut itu tidak membuat cici kembali malas kan?
Ki	Alhamdulillah nggak put. Buktinya sejauh ini proposal saya sudah sampai akhir bab 2 put.
Ko	Hmm, perasaan takut salah dalam mengerjakan skripsi atau mengerjakan tugas diluar skripsi sekalipun adalah sesuatu hal yang normal dan wajar ci. Dan bahkan mungkin setiap mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi akan merasakan hal demikian. Akan tetapi. Seperti yang saya katakan diawal pertemuan kita. Bahwa pikiran akan mempengaruhi perasaan serta tindakan kita. Seperti yang cici alami saat ini. bahwa cici berpikir banyak kesalahan yang terdapat pada proposal yang tengah cici kerjakan sekarang, hal itu membuat cici merasa takut, dan secara otomatis akan mempengaruhi tindakan cici seperti yang cici katakan tadi enggan menjumpai dosen PS maupun dosen penguji untuk bimbingan. Benar seperti itu ci?
Ki	Iya put. Betul
Ko	Jadi, saran saya. Pikiran-pikiran yang seperti itu tidak berguna sama sekali ci. Coba cici kembali berpikir optimis seperti pertemuan kita sebelumnya. Lagian bukankah takut salah adalah pintu kegagalan?
Ki	Iya ya put.
Ko	Lagian salah benar itu kan urusan nanti. Jadi untuk yang sekarang ini dulu yang harus cici fokuskan. Kalaupun misalnya nanti banyak kesalahan yang terdapat dalam proposal yang cici kerjakan ini. Dosen PS atau dosen penguji paling minta diperbaiki lagi. Selama kita mau dan ihklas memperbaikinya. insyaAllah kita akan bisa melewati semua hambatan-hambatan dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi. Yang penting untuk sekarang dan kedepannya berpikir rasional saja bahwa salah itu bukanlah aib melainkan dengan salah kita bisa menemukan kebenaran. Bukankah begitu ci?
Ki	Iya put. Betul sekali (sambil tersenyum)
Ko	Jadi bagaimana ci? Sejauh ini sudah merasa aman?
Ki	Sudah put. Saya sangat tersentuh dengan saran-saran yang putri katakan tersebut.
Ko	Syukurlah kalau begitu. Jadi untuk sekarang dan seterusnya, kira-kira apa rencana yang sudah cici rancang?
Ki	Planning saya put. Habis pertemuan terakhir kita ini saya akan terus mengerjakan skripsi sampai selesai. Dan saya akan terus berusaha mengingat semua nasehat dan saran-saran yang putri tawarkan ini kemudian mengaplikasikannya dalam tindakan nyata.
Ko	Iya ci. mantap itu. Dengan melihat semangat cici sekarang kemungkinan besar proposalnya pasti siap besok. (sambil tersenyum)
Ki	insyaAllah siap put.
Ko	Bagus ci. biar cici cepat penelitian dan sidang meja hijau. pastikan semangatnya seperti ini sampai skripsi selesai ya ci. Dan saya juga akan mendoakan cici agar dipermudahNya segala urusan. Aamiin
Ki	Aamiin.. terimakasih banyak ya put. (sambil tersenyum)
Ko	Sama-sama. (sambil tersenyum)

	Jadi bagaimana ci, menurut cici bisa diusahakan wisuda tahun ini?
Ki	Kalau Allah mengizinkan. Itu harus put. (sambil tersenyum)
Ko	Bagus ci. Baiklah ci, berhubung waktu yang telah kita sepakati sudah habis. Karena sesuai perjanjian kita diawal hanya memiliki batas waktu 45 menit. Maka kita akhiri konseling pertemuan keempat atau terakhir ini dengan hamdalah.
Ki	Alhamdulillahirobbil ‘Alamiin (serentak)
Ko	Kalau begitu sekali lagi saya ucapkan terimakasih atas kesempatannya selama ini. Dan saya minta maaf apabila ada kata-kata saya yang tidak berkenan dihati cici selama kegiatan konseling kita berlangsung. Mohon dimaafkan ya ci (sambil tersenyum)
Ki	Iya put. Saya juga ya (sambil tersenyum)
Ko	Assalamu’alaikum (sambil berjabat tangan, pelukan dan bergegas meninggalkan ruangan bersama-sama)
Ki	Wa’alaikumsalam.



### Laporan Verbatim Konseling Pertemuan Ke 1

Nama : RE  
 Nim : 1113351027  
 Kelas/Stambuk : BK EKS B/2011

Ki	Assalamu'alaikum (sambil mengetuk pintu)
Ko	Wa'alaikumsalam, mari silahkan masuk fendi.
Ki	Terimakasih. (duduk di kursi yang ada didepan konselor)
Ko	Gimana kabarnya fen?
Ki	Alhamdulillah baik. Oh ya saya panggil nama aja atau apa nih?
Ko	Biar lebih nyaman dan lebih dekat, panggil nama saja. Berhubung kita juga satu stambuk dan satu jurusan.
Ki	Iya put. (sambil tersenyum)
Ko	Sebelumnya saya ucapkan terimakasih karena fendi telah bersedia menjadi klien saya. Sebelumnya fendi sudah pernah mengikuti kegiatan konseling individual pendekatan CBT?
Ki	Iya sama-sama put. Kalau praktek konseling individual saya pernah mengikutinya, tapi jika menggunakan pendekatan CBT belum sama sekali. Dan saya hanya pernah mendengar tentang CBT, kalau tidak salah CBT itu Cognitive Behavioral Therapy yah? Tapi jujur saya masih belum mengerti apa itu CBT. (sambil tersenyum)
Ko	Iya fen. Kamu benar. Disini kita akan sama-sama sharing yah. Baiklah, kalau begitu saya akan jelaskan mengenai konseling individual pendekatan CBT atau Cognitive Behavioral Therapy. Seperti yang kita ketahui bahwa konseling individual merupakan proses bantuan yang dilakukan oleh konselor terhadap konselinya dalam menyelesaikan masalah tapi tetap yang membuat keputusan adalah konseli (klien). Nah, sedangkan CBT atau Cognitive Behavioral Therapy merupakan bentuk psikoterapi yang bertujuan membantu individu mengatasi masalahnya melalui pengenalan, identifikasi dan modifikasi isi kognisi individu yang tidak berfungsi ( <i>dysfunctional</i> ) yang dapat berupa asumsi, sikap, dan aturan yang <i>irrational</i> dan pikiran otomatis yang negatif. Bagaimana fen, sampai disini paham kira-kira maksud saya? Fendi bisa bertanya jika masih belum mengerti!
Ki	Alhamdulillah saya paham put. (sambil tersenyum)
Ko	Baiklah fen. Jadi begini fen... Berdasarkan angket yang telah fendi isi beberapa waktu yang lalu fendi tergolong tinggi dalam melakukan tindakan prokrastinasi penyelesaian skripsi. Sehingga fendi terpilih menjadi klien/konseli. Bagaimana fendi mengerti?
Ki	Hmmm ,, mengerti put
Ko	Baik, disini kita punya waktu 45 menit untuk praktek konseling ini. Jadi saya harap waktu yang kita miliki ini dapat kita manfaatkan sebaik-baiknya. Dan satu hal yang penting untuk fendi ketahui bahwa semua yang fendi ceritakan disini akan dijamin kerahasiaannya. Jadi fendi jangan malu dan sungkan untuk menceritakan semuanya nanti. Walaupun mungkin fendi sudah tahu akan hal tersebut tapi tidak ada salahnya jika saya mengingatkan fendi kembali. Bukankah begitu fen?
Ki	Iya put.

Ko	Sebelumnya saya mau tanya fendi. Fendi masih ada mata kuliah yang belum diambil? Atau hanya nyusun skripsi saja?
Ki	Kalau sekarang hanya skripsi saja, tapi kemaren memang ada mata kuliah yang ngulang put.
Ko	Hmm, bisa kira-kira dijelaskan lebih rinci lagi fen?
Ki	Iya put. Jadi begini put, alasan saya menunda penyelesaian skripsi saya kemaren dikarenakan ada mata kuliah saya yang ngulang (tidak lulus).
Ko	Lalu?
Ki	Jadi.. habis PPL kemaren saya memang sengaja menunda penyelesaian skripsi saya put.
Ko	Hmmm,, jadi begitu.
Ki	Iya put...
Ko	Kalau boleh tahu... mata kuliah apa saja yang tidak lulus kemaren fen?
Ki	Mata kuliah PTBK dan Evaluasi Hasil Belajar put...
Ko	Hmm... mata kuliah PTBK itu kalau tidak salah kita ambil di semester empat kan fen?
Ki	Ya put.. betul!
Ko	Kalau mata kuliah Evaluasi Hasil Belajar disemester lima yah?
Ki	Iya put.. benar!
Ko	Berarti setelah kita habis PPL kemaren, fendi langsung mengulang mata kuliah yang tidak lulus itu?
Ki	Belum put...
Ko	Maksudnya fen?
Ki	Hmmm,, begini put. Habis PPL kemaren saya tidak ke kampus lagi put. Lebih tepatnya semester 8 dan 9 saya fakum put.
Ko	Hmmm.. lalu?
Ki	Jadi... saya aktif ke kampus lagi itu disemester 10 karna saya masuk kelas mata kuliah PTBK put.
Ko	Hmmm... seperti itu. Jadi.. kegiatan fendi di semester 8 dan 9 itu apa? Apa mungkin fendi kerja?
Ki	Nggak put... (sambil tersenyum) Nggak ada kegiatan apa-apa put... dikost aja! Bawaannya malas aja put (sambil tersenyum)
Ko	Lalu bagaimana tanggapan orangtua fendi mengenai hal itu?
Ki	Orang tua saya nggak tahu lah put kalau saya malas mengurus mata kuliah saya yang ngulang itu.
Ko	Lalu apa jawaban fendi ketika orangtua fendi bertanya mengenai kuliah?
Ki	Saya bilang lah put sudah diurus daripada kena marah-marah. (sambil tersenyum)
Ko	Maksud fendi?? Fendi berkata tidak jujur pada orangtua fendi?
Ki	Terpaksa put. Karna saya tidak tahan ditanyain terus sama orang tua.
Ko	Jadi.. selama 2 semester fendi fakum kemaren, orangtua tidak tahu lah yah?
Ki	Iya put... tapi lama-lama ketahuan juga put (sambil tersenyum)
Ko	Bisa fendi ceritakan lebih rinci?
Ki	Jadi gini put. Kemaren orangtua saya memastikan langsung ke kampus mengenai mata kuliah



	saya yang ngulang tersebut apakah betul saya urus atau tidak. Ketahuannya pas saat itu lah put bahwa selama ini belum saya urus.
Ko	Jadi bagaimana tanggapan orangtua mengenai itu?
Ki	Wah.. jelas marah lah put. Kali ini marahnya double put. Sekaligus saya dapat ancaman put. (sambil tersenyum)
Ko	Ancaman bagaimana fen?
Ki	Diancam nggak dapat uang bulanan lagi dari orangtua put. (sambil tersenyum)
Ko	Lalu tanggapan fendi mengenai semua itu bagaimana?
Ki	Yah mau nggak mau saya urus juga lah put secepatnya dan menuruti apa kata orangtua.
Ko	Hmmm... tadi fendi bilang fendi aktif ke kampus lagi di semester 10 karna masuk kelas mata kuliah PTBK?
Ki	Iya put...
Ko	Kenapa fendi nggak bimbingan khusus aja kan bisa, jadi nggak harus masuk kelas lagi?
Ki	Kemaren itu memang rencana saya seperti itu put. Mata kuliah Evaluasi Hasil Belajar, saya memang bimbingan khusus put, tapi kalau PTBK harus masuk kelas, put. Tapi put...
Ko	Tapi apa fen?
Ki	Saya gagal lagi put...
Ko	Gagal maksudnya fen?
Ki	Iya put.. saya nggak lulus lagi dimata kuliah PTBK put.
Ko	Lalu?
Ki	Terpaksa ngulang lagi lah put di semester genap berikutnya atau disemester 12 kemaren.
Ko	Lalu bagaimana dengan mata kuliah evaluasi hasil belajar?
Ki	kalau mata kuliah evaluasi hasil belajar lulus put.
Ko	Tapi... sekarang sudah kelar semua mengenai mata kuliah yang ngulang itu fen?
Ki	Alhamdulillah sudah put. (sambil tersenyum)
Ko	Syukurlah kalau begitu fen. (sambil tersenyum) Berarti sekarang fendi sudah mulai mengerjakan skripsi lah yah?
Ki	iya put... hari ini saya berencana mengadakan judul skripsi saya ke jurusan.
Ko	Hmmm... siapa kemaren dosen pembimbing skripsi fendi?
Ki	Pak munir put.
Ko	Hmm,, judul skripsi fendi yang akan diajukan ke jurusan nanti sudah di ACC sama pak munir?
Ki	Alhamdulillah sudah put.
Ko	Syukurlah fen... Mudah-mudahan judul yang fendi ajukan nanti diACC jurusan hari ini juga.. aamiin
Ki	Aamiin... (sambil tersenyum)
Ko	Baiklah kalau begitu kita akhiri pertemuan kita ini karena sesuai perjanjian kita diawal bahwa waktu yang kita miliki hanya 45 menit. Dan konseling selanjutnya kita laksanakan di waktu berikutnya, bagaimana fen?
Ki	Insy Allah put. (sambil tersenyum)
Ko	Kalau begitu sekali lagi saya ucapkan terimakasih atas kesempatannya kali ini.
Ki	Iya put. Sama-sama. (sambil tersenyum)
Ko	Assalamu'alaikum
Ki	Wa'alaikumsalam (sama-sama meninggalkan ruangan)

**Laporan Verbatim Konseling Pertemuan Ke 2**

Ki	Assalamu'alaikum (sambil mengetuk pintu)
Ko	Wa'alaikumsalam, mari silahkan masuk.
Ki	Terimakasih put. (duduk di kursi yang ada didepan konselor)
Ko	Gimana kabarnya fen?
Ki	Alhamdulillah baik put, putri gimana?
Ko	Alhamdulillah baik juga. (sambil tersenyum) Baiklah fen. ternyata Allah masih memberi kita kesempatan dihari ini untuk mengadakan konseling pertemuan kedua. Dan itu tentunya hal yang wajib kita syukuri. Bukankah begitu?
Ki	Iya put. Betul (sambil tersenyum)
Ko	Jadi, disini kita mulai konseling kita. Sebelum kita mulai ada baiknya kita mengucapkan basmalah bersama-sama.
Ki	Bismillahirrohmanirrohim. (serentak)
Ko	Seperti biasanya kita hanya punya waktu 45 menit untuk konseling kita ini. Jadi mari kita manfaatkan sebaik-baiknya. Dan satu lagi sekedar mengingatkan kembali bahwa azaz kerahasiaan akan terjamin disini jadi tak bosan-bosannya saya mengingatkan fendi untuk tidak malu dan sungkan menceritakan semuanya nanti.
Ki	Iya put.
Ko	Baik. Bagaimana dengan planning mengenai pengaduan judul dipertemuan pertama kita kemaren fendi?
Ki	Alhamdulillah sudah ACC put. (sambil tersenyum)
Ko	syukur Alhamdulillah... (sambil tersenyum) kapan diACC jurusan fen?
Ki	hari itu juga put. Pokoknya habis konseling kita kemaren saya langsung ke jurusan dan pihak jurusan pun menerima judul saya. (sambil tersenyum)
Ko	Berarti ini sudah mulai ngerjain proposal dong?
Ki	Yah begitulah put kira-kira... (sambil tersenyum)
Ko	Kok jawabnya nggak semangat gitu fen?
Ki	Entahlah put...
Ko	Hmm... apa ada kendala dalam mengerjakan proposal fen?
Ki	Banyaklah put...
Ko	Banyak bagaimana fen?
Ki	Hmmm,, pokoknya banyak lah put dan ternyata sulit juga ya ...
Ko	Sulit bagaimana fen?
Ki	Sulit memulai dan mengerjakan proposal skripsi ini put.
Ko	Bisa fendi ceritakan lebih rinci lagi?
Ki	Begini put. Dalam memulai mengerjakan proposal ini terkadang saya malas sekali. Dan ketika saya sudah memulai mengerjakan proposal tiba-tiba saya bleng dan rasa malas itu pun datang dengan sendirinya.
Ko	Lalu?
Ki	Yah itu lah put.. belum lagi terkadang saya menemukan kesulitan dalam mengerjakan proposal misalnya lupa atau kurang tahu tata cara penulisannya, pengaturan paragraph yang jelas yang berhubungan dengan skripsi, ujung-ujungnya membuat saya menjadi malas. Intinya itu sih put.
Ko	Hmmm,, seperti itu.

	Perasaan malas itu adalah fitrahnya manusia. Dan kita semua pun tahu itu. Akan tetapi pemicu rasa malas yang dirasakan setiap manusia itu berbeda-beda. Bukankah begitu fen?
Ki	Iya put.. setuju!
Ko	Saya paham tentang yang fendi ceritakan barusan. Bahwa rasa malas memulai mengerjakan skripsi, dan ketika sudah dimulai mengerjakannya tiba-tiba bleng dipertengahan jalan karna menemukan sesuatu yang membuat kita bingung dan tidak tahu harus menetik apa lagi di proposal skripsi itu maka terjadi lah kita mematung didepan laptop dan otomatis rasa malas itu pun muncul dengan sendirinya. Betul seperti itu yang fendi rasakan?
Ki	Betul sekali put... (sambil tersenyum)
Ko	Ketika fendi berpikir sesuatu itu sulit, akankah hal itu mempengaruhi perasaan dan tindakan fendi?
Ki	Yah jelas lah put..
Ko	Bisa fendi jelaskan bagaimana perasaan dan tidakan fendi ketika berpikiran seperti itu?
Ki	Ketika saya berpikir itu sulit, perasaan saya juga mengiyakan itu sulit dan tindakan saya otomatis akan menghindarinya. Karna saya pikir sulit saya merasa tidak mampu untuk mengerjakan atau meneruskannya jadi saya memilih menghindar.
Ko	Hmmm.. jadi intinya fen pikiran-pikiran kita akan mempengaruhi perasaan dan tindakan kita. Baik pikiran positif maupun pikiran negative. (sambil tersenyum)
Ki	Iya ya put... (sambil tersenyum)
Ko	Jadi yang perlu fendi lakukan ketika merasa sulit adalah berpikir bahwa skripsi itu mudah. Setuju?
Ki	Iya lah put. (sambil tersenyum)
Ko	Putri mau kita disini sama-sama sharing mengenai kesulitan-kesulitan yang fendi hadapi saat ini, dan kesulitan-kesulitan itu tidak bisa dibiarkan terlalu lama karna hal itu lah penyebab fendi merasa malas ketika membahas tentang skripsi, dan hal itu pula yang akan menyebabkan fendi bertindak prokrastinasi/menunda-nunda, bukankah begitu fen?
Ki	Iya put. Benar...
Ko	Hmm... putri mau tanya, sejauh ini proposal yang sudah fendi kerjakan sudah sampai bab berapa?
Ki	Sejauh ini sih put masih sampai bab 1.
Ko	Baiklah. Bab 1 itu sudah selesai semua? Atau mungkin masih ada kendala?
Ki	Alhamdulillah sudah put. Kalau di bab 1 saya rasa nggak ada kendala. Palingan saya takut salah itu aja sih put.
Ko	Begitu... mengenai salah atau benar, itu urusan terakhir fen. Makanya itulah gunanya ada dosen pembimbing skripsi. Tugas kita hanya mengerjakan apa yang dosen PS kita sarankan ke kita.
Ki	Iya put.
Ko	Berarti sekarang yang akan fendi kerjakan bab 2?
Ki	Iya put. Di bab 2 ini lah fendi merasa sulit put.
Ko	Baiklah. Seperti yang fendi katakan diawal tadi, fendi merasa sulit salah satu penyebabnya karna fendi kurang tahu tata cara penulisan skripsi, benar begitu fen?
Ki	Benar put.
Ko	Fendi sudah punya buku panduan/pedoman penulisan skripsi?
Ki	Ada sih put. Tapi belum saya baca semua.
Ko	Hmmm... saran saya sih fen. tak perlu dibaca semua, yang fendi butuhkan saja

	yang dibaca misalnya jenis huruf apa yang digunakan untuk penulisan skripsi, ukuran hurufnya, pengaturan tabulasinya, jarak spasinya, dll. bagaimana fen?
Ki	Iya lah put. (sambil tersenyum)
Ko	Atau jika hal itu masih belum bisa membantu, fendi bisa melihat contoh skripsi teman-teman kita yang sudah duluan siap. Nah itu lebih mempermudah fendi dalam mengerjakan skripsi. Dengan catatan bukan isinya yang dicontoh yah tapi tata cara penulisannya. Kira-kira fendi sudah punya contoh skripsi?
Ki	Sudah put.
Ko	Hmm... saran saya alangkah lebih bagus jika contoh skripsi yang fendi pegang itu yang sama dosen PSnya sama fendi yaitu pak munir. Hal itu akan memudahkan fendi ketika bimbingan dengan pak munir.
Ki	Oh iya ya put.
Ko	Contoh skripsi yang fendi punya sekarang dosen PS nya sama nggak dengan fendi?
Ki	Nggak sih put. Pokoknya skripsi anak BK juga. (sambil tersenyum) Tapi saya setuju atas semua saran-saran yang putri lontarkan barusan. Hari ini setelah pertemuan konseling kita, saya akan mencari contoh skripsi yang sama dosen PS nya sama saya put.
Ko	Mantap ... kalau semangat gitu kan skripsinya bakal cepat selesai (sambil tersenyum)
Ki	Iya put. (sambil tersenyum)
Ko	Baiklah fen. saya tunggu kabar baik selanjutnya diwaktu berikutnya.
Ki	Iya put. Insya Allah (sambil tersenyum)
Ko	Baiklah fen, berhubung waktu yang telah kita sepakati sudah habis. Karena sesuai perjanjian kita diawal hanya memiliki batas waktu 45 menit. Maka kita akhiri konseling pertemuan kedua ini dengan hamdalah.
Ki	Alhamdulillahirobbil 'Alamiin (serentak)
Ko	Kalau begitu saya ucapkan terimakasih atas kesempatannya kali ini.
Ki	Iya put. Saya juga sangat berterimakasih put.
Ko	Assalamu'alaikum
Ki	Wa'alaikumsalam (sama-sama meninggalkan ruangan)

**Laporan Verbatim Konseling Pertemuan Ke 3**

Ki	Assalamu'alaikum (sambil mengetuk pintu)
Ko	Wa'alaikumsalam, mari silahkan masuk.
Ki	Terimakasih put. (duduk di kursi yang ada didepan konselor)
Ko	Fendi sehat kan?
Ki	Alhamdulillah sehat put, putri sehat juga kan?
Ko	Alhamdulillah sehat. (sambil tersenyum) Saya sangat berterimakasih karena fendi masih konsisten bertemu dengan saya untuk melakukan kegiatan konseling ketiga ini.
Ki	Iya put. Sama-sama (sambil tersenyum)
Ko	Jadi, disini kita mulai konseling kita. Sebelum kita mulai ada baiknya kita mengucapkan basmalah bersama-sama.
Ki	Bismillahirrohmanirrohim. (serentak)
Ko	Seperti biasanya kita hanya punya waktu 45 menit untuk konseling kita ini. Jadi mari kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya. Dan sekedar mengingatkan kembali bahwa azaz kerahasiaan akan terjamin disini jadi tak bosan-bosannya saya mengingatkan fendi untuk tidak malu dan sungkan menceritakan semuanya nanti.
Ki	Iya put.
Ko	Baiklah fendi. Bagaimana dengan planning kita waktu lalu atau dipertemuan kedua kemaren?
Ki	Alhamdulillah sudah ada kemajuan put.
Ko	Kemajuan seperti apa tu fen?
Ki	Yang pertama sejauh ini saran putri yang fendi ingat mengenai pikiran kita akan mempengaruhi perasaan dan tindakan kita. Jadi ketika saya mulai berpikir sulit untuk mengerjakan bab 2 kemaren, saya langsung membantah pikiran saya. Akhirnya sedikit demi sedikit nggak terasa bab 2 nya sudah siap saya ketik.
Ko	Hmmm.. lalu?
Ki	Yang kedua mengenai saran putri tentang mencari dan melihat contoh skripsi yang dosen pembimbingnya sama dengan saya. Dan memang itu lebih mempermudah saya put. Malah saya kemaren minta subcopynya sama teman. Kebetulan kami satu PS.
Ko	Baguslah kalau begitu fen. Jadi... sejauh ini bab 2 sudah siap fendi kerjakan?
Ki	Sudah put... (sambil tersenyum)
Ko	Tidak memiliki kendala di bahan reference seperti buku dan jurnal mengenai materi proposal fendi?
Ki	Alhamdulillah... masalah buku dan jurnal sudah diselesaikan waktu pengadual judul kemaren sama pak munir dan jurusan put. Jadi sejauh ini tidak ada kendala mengenai bahan referensi. (sambil tersenyum)
Ko	Baiklah fen. Kira-kira system bimbingan sama pak munir bagaimana fen? Apakah siap perbab langsung bimbingan? Atau harus siap bab 1, 2 dan 3 sekaligus baru bimbingan?
Ki	Yah kalau sama pak munir biasanya siap dulu bab 1, 2 dan 3 baru bisa bimbingan put.
Ko	Hmm,, begitu. Jadi proposal yang fendi kerjakan sekarang sudah masuk bab 3? Dan belum bisa bimbingan lah yah?
Ki	Iya put...

Ko	Kira-kira di bab 3 ada kendala fen?
Ki	Kayaknya nggak ada put. (sambil tersenyum)
Ko	Yakin seperti itu? (sambil tersenyum)
Ki	Iya put. Karna saya baru memulai mengerjakan bab 3. Jadi sejauh ini tidak ada kendala. Tapi...
Ko	Tapi apa fen?
Ki	Saya bingung dibagian kisi-kisi uji coba angket put.
Ko	Hmmm... masalah angket? Nah itu kan ada dibab 3 fen?
Ki	Oh iya ya put. Saya masih baru mulai mengerjakan bab 3 put. Masih satu sampai dua lebar. (sambil tersenyum)
Ko	Baiklah fen. Mengenai angket, coba fendi lihat lagi contoh skripsi teman fendi yang kemaren. Kira-kira seperti itu nanti fen. Kisi-kisi angket yang mau fendi buat nanti berapa item?
Ki	Iya put. Nanti saya coba periksa lagi. Rencananya 40 item put.
Ko	Hmmm... iya fen. Saran saya proposalnya segera diselesaikan biar cepat bimbingan sama pak munir. Makin cepat bimbingan makin cepat pula daftar seminar proposal makin cepat penelitian makin cepat sidang makin cepat wisudanya. (sambil tersenyum)
Ki	Asik cepat-cepat aja ya put.... (sambil tersenyum) Tapi.. memang begitulah harusnya. Saya terima semua saran-saran putri tersebut.
Ko	Hmmm,, baiklah fen. Saya tunggu kabar baik selanjutnya diwaktu berikutnya ya.
Ki	Oke put. (sambil tersenyum)
Ko	Baiklah fen, berhubung waktu yang telah kita sepakati sudah habis. Karena sesuai perjanjian kita diawal hanya memiliki batas waktu 45 menit. Maka kita akhiri konseling pertemuan ketiga ini dengan hamdalah.
Ki	Alhamdulillahirobbil 'Alamiin (serentak)
Ko	Kalau begitu sekali lagi saya ucapkan terimakasih atas kesempatannya kali ini.
Ki	Iya put. Saya juga sangat berterimakasih put. (sambil tersenyum)
Ko	Assalamu'alaikum
Ki	Wa'alaikumsalam. (sambil meninggalkan ruangan bersama-sama)

**Laporan Verbatim Konseling Pertemuan Ke 4**

Ki	Assalamu'alaikum (sambil mengetuk pintu)
Ko	Wa'alaikumsalam, mari silahkan masuk.
Ki	Terimakasih put. (duduk di kursi yang ada didepan konselor)
Ko	Apa kabarnya pagi ini fendi?
Ki	Alhamdulillah sehat put, putri sehat juga kan?
Ko	Alhamdulillah sehat. (sambil tersenyum) Saya sangat berterimakasih karena fendi masih konsisten bertemu dengan saya untuk melakukan kegiatan konseling keempat atau terakhir ini.
Ki	Iya put. Sama-sama (sambil tersenyum)
Ko	Baik. Seperti biasa sebelum kita mulai kegiatan konseling ini ada baiknya kita mengucapkan basmalah bersama-sama.
Ki	Bismillahirrohmanirrohim. (serentak)
Ko	Seperti dipertemuan-pertemuan kita sebelumnya batas waktu yang kita miliki hanya 45 menit untuk konseling kita ini. Jadi mari kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya. Dan sekedar mengingatkan kembali bahwa azaz kerahasiaan akan terjamin disini jadi tak bosan-bosannya saya mengingatkan fendi untuk tidak malu dan sungkan menceritakan semuanya nanti.
Ki	Iya put.
Ko	Baik. Bagaimana dengan planning kita waktu lalu atau dipertemuan ketiga kemaren fendi?
Ki	Alhamdulillah banyak perkembangan put.
Ko	Mantap... Bisa fendi ceritakan lebih rinci lagi?
Ki	Hmmm.. dengan senang hati put. (sambil tersenyum) Setelah konseling ketiga kita kemaren berakhir. Entah kenapa saya begitu semangat untuk segera menyelesaikan bab 3. Jadi saya pun langsung pulang ke kost. Dikost saya kerjakan secara perlahan put.
Ko	Lalu??
Ki	Tiba ketemu dilembar kisi-kisi angket. Seketika timbul perasaan ragu "bisa nggk yah saya mengerjakan angket ini", tapi saya ingat semua saran-saran putri kemaren. Saya pun melihat contoh angket teman saya tersebut yang dia tulis di skripsinya. Diluar dugaan ternyata saya makin bingung dan hal itu hampir membuat saya malas mengerjakannya kembali.
Ko	Lalu bagaimana fen?
Ki	Namun logika saya masih bisa diajak kompromi put. (sambil tersenyum) Untungnya setelah saya lihat saya baca dengan teliti angket sikawan tadi, lama-lama saya ngerti put. Makin saya baca lagi makin saya paham maksudnya. Jadi saya coba mengetik satu persatu item angket tentang masalah yang akan saya teliti nantinya. Nggak terasa siap juga put. Pokoknya masalah bab 3 dan angket kelar malam itu juga put. (sambil tersenyum)
Ko	Bagus fen. Saya suka lihat semangat fendi seperti itu. (sambil tersenyum)

Ki	Terimakasih put. (sambil tersenyum)
Ko	Jadi... keesokan harinya langsung bimbingan lah yah?
Ki	Iya lah put. Apa lagi... (sambil tersenyum)
Ko	Jadi bagaimana tanggapan pak munir mengenai hasil kerjamu?
Ki	Itulah masalahnya kemaren put. Tapi seperti yang putri bilang kemaren bahwa salah benarnya, itu urusan terakhir. Yah jadi saya nggak kecewa-kecewa amatlah.. karna saya sudah siapkan mental mengenai apapun tanggapan pak munir (sambil tersenyum)
Ko	Masalah bagaimana fen?
Ki	Yah lumayan banyak salahnya put. Tapi masih banyakan benarnya kok.
Ko	Salahnya apa-apa saja fen?
Ki	Kalau di bab 1 nggak ada. Bab 2 paling masalah penulisannya put. Bab tiga ini yang banyak put, terutama di bagian kisi-kisi angket. Tapi Alhamdulillah bimbingan sama pak munir enak. Kita dikasih masukan harusnya bagaimana.
Ko	Lalu?
Ki	Setelah saya tandai salahnya apa-apa saja. saya segera berusaha memperbaiki dan mengikuti apa kata dosen PS saya. Setelah saya bimbingan hari itu dengan pak munir, besoknya saya masih mengerjakan kisi-kisi angket dan belum bisa bimbingan.
Ko	Lalu?
Ki	Alhamdulillah besoknya lagi bisa bimbingan put. Karna saya sudah siap memperbaiki semua kesalahan yang pak munir katakan waktu bimbingan kemaren.
Ko	Jadi bagaimana hasilnya fen?
Ki	Masih ada juga salahnya dibeberapa item lagi put. Saya terus memperbaikinya seperti apa kata pak munir hingga proposal saya pun diACC.
Ko	Syukur Alhamdulillah fen... Jadi sudah daftar seminar lah ya fen?
Ki	Sudah put. Tapi ada masalah juga put.
Ko	Masalah apa fen?
Ki	Kali ini masalahnya dijurusan put.
Ko	Ada apa dengan jurusan?
Ki	Lama kali kami seminarnya put. Dan sampai detik ini pun kami belum tahu kapan seminar. Setiap kali kami tanya kapan dibuka seminar jawaban yang kami dapat belum bisa dipastikan tanggal berapa.
Ko	Hmmm.. yang sabar ya fen... Sejauh ini usaha sudah fendi lakukan, sekarang tinggal doanya saja fen. (sambil tersenyum)
Ki	Iya ya put... (sambil tersenyum)
Ko	Saran saya, nggak ada salahnya disetiap usai sholat fendi mendoakan agar dipermudah segala urusan tentang masalah apapun itu.
Ki	Iya makasih ya put sudah diingatkan. (sambil tersenyum)
Ko	Putri juga akan mendoakan semoga dalam waktu dekat ini kalian bisa seminar.



	Aamiin.
Ki	Aamiin ya Robbal'alamiin... (sambil tersenyum)
Ko	Baiklah fen, berhubung waktu yang telah kita sepakati sudah habis. Karena sesuai perjanjian kita diawal hanya memiliki batas waktu 45 menit. Maka kita akhiri konseling pertemuan keempat atau terakhir ini dengan hamdalah.
Ki	Alhamdulillahirobbil 'Alamiin (serentak)
Ko	Kalau begitu sekali lagi saya ucapkan terimakasih atas kesempatannya selama ini. Dan saya minta maaf apabila ada kata-kata saya yang tidak berkenan dihati fendi selama kegiatan konseling kita berlangsung. Mohon dimaafkan ya fen (sambil tersenyum)
Ki	Iya put. Sama-sama. Saya juga ya (sambil tersenyum)
Ko	Assalamu'alaikum
Ki	Wa'alaikumsalam. (bergegas meninggalkan ruangan bersama-sama)



### Laporan Verbatim Konseling Pertemuan Ke 1

Nama : SNP  
 Nim : 1113351037  
 Kelas/Stambuk : BK EKS B/2011

Ki	Assalamu'alaikum (sambil mengetuk pintu)
Ko	Wa'alaikumsalam, mari silahkan masuk putra.
Ki	Terimakasih. (duduk di kursi yang ada didepan konselor)
Ko	Gimana kabarnya putra?
Ki	Alhamdulillah baik. Oh ya saya panggil nama aja atau apa nih?
Ko	Biar lebih nyaman dan lebih dekat, panggil nama saja. Berhubung kita juga satu stambuk, satu jurusan dan satu PS.
Ki	Iya put. (sambil tersenyum)
Ko	Sebelumnya saya ucapkan terimakasih karena putra telah bersedia menjadi klien saya. Sebelumnya putra sudah pernah mengikuti kegiatan konseling individual pendekatan CBT?
Ki	Iya sama-sama put. Kalau praktek konseling individual saya pernah mengikutinya, tapi jika menggunakan pendekatan CBT belum sama sekali. Dan saya hanya pernah mendengar tentang CBT, kalau tidak salah CBT itu Cognitive Behavioral Therapy yah? Tapi jujur saya masih belum mengerti apa itu CBT. (sambil tersenyum)
Ko	Iya putra. Kamu benar. Disini kita akan sama-sama sharing yah. Baiklah, kalau begitu saya akan jelaskan mengenai konseling individual pendekatan CBT atau Cognitive Behavioral Therapy. Seperti yang kita ketahui bahwa konseling individual merupakan proses bantuan yang dilakukan oleh konselor terhadap konselinya dalam menyelesaikan masalah tapi tetap yang membuat keputusan adalah konseli (klien). Nah, sedangkan CBT atau Cognitive Behavioral Therapy merupakan bentuk psikoterapi yang bertujuan membantu individu mengatasi masalahnya melalui pengenalan, identifikasi dan modifikasi isi kognisi individu yang tidak berfungsi ( <i>dysfunctional</i> ) yang dapat berupa asumsi, sikap, dan aturan yang <i>irrasional</i> dan pikiran otomatis yang negatif. Bagaimana putra, sampai disini paham kira-kira maksud saya? putra bisa bertanya jika masih belum mengerti!
Ki	Alhamdulillah saya paham put. (sambil tersenyum)
Ko	Baiklah. Jadi begini putra... Berdasarkan angket yang telah putra isi beberapa waktu yang lalu putra tergolong tinggi dalam melakukan tindakan prokrastinasi penyelesaian skripsi. Sehingga putra terpilih menjadi klien/konseli. Bagaimana putra mengerti?
Ki	Hmmm ,, mengerti put
Ko	Baik, disini kita punya waktu 45 menit untuk praktek konseling ini. Jadi saya harap

	waktu yang kita miliki ini dapat kita manfaatkan sebaik-baiknya. Dan satu hal yang penting untuk putra ketahui bahwa semua yang putra ceritakan disini akan dijamin kerahasiaannya. Jadi putra jangan malu dan sungkan untuk menceritakan semuanya nanti. Walaupun mungkin putra sudah tahu akan hal tersebut tapi tidak ada salahnya jika saya mengingatkan putra kembali. Bukankah begitu putra?
Ki	Iya put.
Ko	Sebelumnya saya mau tanya nih. putra masih ada mata kuliah yang belum diambil? Atau hanya tinggal nyusun skripsi saja?
Ki	Alhamdulillah tidak ada mata kuliah lagi. Dan sekarang tinggal nyusun skripsi put.
Ko	Hmm . . . (sambil mengangguk-angguk kepala) Jadi sekarang sudah sampai bab berapa skripsinya?
Ki	Hmm . . . (sambil tersenyum) Yah sampai situlah put.
Ko	Sampai situ apa maksudnya putra?
Ki	Ini masih mau dimulai put.
Ko	Hmm begitu, baru masih? Jadi selama ini belum pernah dimulai sama sekali?
Ki	Pernah put. Kalau putri ingat dulu tahun 2015 kita pernah bimbingan barsama-sama. Nah, waktu itu saya sudah pernah mulai mengerjakan skripsi.
Ko	Hmm, iya yah saya hampir lupa untung putra ingatin. Lah, sekarang masih mau dimulai lagi dari awal?
Ki	Iyalah put.
Ko	Ada masalah apa kemaren putra? Kalau sudah pernah dimulai kemaren, setidaknya hari ini sudah sampe bab 3 minimal.
Ki	Hmmm (sambil tersenyum) Jelas ada kendala lah put makanya aku baru mulai lagi sekarang
Ko	Hmm, bisa kira-kira putra ceritakan apa kendalanya?
Ki	Kemaren itu, waktu kita bimbingan bersama. Saya sudah ajukan judul ke jurusan. Tapi nyatanya tidak seperti yang diharapkan.
Ko	Tidak seperti yang diharapkan maksudnya?
Ki	Iya put. Saya berharap jurusan maupun PS kita cepat menerima judul yang saya ajukan tersebut. Tapi kenyataannya tidak demikian. Karena judul yang saya ajukan itu tidak diterima-terima akhirnya saya pun jadi malas.
Ko	Hmm, begitu. Lalu?
Ki	Ya itu put. Saya jadi malas mengerjakan skripsi dan memilih untuk bekerja. Ditambah lagi biaya pengeluaran waktu itu banyak-banyaknya. Akhirnya saya memutuskan untuk cuti selama kurang lebih 1,5 tahun.
Ko	Pengeluaran seperti apa itu putra?
Ki	Hmm, gini put. Waktu itu saya dan adek saya posisinya sama-sama kuliah dan sama-sama lagi nyusun skripsi put. Jadi adek saya juga butuh banyak biaya. Ditambah lagi karena saya anak paling tua dikeluarga kami. Jadi saya memutuskan bekerja untuk

	membantu membiayai kebutuhan adek-adek saya.
Ko	Hmm, begitu. Jadi selama kerja tidak pernah kekampus sama sekali?
Ki	Nggak put. (sambil tersenyum)
Ko	Jadi sekarang adekmu yang putra biayai kemaren sudah wisuda?
Ki	Alhamdulillah sudah put.
Ko	Lalu, bagaimana tanggapan orang tua mengenai keputusan putra cuti kemaren?
Ki	Yah, terkadang memang ditanyai juga put. Bagaimana kelanjutan cerita kuliah saya. Orang tua saya takut saya di D.O dari unimed.
Ko	Hmm. Lalu?
Ki	Karena saya mencoba memahami orang tua. Jadi merekapun tidak membantah keputusan saya untuk bekerja tapi bukan berarti menyetujui juga.
Ko	Tidak membantah tapi bukan berarti menyetujui maksudnya bagaimana putra?
Ki	Gini put. Mungkin disatu sisi orang tua saya tidak ingin saya berlama-lama kuliah, tapi disatu sisi masalah keuangan juga tidak memadai. Jadi orang tua saya hanya bisa pasrah dengan keputusan yang saya buat.
Ko	Hmm, begitu. Tapi sekarang posisinya sudah berbeda dari yang kemaren kan?
Ki	Alhamdulillah put. Kalau sekarang sudah lumayan tenang. Karna adek saya pun sudah wisuda.
Ko	Hmm, baguslah putra. Lalu, bagaimana dengan judul skripsi yang belum diterima kemaren, apakah masih belum diterima juga?
Ki	Nah, itu dia put.
Ko	Apa itu?
Ki	Kondisi saat ini, saya lagi berusaha mengajukan judul sama dosen PS, setelah PS oke baru saya bisa ajukan ke jurusan.
Ko	Hmm, jadi setelah berhenti bekerja sudah pernah bimbingan sama dosen PS kita?
Ki	Belum put. rencananya hari ini saya mau bimbingan sama ibu itu.
Ko	Hmm. Sudah dikomfirmasi sama ibu?
Ki	Belum. Sebenarnya put saya segan dan takut bimbingan.
Ko	Segan dan takut kenapa put?
Ki	Karna saya kan sudah lama fakum. Takutnya nanti ibu itu marah kok baru sekarang dikerjakan.
Ko	Hmm, begitu. Perasaan takut dimarahi itu adalah pikiran-pikiran yang irrasional yang belum nyata terjadinya seperti itu. Hal tersebut otomatis akan mempengaruhi perasaan dan tindakan. Seperti yang dikatakan putra tadi bahwa yang muncul dipikiran putra adalah PS akan marah, jadi pikiran putra yang seperti itu akan membuat putra takut dimarahi, karena putra takut dimarahi jadi putra sampai saat ini pun belum menghubungi/mengkonfirmasi PS untuk bimbingan. Tidak menghubungi/mengkonfirmasi PS itu dinamakan tindakan kan putra?
Ki	Iya put. (sambil tersenyum)

Ko	Jadi, pikiran yang seperti tadi sama sekali belum nyata terjadi seperti itu. Nah, saran saya yang perlu putra lakukan hanya mengubah pikiran irrasional itu menjadi rasional, misalnya pikiran putra yang tadi bahwa PS akan marah diubah menjadi PS tidak marah. Karena kita kan juga belum tahu, kita akan tahu kenyataannya ketika putra sudah bertemu PS. Bukankah begitu putra?
Ki	Iya ya put. Betul itu (sambil tersenyum)
Ko	Jadi, bagaimana putra?
Ki	Saya dengan senang hati menerima saranmu put. Karena yang putri katakan memang bisa diterima akal sehat saya (sambil tersenyum)
Ko	Baiklah kalau begitu. Jadi kapan kira-kira putra menghubungi atau mengkonfirmasi dosen PS?
Ki	Insy Allah habis pertemuan kita inilah put.
Ko	Baiklah. (sambil tersenyum) Saya tunggu kabar baiknya dipertemuan kita berikutnya.
Ki	Iya put. (sambil tersenyum)
Ko	Baiklah kalau begitu kita akhiri pertemuan kita ini karena sesuai perjanjian kita diawal bahwa waktu yang kita miliki hanya 45 menit. Dan konseling selanjutnya kita laksanakan di waktu berikutnya dan saya ingin mendengar kemajuan dari putra. Bagaimana?
Ki	Iya put. Insy Allah
Ko	Kalau begitu sekali lagi saya ucapkan terimakasih atas kesempatannya kali ini.
Ki	Iya put. Sama-sama (saling berjabat tangan lalu meninggalkan ruangan)

### Laporan Verbatim Konseling Pertemuan Ke 2

Ki	Assalamu'alaikum (sambil mengetuk pintu)
Ko	Wa'alaikumsalam, mari silahkan masuk.
Ki	Terimakasih put. (duduk di kursi yang ada didepan konselor)
Ko	Gimana kabarnya putra?
Ki	Alhamdulillah baik put, putri gimana?
Ko	Alhamdulillah baik juga. (sambil tersenyum) Baiklah putra. ternyata Allah masih memberi kita kesempatan dihari ini untuk mengadakan konseling pertemuan kedua. Dan itu tentunya hal yang wajib kita syukuri. Bukankah begitu?
Ki	Iya put. Betul (sambil tersenyum)
Ko	Jadi, disini kita mulai konseling kita. Sebelum kita mulai ada baiknya kita mengucapkan basmalah bersama-sama.
Ki	Bismillahirrohmanirrohim. (serentak)
Ko	Seperti biasanya kita hanya punya waktu 45 menit untuk konseling kita ini. Jadi mari kita manfaatkan sebaik-baiknya. Dan satu lagi sekedar mengingatkan kembali bahwa azaz kerahasiaan akan terjamin disini jadi tak bosan-bosannya saya mengingatkan putra untuk tidak malu dan sungkan menceritakan semuanya nanti.
Ki	Iya put.
Ko	Baik. Bagaimana dengan planning kita waktu lalu atau dipertemuan pertama kemaren putra?
Ki	Alhamdulillah sudah ada sedikit perubahan put.
Ko	Kira-kira perubahan seperti apa putra?
Ki	Saya sudah melakukan planning kita yang kemaren put.
Ko	Yang mananya itu putra?
Ki	Semuanyalah put.
Ko	Bisa kira-kira putra ceritakan secara rinci?
Ki	Hmm, gini put. Saya sudah merubah pikiran dari yang sebelumnya segan dan takut untuk bimbingan menjadi tidak segan dan tidak takut untuk bimbingan.
Ko	Begitu. Jadi kemaren putra sudah menghubungi atau sudah mengkonfirmasi dosen PS?
Ki	Alhamdulillah sudah put.
Ko	Lalu?
Ki	Setelah saya menjumpai PS hal yang ada dalam pikiran saya sebelumnya kenyataannya tidak demikian put.
Ko	Tentang apa itu putra?
Ki	Ternyata PS/ ibu itu tidak marah sama sekali. Malah yang terjadi diluar dugaan saya.
Ko	Seperti apa itu putra?
Ki	Ibu itu malah mempermudah dan mau menerima judul skripsi yang saya ajukan.(sambil tersenyum)
Ko	Wah, syukurlah putra.
Ki	Tapi put..
Ko	Tapi apa putra?
Ki	Sekarang yang saya takutkan jurusan mempersulit atau tidak menerima judul saya seperti sebelumnya put.
Ko	Begitu. Putra masih ingat dengan pembahasan kita dipertemuan pertama kemaren?

Ki	Masih put. (sambil tersenyum)
Ko	Nah, saya rasa putra sudah paham hal apa yang seharusnya putra lakukan untuk mengatasi perasaan takut tersebut?
Ki	Hmmm. Iya put (sambil tersenyum)
Ko	Jadi apa itu kira-kira putra?
Ki	Saya akan melakukan seperti yang kemaren put. Mengubah pikiran-pikiran yang irrasional menjadi rasional. Contohnya dari takut menjadi tidak takut.
Ko	Baiklah putra. Jadi, kapan kira-kira rencana tersebut akan putra lakukan?
Ki	Hari ini juga put. (sambil tersenyum)
Ko	Baiklah. Saya tunggu kabar baik selanjutnya dipertemuan berikutnya. (sambil tersenyum)
Ki	Iya put. Insya Allah
Ko	Baiklah, berhubung karena waktu yang telah kita sepakati sudah habis. Karena sesuai perjanjian kita diawal hanya memiliki batas waktu 45 menit. Maka kita akhiri konseling pertemuan kedua ini dengan hamdalah.
Ki	Alhamdulillahirobbil 'Alamiin (serentak)
Ko	Kalau begitu saya ucapkan terimakasih atas kesempatannya kali ini.
Ki	Iya put. Saya juga sangat berterimakasih put.
Ko	Assalamu'alaikum. (saling berjabat tangan lalu meninggalkan ruangan)
Ki	Wa'alaikumsalam

### Laporan Verbatim Konseling Pertemuan Ke 3

Ki	Assalamu'alaikum (sambil mengetuk pintu)
Ko	Wa'alaikumsalam, mari silahkan masuk.
Ki	Terimakasih put. (duduk di kursi yang ada didepan konselor)
Ko	Putra sehat kan?
Ki	Alhamdulillah sehat put, putri sehat juga kan?
Ko	Alhamdulillah sehat. (sambil tersenyum) Saya sangat berterimakasih karena putra masih konsisten bertemu dengan saya untuk melakukan kegiatan konseling ketiga ini.
Ki	Iya put. Sama-sama (sambil tersenyum)
Ko	Jadi, disini kita mulai konseling kita. Sebelum kita mulai ada baiknya kita mengucapkan basmalah bersama-sama.
Ki	Bismillahirrohmanirrohim. (serentak)
Ko	Seperti biasanya kita hanya punya waktu 45 menit untuk konseling kita ini. Jadi mari kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya. Dan sekedar mengingatkan kembali bahwa azaz kerahasiaan akan terjamin disini jadi tak bosan-bosannya saya mengingatkan putra untuk tidak malu dan sungkan menceritakan semuanya nanti.
Ki	Iya put.
Ko	Baiklah putra. Bagaimana dengan planning kita waktu lalu atau dipertemuan kedua kemaren?
Ki	Alhamdulillah sudah ada kemajuan put.
Ko	Kemajuan seperti apa tu putra?
Ki	Alhamdulillah judul yang saya ajukan kemaren sudah diterima jurusan put. Saya sangat senang sekali. (sambil tersenyum)
Ko	Alhamdulillah. Syukurlah. Jadi, langkah selanjutnya apa kira-kira yang akan putra lakukan?
Ki	Yah. Seperti biasalah put. Bimbingan
Ko	Hmm, sejauh ini masih ada kendala yang menghalangi langkah tersebut?
Ki	Itu lah put. Saya sebenarnya masih merasa kesulitan.
Ko	Kesulitan bagaimana putra?
Ki	Saya terkadang sangat kesulitan dalam memulai mengerjakan skripsi atau proposal saya put.
Ko	Hmm. Begitu. Merasa sulit dalam memulai sesuatu tugas itu pasti ada faktor penyebabnya. Bukankah begitu putra?
Ki	Iya put. Betul
Ko	Kira-kira apa faktor penyebabnya, bagaimana hal itu bisa terjadi?
Ki	Saya merasa tugas skripsi ini merupakan tugas yang berat. Terkadang saya juga merasa tidak mampu untuk mengerjakannya.
Ko	Lalu?
Ki	Jadi, karena hal itu saya harus perlu menyiapkan diri secara maksimal untuk mengerjakannya.
Ko	Menyiapkan diri secara maksimal bagaimana putra?
Ki	Nah itu dia put yang nggak saya mengerti.
Ko	Hmm. Kalau boleh tahu, kapan kira-kira putra merasa sudah menyiapkan diri secara maksimal untuk mengerjakan skripsi?
Ki	Saya juga tidak tahu put.
Ko	Jadi maksud putra, putra akan menunggu untuk menyiapkan diri secara maksimal



	dulu, baru mengerjakan skripsi?
Ki	Iya put.
Ko	Hmm, begini putra. Wajar-wajar saja kita merasa tidak mampu melakukan sesuatu hal itu sebelum memulainya. Tapi setelah berusaha memulainya kita akan tahu hasilnya. Putra tahu tidak?
Ki	Apa itu put?
Ko	Ketika putra berkata bahwa skripsi itu adalah sesuatu tugas yang berat, hal tersebut merupakan keyakinan irrasional dalam memandang tugas, dan keyakinan irrasional ini juga akan memicu cara pandang putra bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga putra menyiapkan diri secara berlebihan dan yang lebih parahnya putra akan merasa aman untuk tidak mengerjakan skripsi dengan segera. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. Bukankah begitu putra?
Ki	Iya put. Tepat seperti yang putri katakan itulah yang sebenarnya saya alami saat ini.
Ko	Hmm, begini putra. Saran saya, yang perlu putra lakukan cukup hanya menentang keyakinan irrasional tadi tentang bagaimana cara pandang putra terhadap tugas skripsi itu dari yang berat dibantah menjadi tidak seberat yang putra yakini atau putra pikirkan. Dengan seperti itu putra tidak perlu menyiapkan diri secara berlebihan untuk memulai mengerjakannya. Dan mengenai hasilnya nanti maksimal atau tidaknya, memuaskan akan tidak, itu urusan terkahir. Yang terpenting saat ini putra kerjakan dulu proposalnya sampai selesai bab 3. Bagaimana kira-kira?
Ki	Iya ya put. Cocok juga itu.
Ko	Bukankah referensi atau bahan materi yang berkaitan dengan judul skripsimu sudah lengkap?
Ki	Alhamdulillah sudah put. Kalau tidak lengkap mana mungkin di ACC dosen PS sama jurusan put. (sambil tersenyum)
Ko	Hmm. Bagus itu putra. Jadi bagaiman menurut putra mengenai saran saya tadi?
Ki	Bisa saya terima put. Lagian memang betul juga yang putri sarankan.
Ko	Hmm. Baiklah putra. Jadi, kapan kira-kira putra mulai mengerjakan proposalnya?
Ki	Insya Allah nanti malam put.
Ko	Baiklah putra. Saya tunggu kabar baik selanjutnya dipertemuan kita berikutnya. (sambil tersenyum)
Ki	Oke put. (sambil tersenyum)
Ko	Baiklah, berhubung waktu yang telah kita sepakati sudah habis. Karena sesuai perjanjian kita diawal hanya memiliki batas waktu 45 menit. Maka kita akhiri konseling pertemuan ketiga ini dengan hamdalah.
Ki	Alhamdulillahirobbil 'Alamiin (serentak)
Ko	Kalau begitu sekali lagi saya ucapkan terimakasih atas kesempatannya kali ini.
Ki	Iya put. Saya juga sangat berterimakasih put. (saling berjabat tangan)
Ko	Assalamu'alaikum (sambil meninggalkan ruangan bersama-sama)
Ki	Wa'alaikumsalam.

### Laporan Verbatim Konseling Pertemuan Ke 4

Ki	Assalamu'alaikum (sambil mengetuk pintu)
Ko	Wa'alaikumsalam, mari silahkan masuk.
Ki	Terimakasih put. (duduk di kursi yang ada didepan konselor)
Ko	Apa kabarnya pagi ini putra?
Ki	Alhamdulillah sehat put, putri sehat juga kan?
Ko	Alhamdulillah sehat. (sambil tersenyum) Saya sangat berterimakasih karena putra masih konsisten bertemu dengan saya untuk melakukan kegiatan konseling keempat atau terakhir ini.
Ki	Iya put. Sama-sama (sambil tersenyum)
Ko	Baik. Seperti biasa sebelum kita mulai kegiatan konseling ini ada baiknya kita mengucapkan basmalah bersama-sama.
Ki	Bismillahirrohmanirrohim. (serentak)
Ko	Seperti dipertemuan-pertemuan kita sebelumnya batas waktu yang kita miliki hanya 45 menit untuk konseling kita ini. Jadi mari kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya. Dan sekedar mengingatkan kembali bahwa azaz kerahasiaan akan terjamin disini jadi tak bosan-bosannya saya mengingatkan putra untuk tidak malu dan sungkan menceritakan semuanya nanti.
Ki	Iya put.
Ko	Baik. Bagaimana dengan planning kita waktu lalu atau dipertemuan ketiga kemaren putra?
Ki	Alhamdulillah ada perkembangan put.
Ko	Perkembangan seperti apa itu putra?
Ki	Saya sudah siap mengerjakan proposal sampai bab 3 put. Dan rencananya hari ini saya bimbingan proposal sama dosen PS.
Ko	Alhamdulillah. Bagus itu putra. Putra sudah menghubungi dosen PS?
Ki	Sudah put. Siang nanti habis zuhur jadwal bimbingan sama PS put.
Ko	Baiklah. Semoga proposal putra akan segera diACC atau diterima PS.
Ki	Amin. Terimakasih banyak put untuk semuanya. (sambil tersenyum)
Ko	Sama-sama putra. (sambil tersenyum) Sejauh ini masih ada kendala?
Ki	Kalau sekarang sudah tidak lagi put. Tapi kemaren saat-saat mengerjakan proposal rasa malas untuk memulai mengerjakannya itu datang. Tapi sejenak saya mengingat saran-saran putri dipertemuan kita sebelumnya.
Ko	Lalu?
Ki	Jadinya, rasa malasnya mudah-mudahan bisa saya lawan. Dan pada akhirnya siap juga sampai bab 3 put. (sambil tersenyum)
Ko	Syukurlah itu putra. Selanjutnya kira-kira apa langkah yang akan putra lakukan setelah bimbingan nanti siang sama dosen PS?
Ki	Biasalah put.
Ko	Apa itu putra?
Ki	Kalau hari ini proposal saya diterima atau di ACC dosen PS. Saya akan langsung daftar seminar ke jurusan put.
Ko	Baiklah. Kalau seandainya setelah bimbingan siang nanti ternyata masih banyak perbaikan, apa putra masih tetap konsisten untuk segera memperbaiki dan melawan

	rasa malas itu?
Ki	Iya lah put. Saya akan berjuang sampai akhirnya skripsi ini selesai saya kerjakan dan target saya tercapai ditahun ini.
Ko	Hmm. Bagus itu putra. Saya akan mendoakan putra semoga Allah mempermudah segala urusan putra apalagi urusan dalam hal penyelesaian skripsi ini. Kalau boleh tahu target apa ya putra?
Ki	Biasalah put. Target wisuda tahun ini. (sambil tersenyum)
Ko	Amin. Semoga tercapai segala yang dicitakan ditahun ini. (sambil tersenyum)
Ki	Amin ya Allah.
Ko	Baiklah, berhubung waktu yang telah kita sepakati sudah habis. Karena sesuai perjanjian kita diawal hanya memiliki batas waktu 45 menit. Maka kita akhiri konseling pertemuan keempat atau terakhir ini dengan hamdalah.
Ki	Alhamdulillahirobbil ‘Alamiin (serentak)
Ko	Kalau begitu sekali lagi saya ucapkan terimakasih atas kesempatannya selama ini. Dan saya minta maaf apabila ada kata-kata saya yang tidak berkenan dihati putra selama kegiatan konseling kita berlangsung. Mohon dimaafkan ya putra (sambil tersenyum)
Ki	Iya put. Saya juga ya (sambil tersenyum)
Ko	Assalamu’alaikum (sambil menjabat tangan dan bergegas meninggalkan ruangan bersama-sama)
Ki	Wa’alaikumsalam.



## Lampiran 26

## ALAT PENILAIAN

**PRAKTIK PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL  
PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) PERTEMUAN 1**

1. Nama : Putri Rahmadani
2. NIM : 1113151031
3. Bidang Bimbingan : Pribadi
4. Jenis Layanan : Konseling Perorangan
5. Tempat : Ruang BK
6. Waktu :

Petunjuk :

Berilah skor pada butir-butir penilaian praktik konseling individual dengan cara melingkari angka pada kolom skor (1,2,3,4,5) sesuai dengan kriteria sebagai berikut :

- ✚ 1 = Sangat tidak baik
- ✚ 2 = Tidak baik
- ✚ 3 = Kurang baik
- ✚ 4 = Baik
- ✚ 5 = Sangat baik

No	Keterampilan Konseling Individual	Skor				
<b>A</b>	<b>ATTENDING (Perhatian)</b>					
<b>1</b>	<b>MEMBANGUN HUBUNGAN</b>					
	a. Menunjukkan empati terhadap kebutuhan konseli	1	2	3	4	5
	b. Mengkonsumsi rasa hormat kepada konseli	1	2	3	4	5
	c. Menyampaikan kata-kata penerimaan (pembukaan) ketika konseli datang	1	2	3	4	5
	d. Mengkomunikasikan peran konselor	1	2	3	4	5
	e. Menyampaikan tujuan konseling kepada konseli	1	2	3	4	5
	f. Menemukan kebutuhan-kebutuhan konseli secara konkrit	1	2	3	4	5
<b>2</b>	<b>MEMPOSISIKAN DUDUK</b>					
	a. Mengatur posisi dan jarak duduk	1	2	3	4	5
	b. Mengatur kecondongan duduk secara santai	1	2	3	4	5
	c. Melakukan kontak mata	1	2	3	4	5

	d. Mengatur gerakan tangan dan kaki	1	2	3	4	5
	e. Melakukan sentuhan yang diperlukan untuk memberikan rasa nyaman pada konseli	1	2	3	4	5
<b>3</b>	<b>MENGAMATI</b>					
	a. Menunjukkan pemahaman terhadap gerakan tubuh konseli	1	2	3	4	5
	b. Menunjukkan pemahaman terhadap ekspresi konseli	1	2	3	4	5
	c. Menunjukkan pemahaman terhadap pikiran konseli melalui ekspresi wajah dan gerakan tubuh konseli	1	2	3	4	5
<b>4</b>	<b>MENDENGARKAN</b>					
	a. Memfokuskan perhatian pada pembicaraan konseli	1	2	3	4	5
	b. Memfokuskan pada proses terjadinya peristiwa yang dialami konseli	1	2	3	4	5
	c. Memperhatikan saat konseli berbicara	1	2	3	4	5
<b>B</b>	<b>RESPONDING</b>					
<b>1</b>	<b>MERESPON TERHADAP ISI</b>					
	a. Merespon pernyataan konseli berdasarkan urutan kepentingan secara kronologis	1	2	3	4	5
	b. Merespon pernyataan konseli berdasarkan sebab akibat	1	2	3	4	5
	c. Memfasilitasi konseli untuk mengeksplorasi isi pembicaraan	1	2	3	4	5
<b>2</b>	<b>MERESPON PERASAAN</b>					
	a. Merespon perasaan konseli melalui pikiran konseli	1	2	3	4	5
	b. Merespon perasaan konseli melalui pengalaman konseli	1	2	3	4	5
<b>3</b>	<b>MERESPON MAKNA</b>					
	a. Memberikan respon terhadap perasaan dan pikiran konseli	1	2	3	4	5
	b. Memberikan respon terhadap perasaan konseli dengan memberikan alasan penyebab terjadinya perasaan itu	1	2	3	4	5
<b>C</b>	<b>PERSONALIZING (mempersonalisasi masalah atau tujuan)</b>					
	a. Mempersonalisasi kekurangan-kekurangan yang ada pada konseli	1	2	3	4	5
	b. Mempersonalisasi keadaan (masalah) yang dialami konseli karena tidak memiliki kemampuan tertentu	1	2	3	4	5
	c. Merumuskan kekurangan konseli dan sekaligus menunjukkan keinginan konseli untuk melakukan sesuatu	1	2	3	4	5
<b>D</b>	<b>INITIATING (mengintisiasi kegiatan konseli)</b>					
	a. Merumuskan kegiatan atau langkah-langkah yang akan dilakukan konseli	1	2	3	4	5

b. Mengembangkan langkah-langkah awal/menengah/akhir yang akan dilakukan konseli	1	2	3	4	5
c. Menetapkan waktu untuk memulai melakukan kegiatan (langkah-langkah) awal	1	2	3	4	5
d. Bersama-sama dengan konseli menetapkan waktu pertemuan untuk memonitor langkah-langkah yang akan dilakukan konseli	1	2	3	4	5
e. Memberikan penguatan positif/negatif terhadap konseli untuk melakukan rencana kegiatannya	1	2	3	4	5

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Total}}{160} \times 100 = \quad \%$$

Komentar/Catatan :

Medan, 19 Oktober 2016

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY






## ALAT PENILAIAN

### PRAKTIK PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) PERTEMUAN 2

7. Nama : Putri Rahmadani  
 8. NIM : 1113151031  
 9. Bidang Bimbingan : Pribadi  
 10. Jenis Layanan : Konseling Perorangan  
 11. Tempat : Ruang BK  
 12. Waktu :

Petunjuk :

Berilah skor pada butir-butir penilaian praktik konseling individual dengan cara melingkari angka pada kolom skor (1,2,3,4,5) sesuai dengan kriteria sebagai berikut :

-  1 = Sangat tidak baik
-  2 = Tidak baik
-  3 = Kurang baik
-  4 = Baik
-  5 = Sangat baik

No	Keterampilan Konseling Individual	Skor				
<b>A</b>	<b>ATTENDING (Perhatian)</b>					
<b>1</b>	<b>MEMBANGUN HUBUNGAN</b>					
	g. Menunjukkan empati terhadap kebutuhan konseli	1	2	3	4	5
	h. Mengkonsumsi rasa hormat kepada konseli	1	2	3	4	5
	i. Menyampaikan kata-kata penerimaan (pembukaan) ketika konseli datang	1	2	3	4	5
	j. Mengkomunikasikan peran konselor	1	2	3	4	5
	k. Menyampaikan tujuan konseling kepada konseli	1	2	3	4	5
	l. Menemukan kebutuhan-kebutuhan konseli secara konkrit	1	2	3	4	5
<b>2</b>	<b>MEMPOSISIKAN DUDUK</b>					
	f. Mengatur posisi dan jarak duduk	1	2	3	4	5
	g. Mengatur kecondongan duduk secara santai	1	2	3	4	5
	h. Melakukan kontak mata	1	2	3	4	5
	i. Mengatur gerakan tangan dan kaki	1	2	3	4	5
	j. Melakukan sentuhan yang diperlukan untuk	1	2	3	4	5

	memberikan rasa nyaman pada konseli					
<b>3</b>	<b>MENGAMATI</b>					
	d. Menunjukkan pemahaman terhadap gerakan tubuh konseli	1	2	3	4	5
	e. Menunjukkan pemahaman terhadap ekspresi konseli	1	2	3	4	5
	f. Menunjukkan pemahaman terhadap pikiran konseli melalui ekspresi wajah dan gerakan tubuh konseli	1	2	3	4	5
<b>4</b>	<b>MENDENGARKAN</b>					
	d. Memfokuskan perhatian pada pembicaraan konseli	1	2	3	4	5
	e. Memfokuskan pada proses terjadinya peristiwa yang dialami konseli	1	2	3	4	5
	f. Memperhatikan saat konseli berbicara	1	2	3	4	5
<b>B</b>	<b>RESPONDING</b>					
<b>1</b>	<b>MERESPON TERHADAP ISI</b>					
	d. Merespon pernyataan konseli berdasarkan urutan kepentingan secara kronologis	1	2	3	4	5
	e. Merespon pernyataan konseli berdasarkan sebab akibat	1	2	3	4	5
	f. Memfasilitasi konseli untuk mengeksplorasi isi pembicaraan	1	2	3	4	5
<b>2</b>	<b>MERESPON PERASAAN</b>					
	c. Merespon perasaan konseli melalui pikiran konseli	1	2	3	4	5
	d. Merespon perasaan konseli melalui pengalaman konseli	1	2	3	4	5
<b>3</b>	<b>MERESPON MAKNA</b>					
	c. Memberikan respon terhadap perasaan dan pikiran konseli	1	2	3	4	5
	d. Memberikan respon terhadap perasaan konseli dengan memberikan alasan penyebab terjadinya perasaan itu	1	2	3	4	5
<b>C</b>	<b>PERSONALIZING (mempersonalisasi masalah atau tujuan)</b>					
	d. Mempersonalisasi kekurangan-kekurangan yang ada pada konseli	1	2	3	4	5
	e. Mempersonalisasi keadaan (masalah) yang dialami konseli karena tidak memiliki kemampuan tertentu	1	2	3	4	5
	f. Merumuskan kekurangan konseli dan sekaligus menunjukkan keinginan konseli untuk melakukan sesuatu	1	2	3	4	5
<b>D</b>	<b>INITIATING (mengintisiasi kegiatan konseli)</b>					
	f. Merumuskan kegiatan atau langkah-langkah yang akan dilakukan konseli	1	2	3	4	5
	g. Mengembangkan langkah-langkah awal/menengah/akhir yang akan dilakukan	1	2	3	4	5



	konseli					
	h. Menetapkan waktu untuk memulai melakukan kegiatan (langkah-langkah) awal	1	2	3	4	5
	i. Bersama-sama dengan konseli menetapkan waktu pertemuan untuk memonitor langkah-langkah yang akan dilakukan konseli	1	2	3	4	5
	j. Memberikan penguatan positif/negatif terhadap konseli untuk melakukan rencana kegiatannya	1	2	3	4	5

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Total}}{160} \times 100 = \quad \%$$

Komentar/Catatan :

Medan, 14 November 2016

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## ALAT PENILAIAN

### PRAKTIK PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) PERTEMUAN 3

13. Nama : Putri Rahmadani  
 14. NIM : 1113151031  
 15. Bidang Bimbingan : Pribadi  
 16. Jenis Layanan : Konseling Perorangan  
 17. Tempat : Ruang BK  
 18. Waktu :

Petunjuk :

Berilah skor pada butir-butir penilaian praktik konseling individual dengan cara melingkari angka pada kolom skor (1,2,3,4,5) sesuai dengan kriteria sebagai berikut :

- ✚ 1 = Sangat tidak baik
- ✚ 2 = Tidak baik
- ✚ 3 = Kurang baik
- ✚ 4 = Baik
- ✚ 5 = Sangat baik

No	Keterampilan Konseling Individual	Skor				
<b>A</b>	<b>ATTENDING (Perhatian)</b>					
<b>1</b>	<b>MEMBANGUN HUBUNGAN</b>					
	m. Menunjukkan empati terhadap kebutuhan konseli	1	2	3	4	5
	n. Mengkonsumsi rasa hormat kepada konseli	1	2	3	4	5
	o. Menyampaikan kata-kata penerimaan (pembukaan) ketika konseli datang	1	2	3	4	5
	p. Mengkomunikasikan peran konselor	1	2	3	4	5
	q. Menyampaikan tujuan konseling kepada konseli	1	2	3	4	5
	r. Menemukan kebutuhan-kebutuhan konseli secara konkrit	1	2	3	4	5
<b>2</b>	<b>MEMPOSISIKAN DUDUK</b>					
	k. Mengatur posisi dan jarak duduk	1	2	3	4	5
	l. Mengatur kecondongan duduk secara santai	1	2	3	4	5
	m. Melakukan kontak mata	1	2	3	4	5
	n. Mengatur gerakan tangan dan kaki	1	2	3	4	5
	o. Melakukan sentuhan yang diperlukan untuk	1	2	3	4	5

	memberikan rasa nyaman pada konseli					
<b>3</b>	<b>MENGAMATI</b>					
	g. Menunjukkan pemahaman terhadap gerakan tubuh konseli	1	2	3	4	5
	h. Menunjukkan pemahaman terhadap ekspresi konseli	1	2	3	4	5
	i. Menunjukkan pemahaman terhadap pikiran konseli melalui ekspresi wajah dan gerakan tubuh konseli	1	2	3	4	5
<b>4</b>	<b>MENDENGARKAN</b>					
	g. Memfokuskan perhatian pada pembicaraan konseli	1	2	3	4	5
	h. Memfokuskan pada proses terjadinya peristiwa yang dialami konseli	1	2	3	4	5
	i. Memperhatikan saat konseli berbicara	1	2	3	4	5
<b>B</b>	<b>RESPONDING</b>					
<b>1</b>	<b>MERESPON TERHADAP ISI</b>					
	g. Merespon pernyataan konseli berdasarkan urutan kepentingan secara kronologis	1	2	3	4	5
	h. Merespon pernyataan konseli berdasarkan sebab akibat	1	2	3	4	5
	i. Memfasilitasi konseli untuk mengeksplorasi isi pembicaraan	1	2	3	4	5
<b>2</b>	<b>MERESPON PERASAAN</b>					
	e. Merespon perasaan konseli melalui pikiran konseli	1	2	3	4	5
	f. Merespon perasaan konseli melalui pengalaman konseli	1	2	3	4	5
<b>3</b>	<b>MERESPON MAKNA</b>					
	e. Memberikan respon terhadap perasaan dan pikiran konseli	1	2	3	4	5
	f. Memberikan respon terhadap perasaan konseli dengan memberikan alasan penyebab terjadinya perasaan itu	1	2	3	4	5
<b>C</b>	<b>PERSONALIZING (mempersonalisasi masalah atau tujuan)</b>					
	g. Mempersonalisasi kekurangan-kekurangan yang ada pada konseli	1	2	3	4	5
	h. Mempersonalisasi keadaan (masalah) yang dialami konseli karena tidak memiliki kemampuan tertentu	1	2	3	4	5
	i. Merumuskan kekurangan konseli dan sekaligus menunjukkan keinginan konseli untuk melakukan sesuatu	1	2	3	4	5
<b>D</b>	<b>INITIATING (mengintisiasi kegiatan konseli)</b>					
	k. Merumuskan kegiatan atau langkah-langkah yang akan dilakukan konseli	1	2	3	4	5
	l. Mengembangkan langkah-langkah awal/menengah/akhir yang akan dilakukan	1	2	3	4	5

	konseli					
	m. Menetapkan waktu untuk memulai melakukan kegiatan (langkah-langkah) awal	1	2	3	4	5
	n. Bersama-sama dengan konseli menetapkan waktu pertemuan untuk memonitor langkah-langkah yang akan dilakukan konseli	1	2	3	4	5
	o. Memberikan penguatan positif/negatif terhadap konseli utnuk melakukan rencana kegiatannya	1	2	3	4	5

Nilai =  $\frac{\text{Skor Total} \times 100}{160} =$  %

160

Komentar/Catatan :

Medan, 20 Desember 2016

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## ALAT PENILAIAN

### PRAKTIK PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) PERTEMUAN 4

19. Nama : Putri Rahmadani  
 20. NIM : 1113151031  
 21. Bidang Bimbingan : Pribadi  
 22. Jenis Layanan : Konseling Perorangan  
 23. Tempat : Ruang BK  
 24. Waktu :

Petunjuk :

Berilah skor pada butir-butir penilaian praktik konseling individual dengan cara melingkari angka pada kolom skor (1,2,3,4,5) sesuai dengan kriteria sebagai berikut :

- ✚ 1 = Sangat tidak baik
- ✚ 2 = Tidak baik
- ✚ 3 = Kurang baik
- ✚ 4 = Baik
- ✚ 5 = Sangat baik

No	Keterampilan Konseling Individual	Skor				
<b>A</b>	<b>ATTENDING (Perhatian)</b>					
<b>1</b>	<b>MEMBANGUN HUBUNGAN</b>					
	s. Menunjukkan empati terhadap kebutuhan konseli	1	2	3	4	5
	t. Mengkonsumsi rasa hormat kepada konseli	1	2	3	4	5
	u. Menyampaikan kata-kata penerimaan (pembukaan) ketika konseli datang	1	2	3	4	5
	v. Mengkomunikasikan peran konselor	1	2	3	4	5
	w. Menyampaikan tujuan konseling kepada konseli	1	2	3	4	5
	x. Menemukan kebutuhan-kebutuhan konseli secara konkrit	1	2	3	4	5
<b>2</b>	<b>MEMPOSISIKAN DUDUK</b>					
	p. Mengatur posisi dan jarak duduk	1	2	3	4	5
	q. Mengatur kecondongan duduk secara santai	1	2	3	4	5
	r. Melakukan kontak mata	1	2	3	4	5
	s. Mengatur gerakan tangan dan kaki	1	2	3	4	5
	t. Melakukan sentuhan yang diperlukan untuk	1	2	3	4	5

	memberikan rasa nyaman pada konseli					
<b>3</b>	<b>MENGAMATI</b>					
	j. Menunjukkan pemahaman terhadap gerakan tubuh konseli	1	2	3	4	5
	k. Menunjukkan pemahaman terhadap ekspresi konseli	1	2	3	4	5
	l. Menunjukkan pemahaman terhadap pikiran konseli melalui ekspresi wajah dan gerakan tubuh konseli	1	2	3	4	5
<b>4</b>	<b>MENDENGARKAN</b>					
	j. Memfokuskan perhatian pada pembicaraan konseli	1	2	3	4	5
	k. Memfokuskan pada proses terjadinya peristiwa yang dialami konseli	1	2	3	4	5
	l. Memperhatikan saat konseli berbicara	1	2	3	4	5
<b>B</b>	<b>RESPONDING</b>					
<b>1</b>	<b>MERESPON TERHADAP ISI</b>					
	j. Merespon pernyataan konseli berdasarkan urutan kepentingan secara kronologis	1	2	3	4	5
	k. Merespon pernyataan konseli berdasarkan sebab akibat	1	2	3	4	5
	l. Memfasilitasi konseli untuk mengeksplorasi isi pembicaraan	1	2	3	4	5
<b>2</b>	<b>MERESPON PERASAAN</b>					
	g. Merespon perasaan konseli melalui pikiran konseli	1	2	3	4	5
	h. Merespon perasaan konseli melalui pengalaman konseli	1	2	3	4	5
<b>3</b>	<b>MERESPON MAKNA</b>					
	g. Memberikan respon terhadap perasaan dan pikiran konseli	1	2	3	4	5
	h. Memberikan respon terhadap perasaan konseli dengan memberikan alasan penyebab terjadinya perasaan itu	1	2	3	4	5
<b>C</b>	<b>PERSONALIZING (mempersonalisasi masalah atau tujuan)</b>					
	j. Mempersonalisasi kekurangan-kekurangan yang ada pada konseli	1	2	3	4	5
	k. Mempersonalisasi keadaan (masalah) yang dialami konseli karena tidak memiliki kemampuan tertentu	1	2	3	4	5
	l. Merumuskan kekurangan konseli dan sekaligus menunjukkan keinginan konseli untuk melakukan sesuatu	1	2	3	4	5
<b>D</b>	<b>INITIATING (mengintisiasi kegiatan konseli)</b>					
	p. Merumuskan kegiatan atau langkah-langkah yang akan dilakukan konseli	1	2	3	4	5
	q. Mengembangkan langkah-langkah awal/menengah/akhir yang akan dilakukan	1	2	3	4	5

	konseli					
	r. Menetapkan waktu untuk memulai melakukan kegiatan (langkah-langkah) awal	1	2	3	4	5
	s. Bersama-sama dengan konseli menetapkan waktu pertemuan untuk memonitor langkah-langkah yang akan dilakukan konseli	1	2	3	4	5
	t. Memberikan penguatan positif/negatif terhadap konseli untuk melakukan rencana kegiatannya	1	2	3	4	5

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Total}}{160} \times 100 = \quad \%$$

Komentar/Catatan :

Medan, 19 Januari 2017

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY







KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
(STATE UNIVERSITY OF MEDAN)  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
(FACULTY OF EDUCATION)

Jl. Willem Iskandar Psr. V Medan Estate Katah Pus 1589 Medan 200221 Telp. (061) 6613365, Fax (061) 6614002

: 3663 /UN33.1.1/PP/2016  
an : -  
: Izin Penelitian

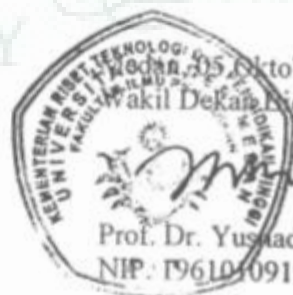
a Yth. : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan  
di  
Tempat

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Putri Rahmadani  
NIM : 1113151031  
Jurusan/Prog. Studi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/Bimbingan Konseling  
Jenjang Studi : S-1  
Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Konseling Individual Pendekatan  
Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Prokrasitas  
Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi  
Pendidikan Dan Bimbingan FIP UNIMED Tahun Ajaran  
2016

Mohon kiranya saudara untuk memberikan izin penelitian kepada yang bersangkutan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan. Penelitian ini dimaksudkan untuk penyelesaian skripsi.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Medan, 05 Oktober 2016  
Wakil Dekan Bidang Akademik

Prof. Dr. Yustadi, MS  
NIP. 196101091987031007



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN-TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Willem Iskandar Psr. V - Kotak Pos No. 1589 - Medan 20221

Telepon. (061)6623943, 6613365

Laman : <https://fip.unimed.ac.id>

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 3446/UN33.1.1/PP/2017

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Putri Rahmadani  
NIM : 1113151031  
Jurusan/Prog. Studi : PPB/BK  
Jenjang Studi : S-1  
Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Konseling Individual Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan FIP UNIMED Tahun Ajaran 2016

Benar nama tersebut telah melakukan penelitian, dengan maksud untuk penyusunan skripsi dalam rangka penyelesaian perkuliahan.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

06 September 2017  
Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
Prof. Dr. Yusnadi, MS  
NIP. 196101091987031003



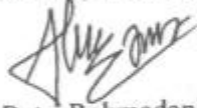
**BIODATA ALUMNI**  
**UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

Nama Lengkap : Putri Rahmadani  
 Tempat Tanggal Lahir : Tandihat, 23 April 1993  
 Nomor Induk Mahasiswa : 1113151031  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Fakultas : Ilmu Pendidikan  
 Ijazah Memasuki Program : MAN 1 Padangsidempuan 2011  
 Tanggal Lulus : 14 Desember 2017  
 Indeks Prestasi Kumulatif : 3,38  
 Alamat Setelah Lulus : Jl. Pukat 1 Gang Melati Senja no.3, Kelurahan Bantan Timur, Kecamatan Medan Tembung  
 Telepon : 082368393943  
 Kode Pos : 20224  
 Nama Ayah : Abdul Rasyid  
 Nama Ibu : Rosita Hasibuan  
 Alamat Orang Tua : Padangsidempuan  
 Telepon : 082276842346

NO.	MATA KULIAH YANG DIAMBIL TERAKHIR	SKS	NILAI
1.	SKRISPI	6	

Persetujuan Judul	Tanggal : 13 November 2015
Mulai Bimbingan	Tanggal : 14 April 2016
Mulai Penelitian	Tanggal : 05 Oktober 2016
Judul Skripsi	Tanggal Ujian Meja Hijau : 14 Desember 2017
"Pengaruh Layanan Konseling Individual Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP Unimed Tahun Ajaran 2016/2017"	
Dosen Pembimbing Skripsi: Dra. Zuraida Lubis.,M.Pd.Kons	
Dosen Pembimbing Akademik: Dra. Zuraida Lubis.,M.Pd.Kons	

Medan, 14 Desember 2017

  
 Putri Rahmadani  
 NIM. 1113151031

