

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi konseling kelompok



Sesi pretes



Sesi pretes



Sesi pretes



Sesi pretes



Sesi pretes



Sesi pretes

**Pertemuan Pertama
Sesi 1&2**



**Pertemuan Kedua
Sesi 1&2**



**Pertemuan Ketiga
Sesi 1 & posttest**



Lampiran 2. Time line kegiatan penelitian

NO	KEGIATAN	TANGGAL, BULAN, DAN TAHUN PELAKSANAAN
1.	Pencarian data sampel penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.	Rabu 3 juni 2025 Sabtu 15 juni 2025

2.	Penentuan sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	Rabu 27 juni 2025 Sabtu 4 juli 2025
3.	Pemberian <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	Sabtu 4 juli 2025 Sabtu 23 juli 2025 Sabtu 26 juli 2025 Sabtu 27 juli 2025
4.	Pemberian <i>treatment</i>	Rabu 3 juli - Jumat 29 juli 2025
5.	Pengelolaan data	Kelompok eksperimen: Sabtu 27 juli – rabu 29 juli 2025 Kelompok control: Jumat 3 Agustus - selasa 7 Agustus 2025
6.	Pembuatan laporan	Dimulai jumat 3 agustus – selasa 15 agustus 2025.

Lampiran 3. Skema pelaksanaan penelitian

Pertemuan	Kegiatan	Keterangan	Durasi
1	Sesi 1 Monitoring diri	pada sesi 1 kegiatan konseling kelompok yang di Bahasa sudah memasuki tema menunda tugas yang di hadapi	45 menit
	Sesi 2 Penguhan diri	Pada sesi ke 2 kegiatan konsleing kelompok yang di	45 memit

		Bahasa yakni penundaan hingga tugas tuntas	
2	Sesi 1 Stimulus control	Pada sesi 1 kegiatan konseling kelompok akan membahas terkait dengan kegiatan memakan waktu di luar tugas akademik	45 menit
	Sesi2	Pada sesi ke 2 kegiatan konseling kelompok membahas terkait dengan menyelesaikan tugas melebihi batas waktu	45 menit
3	Sesi 1 Evaluasi	Pada pertemuan terakhir ini adalah sesi evaluasi dari 2 pertemuan sebelumnya untuk mereduksi prokrastinasi	45 menit

Lampiran 4. Kisi kisi angket

No	Aspek	Indikator	Item	Jumlah
----	-------	-----------	------	--------

1.	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Menunda untuk memulai mengerjakan tugas akademik yang dihadapi	2,7,16,1,8	11
		Menunda menyelesaikan tugas akademik sampai tuntas	9,14,29,30,23,27	
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Melakukan hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan tugas akademik tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu	5,17,28,31,11,19,22	7
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Menyelesaikan tugas akademik melebihi batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya	13,24,26,12,20	10
		Keterlambatan dalam memenuhi <i>dedline</i> yang telah ditentukan	6,3,4,21,25	
4.	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas akademik	10,15,18	3

Lampiran 5. Angket

NAMA:

PERGURUAN TINGGI:

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SL	S	KD	JR	TP
1	Saya memilih untuk mengutamakan tugas yang menjadi tanggung jawab					
2	Saya selalu mengerjakan tugas tepat waktu					
3	Adanya jejaring sosial membuat tugas saya terbengkalai					
4	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas					
5	Saya langsung mengerjakan tugas dari dosen agar cepat selesai					
6	Saya harus menjadi pribadi yang disiplin dalam mengerjakan tugas					
7	Jika saya mengerjakan tugas tepat waktu, maka saya menghargai waktu					
8	Saya membutuhkan waktu lama di dalam menyelesaikan tugas					
9	Saya sering mendapatkan teguran dari dosen akibat terlambat mengumpulkan tugas					
10	Saat di dalam kelas saya lebih sering bermain-main daripada mendengarkan penjelasan dosen					
11	Saya mengerjakan tugas secara bertahap					
12	Saya terbiasa mengerjakan tugas setelah selesai perkuliahan					
13	Saya terbiasa mengerjakan tepat waktu					
14	Saya sering menunda waktu untuk mengerjakan tugas					
15	Saya kesulitan membatasi waktu antara bermain dan mengerjakan tugas sekolah					
16	Saya sering menunda mengerjakan oleh dosen					
17	Saya tidak mengerti Pelajaran yang dijelaskan oleh guru sehingga saya engga mengerjakan tugas					
18	saya tidak bersemangat di dalam mengerjakan tugas					
19	Saya akan mengerjakan tugas jika waktunya mendesak					
20	Saya khawatir penilaian seseorang terhadap saya akibat menunda pekerjaan					

21	Saya sibuk melakukan aktifitas yang sifatnya refresing, sehingga sering lupa untuk mengerjakan tugas					
22	Saya takut dosen tidak peduli dengan saya akibat menunda nunda tugas					
23	Saya merasa cemas akibat belum bisa mengatur waktu dalam mengerjakan tugas					
24	Saya merasa malu karena sering terlambat mengumpulkan tugas					
25	Saya memiliki komiyemen pada diri saya sendiri					
26	Saya puas akan kemampuan saya					
27	Saya merasa sulit berkonsentrasi					
28	Saya menyicil tugas agar tidak menumpuk					
29	Saya menanyakan materi yang sulit terhadap dosen maupun teman					
30	Saya merasa lebih puas dengan jawaban teman					
31	Saya merasa apa yang saya kerjakan salah					

Keterangan

SL : Selalu

S : Sering

KD : Kadang

JR : Jarang

TP : Tidak Pernah

Lampiran 6. Hasil uji validitas butir instrument

NO BUTIR	R HITUNG	R TABLE	KETERANGAN
1.	0,882	0.349	valid
2.	0,884	0.349	Valid
3.	0,882	0.349	Valid
4.	0,879	0.349	Valid
5.	0,884	0.349	Valid
6.	0,884	0.349	Valid
7.	0,880	0.349	Valid
8.	0,881	0.349	Valid
9.	0,883	0.349	Valid
10.	0,882	0.349	Valid
11.	0,882	0.349	Valid
12.	0,882	0.349	Valid
13.	0,879	0.349	Valid
14.	0,882	0.349	Valid
15.	0,879	0.349	Valid
16	0,882	0.349	Valid
17	0,883	0.349	Valid
18	0,881	0.349	Valid
19	0,883	0.349	Valid

20	0,880	0.349	Valid
21	0,881	0.349	Valid
22	0,883	0.349	Valid
23	0,879	0.349	Valid
24	0,883	0.349	Valid
25	0,883	0.349	Valid
26	0,880	0.349	Valid
27	0,881	0.349	Valid
28	0,882	0.349	Valid
29	0,883	0.349	Valid
30	0,879	0.349	Valid
31	0,880	0.349	Valid
	JUMLAH		31 Valid

Lampiran 7. hasil *pretest* 8 mahasiswa

NO	NAMA	SKOR	KELOMPOK
1	ASE	150	EKSPERIMEN
2	HIL	146	EKSPERIMEN
3	UNI	148	EKSPERIMEN
4	IKI	152	EKSPERIMEN
5	LOP	155	EKSPERIMEN
6	QRS	154	EKSPERIMEN
7	DIP	145	EKSPERIMEN
8	MIO	124	EKSPERIMEN

Lampiran 8. hasil *posttest* 8 mahasiswa

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	jumlah	kategori
1	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	76	sedang
2	3	2	2	2	2	2	2	4	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	3	1	1	2	2	2	2	2	66	sedang
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	1	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2	65	sedang
4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	78	sedang
5	3	2	2	3	2	1	1	3	2	2	1	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	69	sedang
6	3	2	1	1	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	66	sedang
7	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	74	sedang
8	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2	64	sedang

Lampiran 9. Hasil uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.215	8	.200 [*]	.914	8	.383
posttest	.192	8	.200 [*]	.915	8	.389

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 10. Hasil uji homogenitas

Box's Test of Equality of Covariance Matrices^a	
Box's M	14.953
F	4.384
df1	3
df2	58320.000
Sig.	.004

Lampiran 11. Hasil uji anova

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
pretest	Between Groups	1296.000	1	1296.000	27.585	.000
	Within Groups	657.750	14	46.982		
	Total	1953.750	15			
posttest	Between Groups	240.250	1	240.250	5.764	.031
	Within Groups	583.500	14	41.679		
	Total	823.750	15			

Lampiran 12. Hasil uji paired samles statistic

		Paired Differences						
				Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference			
		Mean	Std. Deviation	Mean	Lower	Upper	t	df
Pair 1	pretest - posttest	34.75000	11.15796	3.94493	25.42171	44.07829	8.809	7
								.000

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : HANAFIYAH NUR LIZA RAHMADANI
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat,Tanggal lahir : Cilacap, 17 November 2003
Agama : Islam
**Alamat
Cilacap** : Gang kelinci RT 03/rw 09, Desa Ayamalas, Kec. Kroya, Kab.
E-mail : hanafiyahrahmandani@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

PAUD Tunas Bhakti Ayamalas

SD Negri 1 Ayamalas

SMP Negri 3 Kroya

SMK Ma'arif 1 Kroya