

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Surat Penelitian



*Building  
Future  
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

BIRO AKADEMIK KEMAHASISWAAN DAN HUBUNGAN MASYARAKAT

Kampus Universitas Negeri Jakarta

Jl. Rawamangun Muka, Gedung Administrasi Lt. 1, Jakarta 13220

Telp: (021) 4759081, (021) 4893668, email: bakhum.akademik@unj.ac.id



Nomor : 15001/UN39.12/KM/2019

08 November 2019

Lamp. : -

Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi

Kepada Yth.  
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta  
Gedung Daksinapati, Lt 2, Kampus A. Jl. Rawamangun Muka,  
Jakarta 13220

Sehubungan dengan keperluan penulisan Skripsi mahasiswa, dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Aniyatussaidah  
Nomor Registrasi : 1715155206  
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Jenjang : S1  
No. Telp/Hp : 083838438731

Untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul "**Penerapan Teknik Pomodoro Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Single Subject Research Terhadap Mahasiswa Aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2015 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta)**".

Atas perhatian dan kerja samanya disampaikan terima kasih.



Woro Sasmoyo, SH.  
NIP. 19630103 198510 2 001

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
2. Koordinator Program Studi Bimbingan Dan Konseling

## Lampiran 2 Permohonan Judgement Alat Ukur

### PERMOHONAN JUDGEMENT ALAT UKUR

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Aniyatussaidah  
Nomor Registrasi : 1715155206  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Teknik Pomodoro untuk Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa.

Memohon kepada ibu **Dr. Happy Karlina M, M.Pd., Kons.** untuk dapat melakukan *judgement* alat ukur "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa" yang akan saya gunakan untuk penelitian skripsi.

Demikian atas perhatiannya, saya mengucapkan terima kasih.

Jakarta, Agustus 2019

Dosen Pembimbing

Pemohon



Dr. Wirda Hanim, M.Psi  
NIP. 196203101986022001

Aniyatussaidah  
1715155206

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dr. Aip Badrujaman, M.Pd  
NIP. 197911292008121002

### Lampiran 3 Pernyataan Judgement Alat Ukur

#### PERNYATAAN JUDGEMENT ALAT UKUR

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Dr. Happy Karlina M, M.Pd., Kons.

Pekerjaan : Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Jakarta.

Telah melakukan *judgement* alat ukur "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa" yang digunakan oleh saudari Aniyatussaidah, sebagaimana catatan terlampir.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sesuai kebutuhan. Terima kasih.

Jakarta, September 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi BK UNJ

Dosen Penguji Instrumen



Dr. Aip Badrujaman, M.Pd

NIP. 197911292008121002



Dr. Happy Karlina M, M.Pd., Kons.

NIP. 197908192005012002

## Lembar Hasil Pengujian

### Validitas Kontruk Instrumen (*Construct Validity*)

Nama Mahasiswa : Aniyatussaidah

Nomor Registrasi : 1715155206

Nama Instrumen : Instrumen Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Kompeten	Skala Penilaian Komponen		
	1 (Kurang)	2 (Cukup)	3 (Sesuai)
Keterbacaan			✓
Konsistensi antara Indikator dengan Aspek			✓
Konsistensi antar Item dengan Indikator		✓	
Konsistensi antara Item dengan Aspek		✓	

Catatan :

Sebaiknya menghindari kata "tidak" atau "kurang"  
karena mengarahkan item.

Jakarta, 30 Agustus 2019

Dosen Penguji Instrumen



Dr. Happy Karlina M, M.Pd., Kons.

NIP. 197908192005012002



## PERNYATAAN JUDGEMENT ALAT UKUR

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Dr. Wirda Hanim, M.Psi.

Pekerjaan : Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Jakarta.

Telah melakukan *judgement* alat ukur "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa" yang digunakan oleh saudari Aniyatussaidah. Alat ukur ini sudah dapat diujicobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sesuai kebutuhan penelitian. Terima kasih.

Jakarta, September 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi BK UNJ

Dosen Penguji Instrumen

Dr. Aip Badrujaman, M.Pd

Dr. Wirda Hanim, M.Psi.

NIP. 197911292008121002

NIP. 196203101986022001

UNIVERSITAS NEGERI





## Lampiran 5 Instrumen Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

### Identitas

Nama :  
Fakultas :  
Jurusan :  
Angkatan :  
Usia :  
Jenis Kelamin : P/L

### Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Beri tanda ceklis (√) pada angka yang sesuai dengan kondisi anda pada kolom skala
3. Tugas akademik dalam instrumen ini berupa tugas penulisan proposal skripsi.
4. Kondisi yang dimaksud dalam instrumen ini adalah kondisi anda dalam menulis proposal skripsi

### Keterangan:

- 1: sangat tidak sesuai  
2: tidak sesuai  
3: sesuai  
4: sangat sesuai

### Tabel Pernyataan dan jawaban

No	Pernyataan	Skala			
		1	2	3	4
1	Saya mengerjakan tugas pada saat malam sebelum waktu pengumpulan tugas				
2	Saya menjadi fokus ketika mengerjakan tugas pada malam sebelum waktu				



	pengumpulan tugas.				
3	Saya mengerjakan tugas sesaat sebelum perkuliahan terkait berlangsung				
4	Ketika saya memiliki batas waktu pengerjaan tugas tertentu, saya akan memulainya pada beberapa jam terakhir				
5	Saya terbiasa mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam				
11	Saya menunda mengerjakan tugas, sampai saya puas melakukan suatu hal yang lebih menarik dan menyenangkan dibandingkan dengan tugas.				
13	Saat mengerjakan tugas, perhatian saya seringkali teralihkan untuk mengecek media sosial.				
14.	Awalnya saya hanya melihat satu postingan youtube, entah mengapa saya tertarik untuk melihat postingan-postingan lainnya, padahal ketika itu saya sedang mengerjakan tugas.				
16	Saat saya mengantuk ketika sedang mengerjakan tugas, saya berusaha melakukan kegiatan tertentu agar fokus kembali.				
17	Saya merasa cemas apabila mengerjakan tugas yang tidak saya senangi, oleh karena itu saya menundanya dengan kegiatan lain.				
18	Saat saya mendapatkan tugas yang tidak disenangi, saya akan menundanya sampai siap untuk mulai mengerjakan tugas tersebut.				
19	Saya menantang diri saya untuk mulai mengerjakan tugas yang tidak saya senangi.				



20	Saya merasa bersyukur ketika mendapatkan tugas yang sulit, karena saat itu kemampuan saya akan meningkat.				
22	Saya hendak bertanya kepada teman mengenai tugas, namun saya terkadang sungkan untuk mengatakannya.				
23	Saya mendapatkan informasi yang terbatas mengenai tugas dikarenakan saya kurang bergaul dengan teman.				
26	Saat memiliki 2 tugas pada tanggung jawab yang berbeda, saya cenderung mengerjakan tanggung jawab dengan tugas yang mudah.				
27	Saya merasa mengerjakan tugas membuat diri saya kelelahan secara emosi.				
28	Saya berfikir positif, ketika mendapatkan tanggung jawab yang sulit.				
29	Saya dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah dengan baik.				
30	Saya menyusun strategi untuk menyelesaikan tugas-tugas di berbagai tanggung jawab yang saya miliki.				
31	Saya terbiasa membuang-buang waktu pada aktivitas di luar perkuliahan.				
35	Saya mampu melaksanakan kegiatan sesuai dengan prioritas pada tiap harinya.				
37	Saya berencana untuk mengerjakan tugas satu persatu, namun kenyataannya saya mengerjakannya ketika tugas sudah menumpuk.				
39	Saya berhasil mewujudkan rencana yang telah saya tulis.				
41	Saya sulit memulai untuk mengerjakan tugas.				



42	Saya bingung bagaimana caranya dapat memulai mengerjakan tugas.				
43	Saya mengerjakan tugas dengan keterpaksaan.				
45	Saya memberikan hadiah untuk diri sendiri ketika berhasil menyelesaikan tugas.				
46	Saya mudah menyerah ketika mendapatkan nilai yang rendah.				
47	Saya merasa kemampuan saya terbatas, sehingga saya hanya mengerjakan tugas yang dianggap mampu.				
48	Saya memiliki teman yang mendukung kesuksesan saya.				
49	Saya termotivasi untuk mengerjakan tugas dengan maksimal.				
50	Saya berusaha untuk bergerak maju menuju kesuksesan.				
51	Saya tahu bahwa saya harus mengerjakan tugas, tetapi saya hanya tidak ingin melakukannya.				
52	Saya tetap diam di tempat padahal saya tahu betapa pentingnya untuk memulai.				
53	Meskipun saya akan membenci diri saya sendiri jika tidak memulai suatu pekerjaan, hal tersebut tidak juga membuat saya memulai sesuatu.				
54	Saya menunda menyelesaikan pekerjaan tanpa alasan yang jelas, bahkan ketika pekerjaan tersebut merupakan hal yang penting.				
55	Saya mampu mengerjakan tugas tersebut, namun saya hanya tidak ingin mengerjakannya.				
57	Saya mengerjakan tugas, walaupun				

	kondisi fisik sedang tidak sehat.				
58	Saya mengerjakan tugas, karena saya yakin mampu menyelesaikannya.				
60	Saya mengerjakan tugas sebagai bentuk kewajiban mahasiswa.				





## Lampiran 6 Tabulasi Skor Hasil Instrumen Studi Pendahuluan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BK Angkatan 2015 FIP UNJ

No. Responden	Nomor Butir Pernyataan																																								skor	nilai (skor yang dicapai/skor maksimal x100) (%)	Konversi Kategori			
	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40				41		
1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	4	2	2	4	2	3	3	2	2	2	1	2	3	4	103	62.80	Rendah		
2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	113	68.90	Rendah	
3	4	4	3	3	4	4	4	3	1	4	3	1	1	4	3	4	4	1	2	1	3	1	4	1	4	4	4	2	4	2	3	2	3	2	4	4	3	4	1	2	4	1	119	72.56	Cukup	
4	3	3	1	1	2	2	3	2	3	1	1	4	3	1	1	1	2	3	4	4	2	3	2	3	1	2	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	3	4	1	98	56.71	Sangat Rendah		
5	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	112	68.29	Rendah	
6	3	4	1	1	4	4	3	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	4	2	3	1	2	4	2	4	4	3	3	1	3	2	1	4	2	2	3	3	3	1	2	3	113	68.90	Rendah		
7	4	4	1	1	3	3	4	3	3	2	2	3	1	1	1	4	3	4	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	107	65.24	Rendah	
8	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	110	67.07	Rendah		
9	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	3	2	1	1	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	101	61.59	Rendah	
10	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2	3	1	1	1	3	2	3	3	4	2	2	4	3	2	2	2	4	3	2	2	4	4	2	3	3	2	3	1	4	4	115	70.12	Cukup			
11	3	3	2	2	3	4	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120	73.17	Cukup		
12	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	3	111	67.68	Rendah	
13	4	1	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	4	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	3	2	2	2	3	4	115	70.12	Cukup		
14	2	2	1	1	1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	1	3	1	3	1	1	1	4	1	2	4	4	4	2	2	1	1	1	2	4	4	92	56.10	Sangat Rendah		
15	4	4	2	2	3	2	3	3	4	4	4	2	3	1	1	2	4	3	3	4	2	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	129	78.66	Cukup	
16	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	1	2	3	1	1	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	1	1	4	2	3	3	3	3	3	3	1	4	3	113	68.90	Rendah
17	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	111	67.68	Rendah	
18	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	1	1	4	4	2	3	3	4	2	4	2	3	3	3	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	123	75.00	Cukup		
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116	70.73	Cukup		
20	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	4	2	3	3	3	4	2	4	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	120	73.17	Cukup
21	3	3	1	2	3	3	4	4	4	1	1	3	3	2	1	3	1	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	4	2	4	4	3	4	4	4	3	112	68.29	Rendah		
22	4	3	2	1	4	4	4	1	3	4	2	2	1	1	4	4	1	3	2	4	1	1	1	4	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	1	4	3	4	1	3	4	120	73.17	Cukup		
23	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	98	59.76	Sangat Rendah	
24	3	4	1	2	2	2	3	4	4	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	105	64.02	Rendah	
25	3	3	1	1	2	2	3	2	3	1	1	4	3	1	1	1	2	3	4	4	2	3	2	3	1	2	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	3	4	4	93	56.71	Sangat Rendah		
26	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	89	54.27	Sangat Rendah		
27	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	2	2	4	4	4	2	2	1	3	2	3	4	112	68.29	Rendah	
28	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	1	3	1	1	4	4	4	2	2	2	2	1	3	3	4	98	59.76	Sangat Rendah		
29	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	1	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	109	66.46	Rendah			
30	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	4	4	3	1	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	97	59.15	Sangat Rendah			
31	1	2	2	1	2	2	4	1	1	1	4	1	4	1	4	3	2	4	1	3	1	3	1	4	1	4	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	3	112	68.29	Rendah		
32	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	105	64.02	Rendah	
Nilai Rata-rata																																								108.94	66.43	Rendah				

## Lampiran 7 Ancangan Konseling dan Laporan Konseling

### Ancangan Konseling

#### Sesi 1

#### A. Deskripsi Kasus

Konseli berinisial DD merupakan mahasiswi aktif bimbingan dan konseling UNJ angkatan 2015. Berusia 22 tahun, berjenis kelamin perempuan. DD merupakan anak terakhir dari 2 bersaudara. Ia tinggal bersama keluarga nya di Bekasi. Aktivitas DD saat ini hanya kuliah, dan membantu orangtuanya di rumah.

Permasalahan yang paling menyulitkan DD saat ini adalah perilaku prokrastinasi (menunda) dalam menyelesaikan proposal skripsi. Berikut kronologis yang dilakukan DD dalam menunda menyelesaikan proposal skripsi :

Waktu	Kegiatan
<b>Semester 7</b>	
September 2018	Mengambil mata kuliah proposal skripsi, dan mendapatkan dosen pembimbing.
Oktober 2018	DD pertama kali mengkonsultasikan judul dan bab 1 nya kepada dosen pembimbing
November 2018	DD mencoba untuk memperbaiki masukan dari dosen pembimbing
Desember 2018	DD kembali bertemu dosen pembimbingnya untuk membawa hasil perbaikan judul dan bab 1 nya.
	Dari konsultasinya ini, DD diminta untuk menambahkan hasil studi pendahuluan.

**Hasil nilai proposal skripsi pada KHS semester 7 = 0**

**Semester 8**

---

Januari - Mei 2019

- Kembali mengambil mata kuliah proposal skripsi
- DD menunda untuk studi pendahuluan dan memperbaiki bab 1 nya, dikarenakan ia memilih untuk menyelesaikan tugas tugas PKM (Praktik Keterampilan Mengajar) nya terlebih dahulu, sehingga selama 5 bulan ini ia tidak sama sekali membuka file proposal skripsinya.

Juni - Agustus 2019

- Setelah PKM berakhir, ia mencoba untuk membuka file proposal skripsinya, namun yang ia merasa sulit untuk berkonsentrasi dan komitmen dalam menyelesaikan proposal skripsi. Akhirnya selama 3 bulan ini ia menghindar lagi dari tugas tersebut, serta memilih menghibur diri untuk ke rumah nenek nya di Jogja.

**Hasil nilai proposal skripsi pada KHS semester 8 = 0**

Semester 9

September  
Oktober 2019

- ● DD merasa sudah bukan saatnya lagi menghindar dari proposal skripsi, ia benar-benar menginginkan agar dapat mulai fokus mengerjakan skripsi, karenaa semakin DD menunda menyelesaikan proposal skripsi, maka semakin lama pula ia lulus dari kampusnya. Apalagi saat ini ia sudah memasuki semester 9, ia khawatir apabila terbiasa ditunda, maka kedepannya ia lebih sulit mengerjakan proposal skripsi, dan berujung di *drop out* dari kampusnya.
-

- 
- Walaupun ia sudah bertekad untuk menyelesaikan bab 1 proposal skripsinya, namun ia belum mulai mengerjakannya, ia merasa sulit untuk mulai kembali mengerjakan proposal skripsi, ia juga belum mengetahui bagaimana caranya agar dapat memulai mengerjakan proposal tersebut.
- 

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa DD sudah menunda mengerjakan proposal skripsi selama 2 semester yaitu dari semester 7 dan semester 8. Saat ini juga sudah memasuki semester 9, namun DD juga tidak kunjung mengerjakan proposalnya. DD membutuhkan bantuan dan cara yang efektif agar ia kembali terbiasa mengerjakan proposal skripsinya, supaya semester 9 ini proposal skripsinya dapat diseminarkan, dan di semester 10 nanti, ia bisa mengambil mata kuliah skripsi, dan 2 mata kuliah lain yang belum dipenuhinya.

### **B. Tujuan Konseling**

Tujuan konseling pada sesi 1 ini diantaranya adalah membangun rapport dengan subjek, melakukan verbal setting terkait pelaksanaan konseling yang akan dilakukan dan melakukan asesmen menggunakan analisis ABC. Selain itu peneliti juga akan menggali upaya-upaya yang telah dilakukan, pengetahuan, harapan dan peluang konseli agar tidak menunda-nunda dalam mengerjakan proposal skripsi.

### **C. Perencanaan Pelaksanaan Konseling**

Perencanaan pelaksanaan konseling pada sesi 1 ini, yaitu sebagai berikut :

- Tempat : Lab Konseling BK UNJ
- Durasi : 90 menit
- Pihak yang terlibat : peneliti dan DD



- Isu yang digali :Prokrastinasi dalam mengerjakan proposal skripsi
- Instrumen yang digunakan : Pedoman wawancara

#### D. Pendekatan dan Teknik Konseling

Pendekatan dan teknik yang akan digunakan selama sesi konseling adalah pendekatan *Behavioral Therapy* dan Teknik pomodoro. Pada sesi pertama ini teknik pomodoro belum diterapkan, karena masih pada tahap 1 dari pendekatan behavioral, yaitu tahap asesmen untuk menggali lebih lanjut mengenai permasalahan konseli dalam hal menunda mengerjakan proposal skripsi dengan mengidentifikasi ABC : *Antecedent* (Penyebab permasalahan prokrastinasi akademik), *Behavior* (tipe tingkah laku, durasi, frekuensi, dan intensitas), dan *consequence* (Dampak dari prokrastinasi akademik yang dilakukan). serta Analisis FBA (kekuatan dan target tingkah laku yang akan dicapai). Instrumen asesmen yang digunakan pada sesi konseling pertama ini adalah pedoman wawancara.

Kemudian, sebelum dilakukannya asesmen, peneliti terlebih dahulu akan membangun rapport, dan melakukan *verbal setting* untuk mendiskusikan tujuan konseling, kontrak-kontrak yang akan disepakati saat proses konseling, seperti kontrak siapa saja yang akan mengetahui informasi hasil konseling ini, siapa saja yang akan terlibat dalam proses konseling, dimana tempat pelaksanaan konseling, tugas-tugas apa saja yang akan diberikan dilam proses konseling, berapa lama durasi per sesi konseling, serta kesepakatan atau ketentuan yang akan diputuskan ketika konseli atau peneliti melakukan kesalahan.

Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan dalam sesi konseling pertama ini yaitu:

1. Membuka sesi konseling dengan mengucapkan salam, dan menanyakan kabar konseli.
2. Melakukan *verbal setting*.
3. Mempersiapkan konseli untuk masuk ke tahap inti dengan menjelaskan tujuan dari konseling kedua ini.

4. Melakukan review dari wawancara awal yang telah dilakukan pada studi pendahuluan.
5. Melakukan wawancara terstruktur untuk menggali informasi yang dibutuhkan
6. Meringkas hasil konseling dan menutup sesi konseling.

#### E. Lampiran

Instrumen pedoman wawancara.

### Pedoman Wawancara Sesi konseling 1

Nama : DD  
 Pekerjaan : Mahasiswi  
 Konseling ke : 1  
 Tempat : Lab Konseling BK UNJ  
 Masalah : Prokrastinasi dalam mengerjakan proposal skripsi.  
 Tujuan : Membangun rapport, melakukan verbal setting, identifikasi ABC, selain itu peneliti juga akan menggali upaya-upaya yang telah dilakukan, pengetahuan mengenai teknik pomodoro, harapan, dan potensi konseli untuk menurunkan tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan proposal skripsi.

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN
1.	Identifikas ABC dalam Prokrastinasi mengerjakan proposal	<i>Antecedence</i> <i>Behavior</i> (tipe tingkah laku, durasi, frekuensi, dan intensitas)	1. Apa yang menyebabkan kamu menunda-nunda dalam menyelesaikan proposal skripsi? 2. Ketika kondisi bagaimana kamu menunda menyelesaikan proposal skripsi. 3. Setiap kali selesai, biasanya

---

skripsi

apa yang kamu lakukan.

4. Apakah setiap bimbingan seperti itu ?

*Consequence*

5. Bagaimana dampak penundaan terhadap kondisi keseharianmu? (fisik, psikologis, sosial)

Upaya yang dilakukan 6. upaya apa saja yang telah kamu lakukan supaya kamu tidak menunda-nunda dalam menyelesaikan proposal skripsi ?

7. Bagaimana hasil dari upaya yang telah kamu lakukan ?

8. Adakah upaya lain yang belum kamu lakukan ? jika ada, apakah upaya tersebut?

9. Seberapa efektif upaya tersebut akan berhasil, apabila kamu melakukannya?

Pengetahuan mengenai cara menurunkan tingkat prokrastinasi menggunakan teknik pomodoro 10. Apakah kamu mengetahui teknik pomodoro ?

Teknik pomodoro adalah teknik untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik yang digagas oleh Francisco Cirilo seorang konsultan italia, hampir ribuan orang telah berhasil melakukan teknik ini dan mendapatkan kemajuan dalam produktifitas kerja. Apakah sebelumnya, kamu telah mengetahui teknik ini?

11. Cara kerja dalam teknik ini adalah setiap individu didorong untuk dapat melakukan aktivitas tertentu pada setiap interval waktu 25 menit, dan mendapatkan waktu beristirahat

---

---

5 menit. 25 menit kerja dan 5 menit istirahat pertama disebut dengan pomodoro 1 . jika sudah melakukannya sampai pada tahap pomodoro 4 maka individu tersebut mendapatkan waktu istirahat yang lebih lama yaitu 15-30 menit. Besaran jumlah sesi pomodoro yang diperlukan, tergantung aturan yang telah ditentukan individu sebelum kegiatan pomodoro ini yang dilakukan.

Dengan menggunakan teknik ini, maka didalam diri individu terdapat tekanan positif yang menghasilkan semangat dan dorongan agar kita dapat melakukan kegiatan di setiap waktu yang telah kita tentukan.

Bagaimana menurutmu, apakah kamu tertarik untuk melakukannya?

Potensi untuk mengerjakan proposal skripsi

12. Menurutmu, kapan waktu yang tepat untuk mengerjakan proposal skripsi?

13. Dimana tempat yang tepat untuk mengerjakan proposal skripsi?

Peluang dan harapan

14. Menurutmu, apa saja yang menjadi peluang, sehingga kamu tidak akan lagi menunda-nunda dalam mengerjakan proposal skripsi?

15. Bagaimana harapan mu sebelum dan setelah berlatih teknik pomodoro?

---



## LAPORAN SESI KONSELING KE-1

Hari/tanggal Penulisan : Jumat, 1 November 2019  
peneliti : Aniyatussaidah  
subjek : DD (P)

### A. PROSES KONSELING

Konseling pertama dilakukan pada hari Rabu, 30 Oktober 2019 bertempat di ruang tamu, rumah peneliti. Pemilihan tempat didasari oleh keputusan subjek dari beberapa tempat yang peneliti ajukan, sehingga subjek dapat memilih mana tempat yang diinginkan dan lebih nyaman diantara pilihan-pilihan tersebut. Pilihan tempat diantaranya adalah lab konseling, ruang kelas, rumah subjek, dan rumah peneliti, dari ke empat pilihan tersebut, subjek memilih untuk konseling di rumah peneliti. Yustiana (2000) menyatakan bahwa tempat konseling dapat dilakukan dimana saja, artinya tidak mesti selalu di lab konseling, dengan prasyarat tempat tersebut nyaman, aman, tenang, serta menjamin privasi dan kerahasiaan.

Konseling baru dapat dimulai pada pukul 18.30 wib, dikarenakan sejak pagi- sore peneliti dan subjek memiliki kegiatan lain yang harus dilakukan. Proses konseling berdurasi 52 menit 27 detik. Pihak-pihak yang terlibat dalam konseling pertama ini adalah saya selaku peneliti dan DD sebagai subjek. Alat bantu dalam proses konseling ke 1 ini menggunakan media *handphone* untuk merekam suara dan menggunakan pulpen serta kertas untuk mencatat hal-hal yang dianggap penting dalam proses konseling tersebut.

Setelah peneliti mempersilahkan subjek masuk ke ruangan, lalu peneliti meminta subjek untuk duduk senyamannya. Kemudian setelah subjek mengatakan sudah nyaman, peneliti menanyakan beberapa pertanyaan ringan seperti apa kabar, perasaan hari ini, kegiatan apa saja yang dilakukan hari ini, dan kesiapannya dalam menjalani proses konseling ini. Selanjutnya melakukan verbal setting untuk mejelaskan tujuan konseling, gambaran proses konseling, siapa saja yang terlibat dalam proses konseling, dan *review* terkait hasil wawancara awal.

Lalu, setelah itu masuk pada kegiatan inti yaitu wawancara mengenai identifikasi ABC, menggali upaya-upaya yang telah dilakukan, pengetahuan mengenai teknik pomodoro, harapan, dan potensi subjek untuk menurunkan tingkat prokrastinasi dalam

menyelesaikan proposal skripsi. Saat proses konseling suasananya sangat kondusif, volume suara subjek juga normal, tidak terlalu besar dan kecil, sehingga dalam proses wawancara, peneliti tidak perlu mengulang pertanyaan.

### **1) Deskripsi subjek**

Deskripsi subjek yaitu mengenai cara berpakaian, penampilan fisik, keadaan kesehatan secara fisik, ada atau tidaknya cacat fisik, level energi, dan bagaimana subjek menampilkan dirinya saat proses konseling. Pertama, dari segi cara berpakaian, subjek menggunakan pakaian yang didominasi oleh warna hitam, dimulai dari kerudung dan baju kaos panjang berwarna hitam, serta celana jeans berwarna biru. Kedua, dari penampilan fisik, subjek terlihat rapi dan cantik dengan dandanan flowless pada wajahnya. Ketiga, dari segi keadaan sehat secara fisik, subjek juga terlihat sehat secara fisik, dan tidak nampak satu pun kecacatan pada tubuhnya. Keempat, Level energi yang subjek keluarkan saat proses konseling berlangsung cenderung stabil dan normal, ketika subjek menceritakan mengenai masalah penundaannya dalam mengerjakan proposal skripsi, ia terlihat sedih, dan bingung. Selain itu ketika subjek menceritakan bahwa ia akan mulai mengerjakan proposal, level energi cenderung meningkat, dengan masing-masing tangan dikepal, dan ia mengatakan "Fix, mingdep harus bimbingan". setiap energi yang muncul mengekspresikan perasaan dari apa yang ia katakan.

Selanjutnya, saat proses konseling, posisi duduk subjek juga tidak menyender di bahu dinding, letak duduknya berhadapan dengan peneliti. Posisi kaki rapat, lalu tangan sesekali dimainkan, sesekali ditaruh di atas paha. Ketika subjek sedang menjelaskan atau menjawab pertanyaan dari peneliti, subjek terbuka kepada peneliti dalam menceritakan masalah yang sedang di hadapi oleh subjek. Secara umum konseling berjalan lancar, dan subjek pun semangat dalam melakukan konseling, hal tersebut terlihat ketika subjek antusias, ekspresif dan terbuka dalam menjawab pertanyaan dari peneliti.

### **2) Keluhan Subjektif**

Keluhan subjektif yaitu presentasi masalah atau isu dari sudut pandang subjek. Mengenai permasalahannya dalam menunda-nunda menyelesaikan proposal skripsi ia mengatakan bahwa ia sudah menunda menyelesaikan proposal skripsi selama 1 tahun, awalnya menunda menyelesaikan proposal skripsi selama 2 hari setelah mendapatkan masukan dari dosen

pembimbing, lambat laun menjadi seminggu, 2 minggu, 1 bulan, 1 semester, hingga kini menuju 3 semester. Penyebabnya adalah 1) karena selalu berpikir masih banyak waktu, menginginkan waktu istirahat yang cukup, merasa percuma jika menyelesaikan proposal skripsi di semester 7 dan 8, karena terdapat matakuliah lain yang belum ia ambil, sehingga niatnya saat semester 7 fokus menyelesaikan matakuliah praktek konseling, dan semester 8 fokus menyelesaikan PKM, dan di semester 9 ini ia akan memulai mengerjakan proposal skripsi.

Namun, disamping itu dari semester 7-8 ia tetap mengambil proposal skripsi, sehingga secara tidak langsung ia sebenarnya menginginkan untuk menyelesaikan proposal skripsi pada semester tersebut, namun ia lebih memilih menunda mengerjakan proposal skripsi, dan mengerjakan tugas mata kuliah lain yang dianggap penting untuk dikerjakan saat itu. 2) Ia merasa sulit berkonsentrasi untuk mengerjakan proposal skripsi ketika dirumah, ia merasa suasana di rumah lebih mendukung untuk beristirahat, bermain HP, menonton channel youtube, membantu orangtua memasak, merapihkan rumah, dan hal-hal lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas-tugas kuliah. 3) Terbiasa menunda, dan sudah lama tidak membuka-buka proposal skripsi, akhirnya ia merasa bingung, dan tidak tahu bagaimana caranya memulai mengerjakan proposal skripsi.

Dampak dari penundaan tersebut, dari segi fisik ia merasa seringkali pusing, karena pikirannya tidak lepas dari bagaimana caranya agar ia mulai mengerjakan proposal skripsi. Kemudian dari dampak sosial, ia merasa bersyukur bahwa teman-temannya banyak yang mendukung dirinya agar cepat menyelesaikan proposal skripsi, selain itu dari orangtua juga, yang awalnya jarang sekali bertanya perihal kuliah, saat ini seringkali menanyakan kapan ia lulus/wisud, walaupun sebenarnya pertanyaan tersebut, tidak mengenakan perasaannya, apalagi jika frekuensi pertanyaan yang dikeluarkan seringkali muncul. Adapun dampak sosial yang tidak ia sukai adalah orangtuanya membandingkan dirinya dengan saudara seusianya yang sudah lulus kuliah dan sudah kerja. Kemudian, dari dampak psikologis, ia seringkali bertemu dosen pembimbing dan teman bimbingannya, ia mengatakan seolah-olahnya dirinya dihantui oleh hal-hal yang berkaitan dengan skripsinya saat tidur. Adapun upaya yang telah ia lakukan saat ini adalah mulai berdiskusi dengan teman yang ia anggap paham untuk membantu kebingungannya dalam mengerjakan proposal skripsi, namun upaya tersebut seringkali

tidak berlanjut. Saat ia bersama teman-teman kuliahnya, ia merasa semangat, namun saat kembali ke rumah, semangat untuk mengerjakan skripsi dan untuk ke kampus, mulai mengendur.

Berdasarkan keluhan-keluhan tersebut peneliti mengasumsikan bahwa ia belum memiliki cara agar dapat memulai mengerjakan proposal skripsi, belum adanya jadwal yang secara khusus mengatur dirinya agar dapat lanjut dan berkomitmen dalam menyelesaikan proposal skripsi, dan bagaimana caranya agar dapat membangun dan menjaga semangat dalam menyelesaikan proposal skripsi.

### **3) Penemuan objektif**

Penemuan objektif mengacu pada tingkah laku verbal subjek (kemampuan subjek dalam mengekspresikan diri dan permasalahan melalui penggunaan kata), tingkah laku non verbal subjek meliputi tatapan mata, volume suara, dan gerak tubuh, serta catatan mengenai perubahan atau hal-hal kontradiktif yang diperlihatkan pada saat membahas isu tertentu.

Saat proses konseling, subjek sangat mampu menyampaikan dan mengekspresikan apa yang dirasakannya, terkadang ketika subjek menceritakan mengenai masalah penundaannya dalam mengerjakan proposal skripsi, ia terlihat sedih, dan bingung. Selain itu ketika subjek menceritakan bahwa ia akan mulai mengerjakan proposal, emosinya cenderung meningkat, dengan masing-masing tangan dikepal, dan ia mengatakan "Fix, mingdep harus bimbingan". setiap tingkah laku non verbal yang muncul mengekspresikan perasaan dari apa yang ia katakan. Tidak ada hal-hal kontradiktif yang terlihat saat membahas isu tertentu.

### **B. HASIL KONSELING**

Pada Konseling pertama ini, peneliti melakukan asesmen berdasarkan pendekatan Behavioral, dengan bantuan instrumen wawancara. pada pedoman wawancara peneliti mengacu pada aspek teori ABC yang merupakan teori tentang kepribadian individu dari sudut pandang Pendekatan Behavioral. Analisis ABC pada pendekatan behavior berada pada tahapan melakukan asesmen. Analisis ABC memperlihatkan hal yang menjadi pencetus perilaku, perilaku yang dipermasalahkan, dan konsekuensi dari perilaku tersebut (Komalasari, Wahyuni, &



Karsih, 2011). Menurut Analisis ABC yang dilakukan adalah sebagai berikut:



---

orangtuanya yang  
seringkali  
membandingkan  
dirinya dengan  
saudara  
seusianya yang  
sudah lulus kuliah  
dan sudah kerja.

Kemudian, selain mengidentifikasi mengenai ABC, peneliti juga mengidentifikasi upaya yang sudah dilakukan, bagaimana keberhasilan dari upaya tersebut, dan upaya apa yang belum dilakukan. Selain itu peneliti juga menanyakan mengenai pengetahuannya mengenai teknik pomodoro, ketertarikannya untuk mempraktekan teknik pomodoro dalam menyelesaikan proposal skripsi, peluang dan harapan dalam mengurangi penundaan menyelesaikan proposal skripsi menggunakan teknik pomodoro, serta kekuatan subjek, dan target tingkah laku yang ingin dicapai:

1. Upaya yang telah subjek lakukan untuk meminimalisir penundaannya dalam mengerjakan proposal skripsi adalah mulai berdiskusi dengan teman yang ia anggap paham untuk membantu kebingungannya dalam mengerjakan proposal skripsi, namun upaya tersebut seringkali tidak berlanjut. Saat ia bersama teman-teman kuliahnya, ia merasa semangat, namun saat kembali ke rumah, semangat untuk mengerjakan skripsi dan untuk ke kampus, mulai mengendur. Adapun upaya yang belum dilakukannya adalah mulai memberanikan diri untuk bertemu dengan dosen pembimbing.
2. Pengetahuan mengenai teknik pomodoro: subjek belum mengetahui teknik ini, setelah peneliti menjelaskan mengenai teknik ini, cara kerjanya, dan keberhasilannya, subjek merasa tertarik untuk mengaplikasikan teknik pomodoro ini dalam membantunya untuk tidak menunda-nunda lagi, dan kembali bersemangat dalam menyelesaikan proposal skripsi.
3. Peluang dan harapan: menurut subjek peluang dalam mengaplikasikan teknik pomodoro ini cukup bagus, karena dibantu oleh timer, dan time management sehingga dirinya akan didorong untuk fokus, dan meminimalisir gangguan. Selain itu pada teknik pomodoro juga menyediakan waktu istirahat pada

setiap sesinya, sehingga memberikan kesempatan kepada ottak untuk relax walau dalam jangka waktu 5-15 menit pada sesi tertentu. subjek berharap ia dapat berkomitmen dalam mengerjakan teknik pomodoro secara konsisten, sesuai dengan rencana dan target. Ia juga berharap teknik pomodoro bukan hanya dilakukan untuk tugas proposal skripsi saja, namun tugas-tugas lainnya di masa depan.

4. Kekuatan subjek: subjek sudah mengetahui permasalahan yang ia miliki, ia juga telah menyadari bahwa ia sudah menunda menyelesaikan proposal skripsi selama 1 tahun. Ia juga sadar bahwa teman-temannya dan keluarganya sudah menanti dirinya untuk wisuda. Selain itu, ia juga sadar bahwa saat ini tidak ada lagi tugas-tugas yang lebih penting dibandingkan skripsi, sehingga ia tidak ada alasan lagi untuk menunda menyelesaikan proposal skripsi
5. Target tingkah laku: subjek mulai mengerjakan proposal skripsi dengan menggunakan teknik pomodoro.

#### **Kesimpulan hasil konseling :**

Berdasarkan hasil konseling di atas dapat diketahui bahwa tujuan konseling 1 ini, secara keseluruhan sesuai dengan apa yang telah disusun, dan dibutuhkan untuk menunjang pelaksanaan konselin sesi berikutnya. Subjek memiliki permasalahan dalam menunda-nunda menyelesaikan proposal skripsi, yang ditandai dengan dirinya belum mengerjakan masukan dosen pembimbing yang telah diberikan hampir 10 bulan. Jika mengidentifikasi faktor penundaan atau prokrastinasi dari McCloskey dan Scielzo (2015), beberapa faktor tersebut sesuai dengan pernyataan subjek, diantaranya adalah :

1. *psychological beliefs regarding abilities*: subjek merasa ia tidak mampu mengerjakan proposal skripsi, jika waktu pengumpulan proposal masih lama. Apalagi ada beberapa matakuliah yang belum ia ambil, yang membuat dirinya baru dapat lulus di semester 10 nanti.
2. *Distractions* : subjek lebih memilih untuk bermain HP, bermain bersama teman ke mall serta liburan ke rumah nenek nya di jogja, dan mengerjakan aktivitas lain, agar pikirannya tidak memikirkan proposal skripsi lagi. Ia juga menjadikan tugas-tugas kuliah lainnya sebagai penghambatnya dalam mengerjakan proposal skripsi, karena tugas-tugas tersebut penting dilakukan dan diselesaikan saat itu, dibandingkan dengan proposal skripsi, yang seharusnya juga penting untuk ia kerjakan.

3. *Social factors*: subjek memiliki teman dan keluarga yang cukup mendukungnya untuk dapat menyelesaikan proposal skripsi. Namun, ia yang seringkali merasa terganggu, apabila terdapat teman atau orangtuanya yang menanyakan secara terus menerus tanpa membantunya atau menemeninya ketika mengerjakan proposal skripsi.

Karena tidak ada dukungan tersebut, serta subjek memiliki pengaturan diri yang rendah, akhirnya subjek memilih untuk menghindari dari proposal skripsi.

4. *Time management* : subjek pernah membuat jadwal untuk mengerjakan proposal skripsi, namun jadwal tersebut tidak berjalan. Apa yang ia rencanakan seringkali tidak terwujud.

5. *Self iniatif* : subjek kurang memiliki inisiatif, atau memiliki daya juang yang rendah dalam menghadapi rintangan mengerjakan proposal skripsi, hal tersebut ditandai dengan dirinya yang cenderung menghindari, dan mudah menyerah terhadap apa yang ia lakukan. Selama 10 bulan ia menunda menyelesaikan proposal, baru bulan ke 9-10 ini ia mulai bertanya kepada temannya, mengenai kesulitan yang ia rasakan.

6. *Laziness* : subjek mengetahui bahwa dirinya berperilaku salah, dan sadar bahwa dirinya menunda-nunda menyelesaikan proposal skripsi, namun ia hanya tidak mengerjakannya saja. Karena, sudah terbiasa untuk menunda tugas tersebut.

### **C. RENCANA SESI SELANJUTNYA**

Pada pertemuan/sesi ke- 2. Rencana peneliti yaitu untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik subjek dengan menggunakan instrumen angket, serta membuat perencanaan mengenai mengerjakan proposal skripsi menggunakan teknik pomodoro.

### **LAMPIRAN:**

- Verbatim konseling 1



## Hasil Verbatim Konseling Sesi 1

**Tujuan** : Membangun rapport, melakukan verbal setting, identifikasi ABC, selain itu peneliti juga akan menggali upaya-upaya yang telah dilakukan, pengetahuan mengenai teknik pomodoro, harapan, dan potensi subjek untuk menurunkan tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan proposal skripsi.

**Durasi** : 52 menit : 27 detik

**Tempat** : Rumah peneliti

**Ket**

KO (peneliti) : Aniyatussaidah

KI (subjek) : DD

KO : Assalamualaikum DD

KI : Waalaikumussalam ani

KO : Gimana kabarnya hari ini ?

KI : Alhamdulillah baik niy

KO : Alhamdulillah. Sebelumnya terima kasih banyak ya DD, sudah bersedia hadir dalam konseling ini. Gimana perasaannya saat ini ?

KI : emm, berasa PKI (praktek konseling individual) lagi niy.

KO : oo iya yah, pas konseling 1 kan, kita peer counseling yaa.

KI : iya bener.

KO : iyaa, sesuai yang kemarin ani bilang ke DD, disini kita mau mencoba sama-sama membantu menyelesaikan permasalahan DD, yang kmrin DD bilang, kalau DD menunda-nunda dalam menyelesaikan skripsi, merasa pusing bangt, gimana caranya biar proposal skripsi itu ga ditunda-tunda lagi. Sudah berapa lama memang menundanya ?

KI : sampai..terakhir bimbingan itu desember tahun lalu, dan sekarang udh oktober akhir.

KO : berarti hampir setahun ya.

KI : iya ni

KO : Pada konseling pertama ini, tujuannya adalah untuk menggali info lebih lanjut mengenai bagaimana DD menunda-nunda menyelesaikan proposal skripsi, ada beberapa pertanyaan yang akan ani tanyakan ke DD. Nah..sebelumnya ani mau ulas dulu nih, hasil wawancara kita pertama kali mengenai kronologi DD dalam menunda-nunda menyelesaikan proposal skripsi.

Ki : ok ni.

KO : kalau ada yang keliru, nnti tolong perbaiki ya.

Ki : iya niy.

KO : Pada September, 2018, tepatnya saat DD semester 7, DD mulai mengambil mata kuliah proposal skripsi ya ?

Ki : iya

KO : udah langsung dapat dosen pembimbing ?

Ki : iya udah ni.

KO : Kemudian, bulan oktober mulai bimbingan ?

Ki : ya, bulan oktober mulai bimbingan pertama kali.

KO : ok, setelah bimbingan, biasanya apa yang DD lakukan terhadap proposal skripsi DD ?

Ki : Tadi kan habis liat history di laptop, itu tuh eeeeeternyata ngerevisinya itu sebulan sekali. Ternyata tuh oktober, trus ada histori sekali ngerjain di bulan november, terus desember kalau ga salah ada histori 2 kali ngerjain proposal lagi.

KO : ok, berarti ga langsung dikerjainya, tapi ditunda dulu sampai bulan selanjutnya.

Ki : iya ni.

KO : Ok, dari desember itu, selanjutnya saat januari itu masuk ke semester 8 ya.

Ki : Iya.

KO : saat semester 8, karena proposal skripsi DD belum selesai, akhirnya DD mengambil mata kuliah proposal skripsi lagi di semester 8?

Ki : Iya betul.

KO : lalu saat semester 8, DD sibuk di PKM, sehingga saat semester 8 pengerjaan proposal skripsi ditunda lagi. Berarti dari januari - mei DD menunda proposal skripsi lagi.

Ki : Iya, memang selesai PKM di sekolah itu bulan mei, tapi laporan-laporan itu beresnya di bulan juni.

KO : Ok, berarti dari bulan januari sampai juni DD tidak menyentuh proposal skripsi lagi ya, karena ?

Ki : Karena, kalau waktu itu itu pengen fokus di PKM aja, karena kan waktu itu dapat jadwal PKM dari hari senin, selasa, rabu. Dan itu dari pagi. Kebetulan kan rumah di bekasi, nah jadi dari rumah tuh, bangun dari jam 4, terus mandi, siap-siap, terus ke sekolah kan lumayan jauh ya, bekasi-rawamangun. Itu sekitar sejam, dan harus sampai ke sekolah itu jam 07 kurang 15, terus pulang jam, kadang setengah 3, kadang setengah 4. emm belum lagi, pulang itu....aku kan pulang ke bekasi ya, ga ngekos. Jadi ya bulak balik dari sekolah terus pulang ke bekasi lagi, itu kaya dari pagi yang gelap, sampai rumah gelap lagi, jadi nyampe rumah tuh cape, ga sanggup bangt kalau buat ngerjain proposal.

KO : ok, jadi nyampe rumah tuh langsung istirahat ya, karena besoknya harus bangun pagi lagi.

Ki : iya ni.

KO : trus mulai bulan apa, kamu mulai bangkit lagi untuk ngerjain proposal skripsi?

KI : emm..buat nyentuh proposal skripsi itu, setelah sekian lama ga buka-buka file proposal skripsi, akhirnya aku buka lagi di bulan september kemarin.aku mau coba nger revisi lagi, dan sebenarnya dari september awal itu pas semester baru, semester 9 ini pengen banget mulai konsul lagi ke dosen, tapi ngerasanya :kayanya ini belum perfect deh, belum ini banget deh, yaudah akhirnya ditunda lagi "besok aja, terus udah besok nya, mikir besok aja lagi

KO : Ok, dan akhirnya ga dikerjain lagi ya, dan ditinggal lagi.

KI : Iya

KO : ditinggal lagi sampai kapan ?

KI : sampai akhirnya....emm, awalnya tuh udah bilang ke diri sendiri nundanya sampai september aja, dan oktober awal harus mulai lagi nih. Tapi tuh, ngerasanya ga pede gitu buat ketemu dosen pembimbing, karena udah lama banget ga bimbingan, udah sekitar 10 bulan.

KO : ok, sebelumnya kan PKM selesai bulan juni, lalu bulan juli-agustusnya ada aktivitas lain kan yang dikerjakan ?

KI : ooh ya, bulan juli-agustus kan liburan semester, nah kaya aku tuh ngerasa udah pusing habis PKM, pengennya refresh gitu sebelum mulai ngerjain sempro. Dan akhirnya aku liburan ke jogja, ke kampung halaman, selama 2 minggu.

KO : ok, selebihnya di rumah aja berarti ya.

KI : Iya

KO : sempet kerja ?

KI : engga, di rumah aja, bantu-bantu beberes rumah, dan main sama ponakan. Pokoknya selama liburan semester, ga mau nyentuh proposal, mau refresh aja.

KO : lalu gimana perasaan DD saat DD menunda-nunda mengerjakan proposal skripsi?

KI : perasaannya gimana ya, dari segi fisik mungkin aku lagi refreshing nih, dan terbebas dari skripsi, tapi tetep kepikiran skripsi terus,kek bukan refreshing, ini gimana cara mulainya, lagi liburan, tapi pikirannya skripsi terus.

KO : oh ya, tetep ga tenang ya

KI : iya ga tenang banget.

KO : lalu, gimana respon dari keluarga atau teman ?

KI : emm.. kalau dari keluarga, sebenarnya. Emm ini..maap ya, kalau bapak aku tuh kan betawi banget, jadi omongannya gua lu walaupun ke anak. Dia pernah ngomong kaya gini "Pi, lu kapan wisuda" katanya kan kaya gitu, terus emm..aku bilangnya, ya nantilah kalau udah selesai. Tapi ya sebenarnya kaya perasaan yang langsung ditembak, gimana ya, langsung jleb banget di hati. Sakit..tapi.

KO : toxic positif ya, kata-kata positif, tapi menyerang gitu.

KI : iya, Gimana ya, pertanyaannya tuh. Sebenarnya kayanya sih mereka nanyain, kaya mikir-mikir ini anak gua kapan lulus, tapi dia jarang nanya gitu,itu sih kalau dari orang tua. Kalau dari kakak, kaka ga pernah nanya sih. Terus kalau dari teman, untungnya ada teman yang ngedukung buat bangkit lagi "ayoo lu harus coba, lu harus bisa"

KO : alhamdulillah masih ada yang mendukung, dan peduli ya.

KI : iya alhamdulillah banget.

KO : Ok, selanjutnya pas masuk september itu apa sih dorongan DD buat bangkit lagi ngerjain proposal skripsi?

KI : emm..waktu itu, dorongannya dari orangtua, waktu itu posisi aku lagi di jogja, dan bapak aku minta surat keterangan mahasiswa aktif. buat urusan di kantornya. Yaudah karena aku posisi nya di jogja, akhirnya bapak ku yang ke UNJ buat ngurusin surat keterangan mahasiswanya. Terus pas di UNJ dia ada kenalan yang nanyain "emang anak bapak angkatan berapa" terus dia bilang angkatan 2015 kata kenalannya itu, ooh..seharusnya udah lulus dong. Terus bapak jawab " ooh ya, tapi anak saya masih kuliah". terus pas nyampe rumah, bapak langsung nelpo dan nanyain " pi, ko lu belum lulus, lu molor ya" maksudnya molor, yang seharusnya udah kelar kuliahnya, ini malah belum. Yaudah akhirnya aku mikir deh, bapak udah nanyain, jadi aku harus mulai lagi, kaya kepengen aja gitu, emang harus sih kewajiban kan ya, sebenarnya tuh emm..semester ini bisa sempro. Nah terus semester depan, pengennya sih sidang kalau ke kejar, pokoknya itu target terakhir september 2020 harus udah wisuda, ga ada lagi maret 2021.

KO : itu harus diperjuangkan berarti ya.

KI : iya, harus. Itu sih emang dorongannya, target september 2020 wisuda. Kenapa ga 2019, karena masih ada matakuliah lain, yang belum diambil, dan akan diambil nanti semester 10, bersamaan dengan skripsi.

KO : ok, selanjutnya ada dorongan lain kah.

KI : emm..ya itu, dari teman juga kan, dari si...terutama banget dari ani, nah itu dia ngedorong banget," pokoknya lu harus bisa sempro semester ini gitu" terus ada tania, tania juga ngedorong gua, "pasti bisa, pasti bisa".

KO : yaps, betul bangt, pasti bisa asal dimulai.

KI : aamiin

KO : hehe, terus ada kekhawatiran drop out kah ?

KI : engga ada, cuma khawatir aja kalau lebih dari 6 tahun..

KO : alhamdulillah, lalu di konseling sesi 1 ini juga dimaksudkan untuk melihat penyebab seperti yang sudah kita bahas, kemudian tujuan konseling, yaitu untuk membantu DD agar dapat menyelesaikan proposal skripsi, targetnya adalah agar DD mengetahui dan dapat mempraktekan bagaimana cara mengerjakan proposal skripsi dengan baik. Kemudian di sesi 1 ini juga akan kita bahas kontrak-kontrak atau kesepakatan agar konseling dapat berjalan dengan baik. Misalnya kapan saja kita akan konseling, tempatnya dimana, hasil konseling ini akan diberikan kemana, siapa saja yang tau, kemudian berapa sesi konseling yang akan dilakukan. Untuk gambaran sesinya, dalam konseling ini akan ada 8 sesi, sesi 1 yaitu untuk asesmen perilaku DD dalam menunda-nunda proposal skripsi, berapa lama menundanya, biasanya habis bimbingan apa yang dilakukan, dampaknya secara fisik, sosial, psikologis. Lalu di konseling ke dua, kita akan mengukur tingkat prokrastinasi akademik DD, dan menjelaskan teknik yang akan dilakukan agar DD dapat memulai mengerjakan skripsi, dan tidak lagi menunda-nunda menyelesaikan skripsi, selanjutnya, di sesi ke 3-7 yaitu penerapan teknik, dan di setiap sesi nya kita akan mengukur tingkat prokrastinasi akademik DD, dan sesi terakhir, sesi 8 yaitu evaluasi, melihat perkembangan, apakah teknik yang diberikan dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik DD.

KI : wah..ok ok niy, semoga berjalan baik, dan aku bisa mengerjakan proposal skripsi dengan baik ya.

KO : iyaa DD, aamin ada yang ingin ditanyakan ?

KI : cukup.

KO : Ok, sekarang kita mulai sesi konseling 1 ini ya :



KI : ok ni.

KO : apa sih yang menyebabkan DD menunda proposal skripsi ?

KI : awalnya itu kaya yaudahlah, kan awalnya itu oktober 2018, sebulan sekali kan bimbangannya sampai desember itu, nundanya itu ya mikir "besok aja deh revisinya, besok besok, terus akhirnya malah seminggu, seminggu, sebulan, sebulan, eh sekarang udah setaun aja, ngambil proposal skripsi ga kelar-kelar. Aku ngerasa, masih ada waktu hari hari esok, kaya lama-lama ga berasa 3 hari, 5 hari, dstnya. Trus awalnya pas PKM itu mau sambil skripsian, eh malah di PKM tugasnya banyak, sekalinya ada waktu luang, aku gunain waktunya buat istirahat, dan kembali menunda skripsi. Dan berujung pada bingung, bagaimana cara mulainya lagi, karena udah lama nunda.

KO : ok, berarti awalnya karena ngerasa masih ada waktu ya, jadi nunda-nunda.

KI : iya niy

KO : selain itu, kalau dari teman ada pengaruh ga, jadi nunda skripsian ? misalnya DD ngeliat..ah, masih ada temen yang belum lulus juga ko, jadi santai aja.

KI : engga sih, kalau dari teman, cuma pas awal nunda itu karena, ya, memang masih ada matakuliah yang belum diambil, jadi walaupun kmrin semester 8 aku kelarin proposal skripsi, tetep aja, aku ga bisa lulus di semester 8 itu, karena masih ada matakuliah lain yang belum aku ambil. Padahal kalau dipikir-pikir, kalau aja saat semester 7 atau semester 8 aku kelarin seminar proposal, pasti akan meringankan beban kuliah di semester selanjutnya, kalau gini kan, aku jadi takut, apakah aku bisa kelarin proposal ini, sedangkan target lulus ku, 10. dan sekarang semester 9 tinggal 4 bulan lagi.

Maka dari itu, aku berniat untuk nyelesain proposal skripsi semester ini, supaya semester depan bisa fokus ke penelitian skripsi, dan matakuliah lainnya.

KO : ok, lalu sekarang masalah apa yang paling menyulitkan DD dalam menunda nundasripsi ?

KI : masalahnya, aku bingung bagaimana cara mulai nya lagi, bagaimana cara agar aku ga nunda-nunda ngerjain proposal skripsi lagi.

KO : ok, berarti masalahnya DD masih belum tau, dan belum mempraktekan suatu cara agar bisa menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik, dan tidak ditunda lagi ya.

KI : iya betul ni. Karena kelamaan nunda jadi bingung apa yang harus dilakukan, apa yang terlebih dahulu dilakukan, dsb.

KO : ok, baik, tenang, kita pasti akan mendapatkan dan mempraktekan caranya.

KI : hehe oke siap ni.

KO : adalagi penyebabnya ?

KI : udah sih ni, itu kayanya yang utamanya.

KO : Ok, selanjutnya, ketika kondisi bagaimana DD menunda proposal skripsi ?

KI : emm. kondisinya pokoknya yang makin mendukung buat menunda itu, misal lagi sendiri di rumah, jauh dari kampus, kalau lagi di rumah tuh, kalau nyentuh hal yang berkaitan kampus tuh, kaya niatnya itu udah ga ada gitu. Jadi pengennya kalau ngerjain proposal skripsi tuh di tempat yang dekat-deket kampus aja gitu.

KO : ok. Berarti tempat sangat mempengaruhi sekali ya dalam memberikan dorongan untuk mengerjakan proposal skripsi.

KI : iya berpengaruh banget.

KO : ok, memang tempat yang seperti yang kiranya dapat membantu kefokuskan DD ?

KI : emm..yang dekat kampus, yang ada wifi, yang suasana belajarnya terasa gitu.

KO : ok, di perpustakaan gitu kali ya.

KI : ya bisa, plus sama ada temen juga sih, kalau ada temen tuh, bawaannya lebih terbantu aja gitu. Lebih semangat.

KO : OK, baik. Lalu biasanya setelah bimbingan, apa yang biasanya DD lakukan?

KI : sejujurnya udah lupa juga ya, karena terakhir bimbingan itu tahun lalu, tapi seingetku itu, pas selesai bimbingan, biasanya ga langsung pulang, tapi kaya diskusi dulu sama temen yang ada di sekitaran tempat bimbingan, terus waktu itu juga kaya saling tanya " lu udah sampai mana, lu pakai eksperimen atau apa, terus menurut lu ini tulisannya apa sih, gua ga kebaca tulisan dosen gua" cuma gitu aja, cuma kalau seingetku itu ga langsung dikerjain hari itu, tapi pernah waktu itu dikerjain pas, misalnya konsul itu pasti selalu hari jumat, jadi biasanya ngerjainnya hari minggu, atau malam senin.

KO : ok, berarti paling cepat mengerjakan revisi itu 3 hari ya.

KI : iya, 2-3 hari paling cepat mulai revisi.

KO : apakah selama bimbingan seperti itu ?

KI : engga, kadang dibuka lagi pas 2 mingguan, sampai berbulan-bulan. Terakhir masukan dari dosen yang desember 2018 itu aja, baru dibuka lagi bulan september kmrin.

KO : ok, selama menunda itu biasanya apa yang dilakukan ?

KI : ya pokoknya ngelakuin aktivitas lain sama temen, yang ga ada kaitannya sama skripsi

KO : baik, main, lalu kerja juga kah ?

KI : engga, main aja sih sama temen, atau ga di rumah beres-beres rumah, main HP, atau tidur.

KO : ok, terus dampak dari penundaan itu apa, ke fisik, sosial, dan psikologis ?

KI : kalau fisik, mungkin cuma pusing aja sih, sama kepikiran "gua kapan ya ngerjainnya, tapi gua bingung gimana ngerjainnya, udah punya jadwal/rencana nih mau ngerjain, tapi gimana mulainya, Bergeraknya itu ga tau kapan, jadi ", terus kalau sosial jadi banyak yang peduli gitu sama kuliah, terus bisa main juga sama temen gitu, emm. Kalau psikologisnya, mungkin karena kepikiran terus, akhirnya dibawa mimpi, sering banget misal ditemuin dosen pembimbing, dan temen-temen sepele bimbingan.

KO : ok , berarti kalau dari segi fisik seringnya pusing karena kepikiran skripsi terus, tapi ada rasa sesak, demam, atau badan sakit-sakit ?

KI : ga ada sih, cuma pusing aja.

KO : ok, lalu kalau dari psikologisnya, lebih ke bawa mimpi aja ya. Ani juga pernah mimpi kaya gini, berharap banget wisuda kan, eh..malah wisudanya terealisasinya didalam mimpi hehe. Kesel jadinya

KI : hrhr iya ni. Kita harus membuktikan itu dalam dunia nyata.

KO : betul banget, Siap. Ooh ya terus, saat bangun dari mimpi itu biasanya perasaan atau pikiran apa yang muncul ?

KI : ya aku berfikir," pokoknya fix banget nih, gua minggu depan harus ketemu konsul, eh pas h-3 nya, semangat ciut lagi, aku ngerasa belum siap, bingung apa yang harus dikonsulin ke dosen, proposal terakhir yang desember tahun lalu di kasih masukan , belum di perbaiki, karena

bingung, dan udah lupa juga, terus nanti khawatir juga, dosen bakal marah ga ya, karena udah hampir setaun ga bimbingan, kira-kira apa ya respon dosen. dsb”

KO : ok, berarti kalau udah ada persiapan, udah ada paper atau bahasan yang mau dibahas, berarti akan membantu meminimalisir kekhawatiran itu ya.

KI : iya bener sih, kalau udah ada berkas yang dibawa, atau ada hasil yang udah kita kerjain, walaupun sedikit, itu bisa membantu meminimalisir kekhawatiran.

KO : yap betul, sekarang lanjut ke dampak sosial. Kalau dampak sosial nya seperti apa ?

KI : emm.. dampak positifnya bisa senang senang kali ya main sama temen-temen, walaupun otak mah sebenarnya mikirin skripsi, jadi main kaya ga main, malah sering ngelamun baik di rumah maupun pas main.

KO : tapi kalau respon dari temen gimana, maksudnya ada ga yang malah bikin down ?

KI : ga ada sih, justru mendukung semua, dan nyemangatin.

KO : baik ya alhamdulillah, kalau dari segi sosial justru banyak yang mendukung agar DD bisa menyelesaikan skripsi ya.

KI : iya bersyukur banget.

KO : mantaps. Lalu upaya apa aja yang sudah DD lakukan supaya DD tidak menunda-nunda mengerjakan skripsi.

KI : alhamdulillah tadi habis diskusi sama ani, untuk fiksasi judul, dan bikin instrumen studi pendahuluan

KO : oh ya, biar ada berkas yang dibawa ya saat bimbingan. Walaupun dikit.

KI : iya betul ni.

KO : ok sudah selesai ya berarti?

KI : udah, tapi..blum bikin jadwal sama dosen

KO : kapan mau menghubungi dosen?

KI : emm.. mungkin nanti minggu, karena mau wawancara dulu ke responden terkait untuk mendukung masalah penelitian.

KO : good. Lalu ada upaya lain kah yang belum dilakukan ?

KI : emm mungkin nanti mau nyiain kata-kata yang akan disampaikan ke dosen supaya judul nya diterima, dan bisa ke tahap selanjutnya.

KO : ooh ya, tadi kan DD sudah selesai membuat instrumen studi pendahuluan. Nah itu tips nya apa, kan kemarin-kemarin DD bilang, kalau DD bingung banget apa yang harus dilakuin.

KI : ooh ya, tipsnya jangan ragu untuk berdiskusi dengan teman, sampaikan aja keluhan kita, dan kita ngasih tau maksud dari penelitian yang akan digarap.

KO : iya bener banget, mungkin apa yang kita bingungkan selama ini, teman kita memiliki jawabannya ya.

KI : iy ni betul. Terus mungkin yang tadi bisa berhasil, karena ngerjainnya ga di rumah kali ya, dan masih dekat kampus. Jadi hawa-hawa semangat skripsinya terasa banget, apalagi di temenin juga sama temen, jadi kalau ada yang kesulitan bisa langsung tanya.

KO : good, berarti sekarang udah tau ya caranya. Tapi saat tadi, ada ga kelemahannya ?



*KI : emm..mungkin tadi agak kelamaan kali ya mikir dan diskusinya, 17 pertanyaan tapi hampir 3 jam.*

*KO : ok, tidak ada kontrol waktu, sehingga hasilnya tak sebanding dengan hasil yang diharapkan ?*

*KI : iya betul ni.*

*KO : nah, pas banget nih, didalam konseling ini kita akan menggunakan teknik pomodoro, gunanya agar kita bisa memulai pekerjaan dengan baik, dan terhidar dari menunda-nunda, teknik ini juga dibantu dengan timer, yang dapat mengontrol kita, agar dapat memacu kita menghasilkan pekerjaan sebanyak-banyaknya, tapi juga tetap memberikan kita waktu untuk istirahat, pada waktu tertentu.*

*KI : ooh gitu ni.*

*KO : iya, secara lengkapnya, seperti ini :*

*Teknik pomodoro adalah teknik untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik yang digagas oleh Francisco Cirilo seorang konsultan italia, hampir ribuan orang telah berhasil melakukan teknik ini dan mendapatkan kemajuan dalam produktifitas kerja. Apakah sebelumnya, kamu telah mengetahui teknik ini?*

*KI : belum ni.*

*KO : iya memang teknik ini kalau di indonesia masih belum terkenal, dan penelitian penelitiannya juga belum banyak. Teknik ini ani ketahui, saat ani seringkali menunda-nunda membuat laporan praktik konseling individual, saat itu ani mencari tips nya di google, dan dapatlah info ini. Ani coba terapkan. Dan alhamdulillah, teknik ini mendorong ani untuk mengerjakan laporan dengan baik, dan tidak menunda-nunda lagi.*

*Hal ini sejalan, dengan keluhan DD tadi, yang mana DD merasa bingung, bagaimana cara memulai mengerjakan proposal skripsi, karena sudah lama menundanya. Nah..teknik ini insya allah akan sangat membantu sekali.*

*KI : wah keren ni.*

*KO : iya, Cara kerja dalam teknik ini adalah setiap individu didorong untuk dapat melakukan aktivitas tertentu pada setiap interval waktu 25 menit, dan mendapatkan waktu beristirahat 5 menit. 25 menit kerja dan 5 menit istirahat pertama disebut dengan pomodoro 1. jika sudah melakukannya sampai pada tahap pomodoro 4 maka individu tersebut mendapatkan waktu istirahat yang lebih lama yaitu 15-30 menit. Besaran jumlah sesi pomodoro yang diperlukan, tergantung aturan yang telah ditentukan individu sebelum kegiatan pomodoro ini yang dilakukan.*

*Dengan menggunakan teknik ini, maka didalam diri individu terdapat tekanan positif yang menghasilkan semangat dan dorongan agar kita dapat melakukan kegiatan di setiap waktu yang telah kita tentukan. Bagaimana menurut DD apakah tertarik untuk melakukannya ?*

*KI ; bisa nih niy, dicoba, semoga aja berhasil ngebantu untuk tidak lagi menunda-nunda mengerjakan proposal skripsi.*

*KO : ok, nanti di sesi 3 kita akan mencobanya. Nah, sebelum melakukan teknik pomodoro apa nih harapannya ?*

*KI : harapannya semoga teknik dapat diterapkan sesuai dengan perencanaan, dan mendapatkan hasil yang sesuai target.*

*KO : aamiin, kalau harapan setelah menggunakan teknik ini apa ?*

*KI : harapannya semoga teknik ini bukan hanya diterapkan untuk mengerjakan proposal skripsi saja, tapi juga untuk tugas-tugas lainnya dimasa mendatang.*



KO : aamiin. Ok, selanjutnya yaitu kesimpulan. Kesimpulannya dari konseling ini adalah DD memiliki permasalahan menunda-nunda proposal skripsi sejak bulan desember 2018 sampai oktober 2019. penyebab utamanya adalah bingung bagaimana cara memulainya, karena sudah lama ditunda-tunda, paling cepat mengerjakan skripsi 2-3 hari setelah bimbingan, paling lama sampai 10 bulan ini. Tugas-tugas akademik lain juga dulu sering ditunda-tunda, tapi yang saat ini jadi masalah adalah menunda proposal skripsi, dampaknya adalah dari segi fisik, pusing karena seringkali muncul pikiran "kapan mulai mengerjakan skripsi, bagaimana mulai mengerjakan skripsi" dsb. Kemudian dari segi sosial dampaknya sering melamun, karena selalu kepikiran skripsi, tapi positifnya banyak teman yang mendukung agar cepat menyelesaikan skripsi, kemudian faktor pendorong untuk bangkit skripsi juga datang dari orangtuanya, karena beberapa kali mereka menanyakan kapan wisuda. Adapun faktor psikologisnya, seringkali bertemu dosen dan teman sepekerjaan skripsi, menanyakan kapan konsul, dsb. Selanjutnya, upaya yang sudah dilakukan saat ini adalah membuat instrumen studi pendahuluan, kemudian menemukan masalah yang akan diangkat dalam penelitian.

Adapun dalam pengetahuan mengenai teknik pomodoro, DD belum mengetahuinya. Setelah dijelaskan mengenai teknik pomodoro, DD tertarik untuk berlatih teknik tersebut, dan mengaplikasikannya dalam mengerjakan proposal skripsi. Harapan sebelum menggunakan teknik pomodoro adalah semoga teknik ini cocok untuk digunakan dan dapat berjalan sesuai rencana dan menghasilkan target yang terbaik, selanjutnya, harapan setelah menggunakan teknik ini adalah semoga, teknik pomodoro ini bukan hanya dapat diterapkan untuk pengerjaan proposal skripsi saja, tapi juga bisa diterapkan dalam mengerjakan tugas-tugas lainnya.

KI : aamiin, iya kurang lebih seperti itu ni.

KO : ada lagi yang ingin ditambahkan ?

KI : sudah cukup ni.

KO : ok, terima kasih banyak ya, atas waktunya dan sharing pengalamannya. Semoga dengan adanya konseling ini, kita juga bisa menyelesaikan permasalahan kita masing-masing ya, khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini, dan an kita bisa cepat cepat wisuda, hehe

KI : iya ni aamiin. Terimakasih banyak ya ni udah selalu dukung.

KO : iya sama-sama DD, tetap semangat!

KI : yoi ni.

KO : sipp, wassalamualaikum wr.wb.

KI : waalaikumussalam wr.wb.



## Ancangan Konseling

### Sesi 2

#### A. Deskripsi Kasus

Konseli berinisial DD merupakan mahasiswi aktif bimbingan dan konseling UNJ angkatan 2015. Berusia 22 tahun, berjenis kelamin perempuan. DD merupakan anak terakhir dari 4 bersaudara. Ia tinggal bersama keluarganya di Bekasi. aktivitas DD saat ini hanya kuliah, dan membantu orangtuanya di rumah.

Berdasarkan hasil konseling 1 diketahui bahwa dede memiliki permasalahan menunda-nunda menyelesaikan proposal skripsi, hal tersebut ditandai dengan belumpnya memperbaiki hasil koreksi Bab 1 nya dari dosen pembimbing yang telah diberikan sejak 10 bulan yang lalu. Konseli merasa, karena sudah ditunda dalam jangka waktu panjang, ia menjadi sulit dan bagaimana memulainya, apa yang harus diperbaiki, dsb. Dalam mengatasi permasalahan tersebut, beberapa upaya yang telah konseli lakukan adalah diskusi dengan teman, bertemu dengan dosen pembimbing untuk bimbingan, dan mulai mengerjakan proposal skripsi menggunakan teknik pomodoro.

#### B. Tujuan Konseling

Tujuan konseling pada sesi 2 ini diantaranya adalah untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik subjek dengan menggunakan instrumen angket prokrastinasi akademik mahasiswa, serta membuat perencanaan mengenai bagaimana mengerjakan proposal skripsi menggunakan teknik pomodoro. Peneliti berharap dengan adanya data mengenai tingkat prokrastinasi akademik subjek sebelum pelaksanaan intervensi, dapat dijadikan *baseline* data, apakah data tersebut akan menurun setelah menggunakan teknik pomodoro. Selain itu, perencanaan mengerjakan proposal skripsi menggunakan teknik pomodoro juga dibutuhkan agar subjek mengetahui hal-hal yang dibutuhkan, teknis pelaksanaannya, dsb. Oleh karena itu, dapat memudahkan subjek ketika mengerjakan proposal skripsi menggunakan teknik pomodoro.

#### C. Perencanaan Pelaksanaan Konseling

Perencanaan pelaksanaan konseling pada sesi 2 ini, yaitu sebagai berikut :

- Tempat : Lab Konseling BK UNJ

- Durasi : 60 menit
- Pihak yang terlibat : Peneliti dan Subjek
- Isu : Menurunkan tingkat prokrastinasi akademik menggunakan teknik pomodoro dalam menyelesaikan proposal skripsi
- Instrumen yang digunakan : instrumen angket prokrastinasi akademik mahasiswa dan lembar kerja

#### D. Pendekatan dan Teknik Konseling

Pendekatan dan teknik yang akan digunakan selama sesi konseling adalah pendekatan *Behavioral Therapy* dan Teknik pomodoro. Pada sesi pertama ini teknik pomodoro belum diterapkan, karena masih pada tahap 2 dari pendekatan behavioral, yaitu menentukan tujuan (*goal setting*) dan pra implementasi teknik (Komalasari,dkk, 2016).

Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan dalam sesi konseling kedua ini yaitu:

1. Membuka sesi konseling dengan mengucapkan salam, dan menanyakan kabar konseli. *verbal setting*.
2. Mempersiapkan konseli untuk masuk ke tahap inti dengan menjelaskan tujuan dari konseling kedua ini.
3. Memberikan review mengenai hasil konseling 2
4. Mengisi Instrumen Prokrastinasi Akademik Mahasiswa
5. Mengisi lembar kerja perencanaan mengerjakan proposal skripsi menggunakan teknik pomodoro.
6. Meringkas hasil konseling dan menutup sesi konseling.

#### E. Lampiran

Instrumen prokrastinasi akademik mahasiswa dan lembar kerja *pomodoro's pla*

## LAPORAN SESI KONSELING KE-2

Hari/tanggal Penulisan : Rabu, 4 Desember 2019

peneliti : Aniyatussaidah

Subjek : DD (P)

### A. PROSES KONSELING

Konseling kedua dilakukan pada hari Senin, 11 November bertempat di ruang tamu, rumah peneliti. Pemilihan tempat didasari oleh keputusan subjek dari beberapa tempat yang peneliti ajukan, sehingga subjek dapat memilih mana tempat yang diinginkan dan lebih nyaman diantara pilihan-pilihan tersebut. Pilihan tempat diantaranya adalah lab konseling, ruang kelas, rumah subjek, dan rumah peneliti, dari ke empat pilihan tersebut, subjek memilih untuk konseling di rumah peneliti. Yustiana (2000) menyatakan bahwa tempat konseling dapat dilakukan dimana saja, artinya tidak mesti selalu di lab konseling, dengan prasyarat tempat tersebut nyaman, aman, tenang, serta menjamin privasi dan kerahasiaan.

Konseling dimulai pada pukul 15.00 wib, berdurasi 50 menit 58 detik. Pihak-pihak yang terlibat dalam konseling pertama ini adalah saya selaku peneliti dan DD sebagai subjek. Alat bantu dalam proses konseling ke 1 ini menggunakan media *handphone* untuk merekam suara dan menggunakan pulpen serta kertas untuk mencatat hal-hal yang dianggap penting dalam proses konseling tersebut.

Setelah peneliti mempersilahkan subjek masuk ke ruangan, lalu peneliti meminta subjek untuk duduk senyamannya. Kemudian setelah subjek mengatakan sudah nyaman, peneliti menanyakan beberapa pertanyaan ringan seperti apa kabar, perasaan hari ini, kegiatan apa saja yang dilakukan hari ini, dan kesiapannya dalam menjalani proses konseling ini. Selanjutnya melakukan review terkait hasil konseling selanjutnya.

Lalu, setelah itu masuk pada kegiatan inti yaitu mengisi pomodoro's plan dan mengisi instrumen prokrastinasi akademik sebagai baseline sebelum dilakukannya intervensi. Saat proses konseling suasananya sangat kondusif, volume suara subjek juga normal, tidak terlalu besar dan kecil, sehingga dalam proses konseling, peneliti tidak perlu mengulang pertanyaan.

#### 1) Deskripsi subjek

Deskripsi subjek yaitu mengenai cara berpakaian, penampilan fisik, keadaan kesehatan secara fisik, ada atau



tidaknya cacat fisik, level energi, dan bagaimana subjek menampilkan dirinya saat proses konseling. Pertama, dari segi cara berpakaian, subjek menggunakan baju batik dan kerudung berwarna hijau, serta celana jeans berwarna hitam. Kedua, dari penampilan fisik, subjek terlihat rapi dan cantik dengan dandanan flowless pada wajahnya. Ketiga, dari segi keadaan sehat secara fisik, subjek juga terlihat sehat secara fisik, dan tidak nampak satu pun kecacatan pada tubuhnya. Keempat, Level energi yang subjek keluarkan saat proses konseling berlangsung cenderung stabil dan normal, saat mengisi pomodoro's plan, subjek aktif dalam memberikan pendapatnya mengenai berapa sesi pomodoro yang dibutuhkan, waktu yang dibutuhkan, tempat yang cocok dalam tiap-tiap rangkaian kegiatan menyelesaikan proposal skripsi.

Selanjutnya, saat proses konseling, posisi duduk subjek juga tidak menyender di bahu dinding, letak duduknya berhadapan dengan peneliti. Posisi kaki rapat, lalu tangan sesekali dimainkan, sesekali ditaruh di atas paha. Pada proses konseling ke dua ini, subjek diminta untuk aktif mendengarkan penjelasan konselor mengenai perencanaan menyusun proposal skripsi menggunakan teknik pomodoro, mengisi kolom-kolom yang diperlukan dalam pomodoro's plan, serta mengisi instrumen prokrastinasi akademik. Secara umum konseling berjalan lancar, dan subjek juga terlihat lebih bersemangat dibandingkan konseling sebelumnya, ia benar-benar membuktikan perkataannya saat proses konseling sebelumnya, bahwa ia akan bersungguh-sungguh menjalani proses konseling dan akan berusaha untuk tidak menunda-nunda dalam mengerjakan proposal skripsi. Hal ini dibuktikan saat mengisi pomodoro's plan, bahwa ia akan meluangkan waktunya selama 1 minggu full untuk menyelesaikan proposal skripsi.

## **2) Keluhan Subjektif**

Pada konseling 2 ini, keluhan subjektif hampir tidak ditemukan, karena sesuai tujuan konseling ini bukan untuk menggali informasi permasalahan, namun lebih mengarah pada mengisi lembar pomodoro's plan yang berisi perencanaan mengerjakan proposal skripsi menggunakan teknik pomodoro, serta mengisi instrumen prokrastinasi akademik.

Namun memang saat mengisi instrumen prokrastinasi akademik, 25 dari 41 pernyataan, subjek mengatakan "ih gua banget, kenapa pas banget sih pernyataannya sama yang gua lakuin". Perkataan subjek menandakan bahwa perilaku

menunda-menunda yang digambarkan melalui instrumen, sesuai dengan apa yang ia alami, seperti butir pertama yang berbunyi “saya mengerjakan tugas pada saat malam sebelum waktu pengumpulan tugas”, butir pernyataan kedua : “saya mengerjakan tugas sesaat sebelum perkuliahan berlangsung” ,butir pernyataan ke 41 : “saya sulit memulai mengerjakan tugas”, dsb. Dari beberapa pernyataan yang subjek keluhkan, butir ke 41 lah yang paling dikeluhkan oleh subjek.

### 3) Penemuan objektif

Penemuan objektif mengacu pada tingkah laku verbal subjek (kemampuan subjek dalam mengekspresikan diri dan permasalahan melalui penggunaan kata), tingkah laku non verbal subjek meliputi tatapan mata, volume suara, dan gerak tubuh, serta catatan mengenai perubahan atau hal-hal kontradiktif yang diperlihatkan pada saat membahas isu tertentu.

Saat proses konseling, subjek sangat mampu menyampaikan dan mengekspresikan apa yang dirasakannya. Namun, beberapa kali subjek memberikan minimal respon saat peneliti menjelaskan gambaran rangkaian kegiatan proposal skripsi, seperti kata “OK, Iyaa, setuju, cukup, dsb”. Subjek cenderung pro terhadap pernyataan yang peneliti usulkan, dibandingkan dengan kontra, ataupun memberikan usulan tanggapan. Tingkah laku non verbal yang seringkali ditampilkan adalah memeluk bantal sofa, dengan mengayunkan tubuhnya ke arah depan. Tidak ada kontroversi dalam tingkah laku verbal ataupun nonverbal yang ditampilkan.

### A. HASIL KONSELING

Hasil konseling pada konseling kedua ini yaitu mengisi *pomodoro's plan* dan mengisi instrumen prokrastinasi akademik yang digunakan sebagai data *baseline*. Berikut hasil *pomodoro's plan* yang telah diisi oleh subjek :

Sesi Kons.	Kegiatan yang akan dilakukan	Jumlah pomodoro (P = 25 menit) yang diperlukan	Waktu (DD/MM/Jam)	Tempat
3	Fiksasi Redaksi	8 P= (4P didampingi)	Selasa, 12/11/	perpusnas

---

judul proposal skripsi.	konselor + 4P Tugas mandiri)	Jam, 09.30- 11.30. dan 13.00-14.30
-------------------------------	---------------------------------	------------------------------------------

Membuat  
kerangka  
proposal

4	Mencari sumber pustaka, masing-masing variabel 10 sumber.	8 P= (4P didampingi konselor + 4P Tugas mandiri)	Rabu, 13/11/ Jam, 09.30- 11.30. dan 13.00-14.30	Perpusnas
---	-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	-----------

5	Membaca sumber pustaka yang sudah didapat, serta menandai poin-poin penting yang dibutuhkan sesuai kerangka proposal.	8 P= (4P didampingi konselor + 4P Tugas mandiri)	Kamis, 14/11/ Jam, 09.30- 11.30 dan 13.00-14.30	Perpusnas
---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	-----------

6	Penulisan Proposal Skripsi : Bab 1	8 P= (4P didampingi konselor + 4P Tugas mandiri)	Jumat, 15/11/ Jam, 09.30- 11.30 dan 13.00-14.30	Perpusnas
---	------------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	-----------

7	Penulisan proposal skripsi : Bab 2	8 P= (4P didampingi konselor + 4P Tugas mandiri)	Senin, 18/11/ Jam, 09.30- 11.30 dan 13.00-14.30	Perpusnas
---	------------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	-----------

8	Penulisan	8 P= (4P	Selasa/19/11	Perpusnas
---	-----------	----------	--------------	-----------

---

proposalskripsi bab 3	didampingi : konselor + 4P Tugas mandiri)	Jam, 09.30-11.30 dan 13.00-14.30
-----------------------	-------------------------------------------	----------------------------------

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui, bahwa kegiatan intervensi/penerapan teknik seharusnya sudah dilakukan sejak tanggal 12 november, namun dikarenakan berkas prasyarat konseling penerapan teknik belum lengkap, yaitu laporan konseling 2, dan ancangan konseling 3 belum lengkap, maka penerapan teknik belum bisa diterapkan pada waktu tersebut. Oleh karenanya pomodoro's plan tersebut sudah tidak berlaku dan akan diisi kembali oleh subjek pada konseling sesi 3 yaitu konseling penerapan teknik pomodoro. Selanjutnya mengenai hasil pengukuran prokrastinasi akademik yang didapatkan dari rumus penentuan nilai standar yaitu :

**Nilai standar = skor mentah : nilai maksimal ideal X 100**

Nilai Standar = 135 : 164 X 100

Nilai Standar = 82,32%

Nilai standar tersebut yang akan dijadikan kondisi baseline subjek, serta acuan keberhasilan setiap hasil sesi intervensi teknik pomodoro. Berdasarkan perhitungan nilai baseline di atas, nilai prokrastinasi akademik subjek sebesar **82,32 % yang berarti menurut acuan konversi kategori** dari Wayan Sumartana (1986), termasuk kategori tinggi, sehingga dapat dinyatakan kondisi baseline subjek sebelum penerapan teknik termasuk pada kategori tinggi. (tabulasi terlampir)

#### **D. RENCANA SESI SELANJUTNYA**

Pada pertemuan/sesi ke- 3. Rencana peneliti yaitu menerapkan teknik pomodoro untuk membantu subjek mengurangi tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan proposal skripsi.

#### **LAMPIRAN:**

- Verbatim konseling 2
- Tabulasi skor instrumen prokrastinasi akademik subjek



## Hasil Verbatim

### Konseling Sesi 2

Tujuan : Menentukan goal setting dan pra implementasi teknik pomodoro yaitu menjelaskan bahwa teknik yang akan dilakukan untuk membantu subjek menyelesaikan proposal skripsi adalah teknik pomodoro, menjelaskan gambaran kegiatan-kegiatan yang akan diimplementasikan menggunakan teknik pomodoro dalam rangka menyelesaikan proposal skripsi, serta mengukur instrumen prokrastinasi akademik yang digunakan sebagai baseline sebelum menerapkan intervensi, yaitu teknik pomodoro.

Durasi : 50 menit 58 detik

Tempat : Rumah peneliti

Ket

KO (peneliti) : Aniyatussaidah

KI (subjek) : DD

*KO = Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh DD*

*KI = Waalaikumussalam Ani*

*KO = Gimana kabarnya hari ini ?*

*KI = Alhamdulillah Baik, sehat saja.*

*KO = Alhamdulillah, gimana perasaannya dalam mengikuti konseling ini ?*

*KI = Perasaannya mungkin sedikit menebak-nebak kira-kira konselingnya seperti apa ya hari ini ?*

*KO = ooh yaa, kalau skripsinya gimana? Udah ada kemajuan ?*

*KI = Alhamdulillah sudah ada kemajuan sedikit, saya udah berani nge chat dosen pembimbing untuk membuat jadwal bimbingan. Tapi belum dibales sama dosennya.*

*KO = Ok, bagus. Berarti sudah ada kemajuan ya.*

*KI = Ya*

*KO = Sebelum-belumnya, masih belum berani*

*KI = Ya*

*KO = OK*

*KO = Dalam konseling kedua ini kita akan mulai untuk membuat perencanaan tentang cara pembuatan proposal skripsi dengan menggunakan teknik pomodoro. Jadi nanti akan ada lembar kerja yang harus DD isi, disitu ada jadwal kegiatannya apa saja, terus nanti ada kolom berapa lama atau berapa sesi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tersebut, terus kapan*

kegiatan tersebut akan dilaksanakan, dan tempatnya DD mau dimana. Itu bebas nanti DD yang nentuin. Gitu. Terus juga nanti kita akan mengisi ini (sambil menunjukan kertas yang berisi lembar kerja pomodoro's plan, dan instrumen prokrastinasi akademik). karena menurut hasil konseling sebelumnya DD memiliki permasalahan menunda-nunda menyelesaikan proposal skripsi selama kurang lebih 1 tahun setiap selesai bimbingan, yang disebabkan karena DD memiliki kesulitan mengenai bagaimana cara untuk memulai kembali mengerjakan proposal skripsi, serta menjaga komitmen dan semangat dalam mengerjakan proposal skripsi hingga akhir. Betul ?

KI = Ya

KO = karena udah sering ditunda-tunda ya.

KI = Ya

KO = Nah adapun konsekuensi permasalahan DD dalam menunda mengerjakan proposal skripsi adalah konsekuensi atau dampak pada fisik, yaitu pusing, psikologisnya seringkali bermimpi dosen pembimbing, dan dosen sepele bimbingan. Terus juga setiap kali menghindar dari proposal skripsi, selalu merasa tidak tenang.

KI = Ya

KO = terutama saat lagi bermain ya bersama teman-teman.

KI = Ya

KO = Kemudian dari dampak sosialnya, yang mengganggu DD adalah, orangtua DD pernah membandingkan anak tetangga, "Ko si ini udah lulus".

KI = emm.. bukan udah lulus, tapi bilanganya "ko dia udah sidang"

KO = ooh sidang. DD kapan gitu ya ?

KI = Yaa

KO = Itu mengganggu DD ?

KI = yaps, mengganggu sekali.

KO = Okay, nah terus juga DD punya harapan dengan teknik pomodoro itu, pengerjaan proposal skripsi DD tidak lagi ditunda-tunda. Seperti itu kan ?

KI = Yaa

KO = Terus kekuatan DD juga dalam menjalani konseling ini, yaitu DD sudah sadarkalau DD sudah menunda proposal skripsi sejak 10 bulan yang lalu, dan sudah mengambil mata kuliah proposal skripsi selama 3 semester, terus DD juga sadar, keluarga DD sudah menginginkan untuk wisuda. Selain itu, DD juga saat ini sudah tidak ada lagi kesibukan lain, kalau kemarin-kemarin alasan PKM. Kalau semester ini kan udah free ya, seharusnya tidak ada alasan untuk menunda proposal skripsi lagi.

KI = hehe iya.

KO = Ok, sekarang udah siap nih mulai konseling ini untuk membuat perencanaan pengerjaan proposal skripsi menggunakan teknik pomodoro ?

KI = udah, insya allah siap.

KO = Ok, sekarang kita mulai untuk membuat jadwalnya ya.

KI = Ya, ok.

KO = ini lembar kerjanya (sambil menunjukan lembar kerja kepada DD) ada data yang harus diisi, ada nama, terus usia, pekerjaan, dan harapan DD dalam menjalani konseling ini. Lalu ada keterangan juga, bahwa sebelum masuk ke sesi teknik pomodoro, silahkan DD mengisi perencanaan sesuai contoh berikut. Ini ada contohnya (jari telunjuk menunjuk contoh yang ada pada lembar kerja). Sesi konseling, hari ini kan sesi ke dua, nah kita akan mulai mengerjakan proposal skripsi dengan teknik pomodoro di sesi selanjutnya, yaitu sesi 3. kegiatan yang dilakukan...(sambil menunjuk pada kolom kegiatan yang akan dilakukan). Nah kegiatan yang dilakukan ini yaitu mengenai tahapan dalam pembuatan proposal skripsi. Dalam kegiatan ini mengacu pada buku 30 hari menyusun skripsi, dan juga pengalaman yang telah ani lakukan dalam menyusun proposal skripsi. Ani telah menuliskan tahapan-tahapannya, dimulai dari fiksasi judul sampai penyusunan bab 3. Jadi diharapkan sebelum DD bertemu dengan dosen pembimbing, khususnya setelah melakukan studi pendahuluan, nah DD sudah buat bab 1- 3 nya, baru nanti setelah bab 3 selesai, baru DD mulai bimbingan lagi. Bagaimana menurut DD ?

KI = menurut saya, iya sih bisa lebih apa ya, bisa lebih sudah terencana gitu, jadi nanti kalau misalnya ada yan salah tinggal merevisi bagian-bagian yang salahnya.

KO = terus ada lagi ga yang emmm..apa namanya kaya lebih baik bikin dulu bab 1-3 gitu, mumpung semangatnya masih...

KI= iyaaa...(dengan level suara yang cukup tinggi dan menunjukkan semangat) kayanya ia sih bener, lebih setuju gitu langsung nyusun dulu dari bab 1-3. engga kaya berhenti-henti gitu. Kadang takutnya malah niatnya udah kendor lagi gitu.

KO = jadi sekarang mumpung lagi semangat-semangatnya, DD pengen buat bab1- bab 3 nya.

KI = Yaaa

KO = Biar nanti, emm tergantung dari dosennya yang menilai/mereview.

KI = Yaaa

KO = banyak revisi pun tidak apa-apaya.

KI = Iya, tidak masalah.

KO = Nah, kegiatan yang akan dilakukan yang pertama itu, fiksasi redaksi judul proposal. Ani jelasin dulu ya kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan dalam pelaksanaan teknik pomodoro ini.

KI = Oh iya, boleh niy.

KO = ok, untuk menyelesaikan permasalahan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan proposal skripsi menggunakan penerapan teknik pomodoro ini akan ada 8 sesi yang akan kita lakukan. Sesi pertama yaitu fiksasi redaksi judul proposal skripsi. Dari hasil pertemuan konseling sebelumnya, DD mengatakan bahwa judul proposal skripsi masih belum fix sehingga masih perlu di fiksasikan judulnya. Sesi kedua yaitu membuat kerangka berpikir atau membuat outline nya, misalnya DD ingin membuat penelitian mengenai gambaran manajemen waktu siswa X ANM SMK 31, berarti nanti kerangka proposal pada bab 1 seperti biasa ada latar belakang, alasan pemilihan masalah, judi, dsb. Buat poin-poin nya saja dulu di kerangka proposal, selanjutnya di bab 2 pengertian manajemen waktu, cara manajemen waktu, faktor-faktor manajemen waktu, dsb.ini juga sama buat poin-poinnya saja. Intinya kerangka proposal itu semacam daftar isi, tapi lebih mengupas lagi poin-poin yang akan disampaikan dalam setiap sub babnya. Tujuannya apa sih kita membuat kerangka proposal ? gunanya adalah supaya saat kita membuat proposal skripsi, sudah terencana, mencari jurnal-jurnal atau sumber-sumbernya pun lebih mudah, dibandingkan dengan kita tidak membuat kerangka proposal. Pasti kita akan bingung, dan penulisannya tidak terarah, karena tidak ada rencana.

KI = Oh ya

KO = yaps, jadi DD melakukan apa yang sudah direncanakan.

KO = sesi ketiga yaitu mencari sumber pustaka, DD mencari sumber pustaka sesuai variabel yang akan dibahas. Misalkan DD mau cari manajemen waktu, berarti DD cari jurnal atau buku. Kita tentuin nih minimalnya. Misal, kalau disini, ani merencanakannya 10 sumber pustaka pervariabel nya. Bagaimana DD sepakatkah kalau 10 sumber pustaka pervariabel nya.

Misalkan , jurnal/buku manajemen waktu untuk siswa SMK 10 buku, dan variabel lainnya 10 sumber juga, tergantung rencananya. Kalau DD mau lebih dari 10, itu lebih baik, asalkan semua sumber yang dipilih sesuai dengan topik penelitian yang akan dibahas. Nah, menurut DD apa gunanya kita mencari sumber terlebih dahulu ?

KI = ya, supaya memudahkan ya niy, dan kita bisa membaca terlebih dahulu sumber-sumber yang ditemukan sebelum menyusun proposal skripsi.

KO = iya betul, supaya kita juga bisa menandakan poin-poin penting yang akan kita gunakan/masukan pada setiap sub bab proposal yang telah kita susun pada kerangka proposal skripsi. Kita bisa tandai menggunakan stabilo, atau kita tulis di note halaman berapa saja yang akan kita kutip. Jadi ini sangat membantu untuk mengisi materi pada setiap sub bab proposal yang kita tulis pada kerangka proposal. Selain itu, mengapa mencari sumber pustaka itu penting didahulukan, karena dikhawatirkan nanti akan ada kendala misal internet nya bermasalah, kalau kita sudah mendownload sumber-sumbernya kita bisa baca-baca sumbernya lagi tanpa adanya kendala jaringan, atau kekurangan sumber.

KO = dari sini sudah paham mengenai sumber pustaka?

KI = Cukup sih ni. Blum ada pertanyaan.

KO = ok, kita masuk ke sesi selanjutnya ya, membaca sumber pustaka yang DD sudah dapatkan. Dan tandain poin-poin penting sesuai kerangka proposal. Misalkan tentang pengertian dari tokoh A. Nah kita tandain tuh, boleh ditandain, boleh juga disalin di file kerangka proposal. Lalu, kalau cari macam-macam berarti DD cari macam-macam management waktu dri 10 sumber itu, Hasilnya lalu ditandai dan disalin ke file kerangka proposal. Atau tulis di buku tulis juga boleh.

KI = ok, supaya nanti menyusun per bab nya mudah ya, karena sudah poin-poin nya.

KO = selanjutnya, setelah kita menandai poin-poin yang kita butuhkan pada jurnal-jurnal atau buku-buku, kita langsung merumuskan hasil temuan kita pada setiap bab nya.

KI = ooh ya, jadi setelah ini kita langsung buat bab 1-bab 3 nya ya.

KO =iya kita akan menyusun bab 1-3 sesuai dengan kerangka proposal, yang sudah kita buat. Dan poin-poin yang materi yang telah kita dapatkan dari sumber, secara bertahap per bab.

KI = ok siap.

KO = kalau bab 1, berarti bahas tentang masalah yang akan didalam penelitian, penelitian - penelitian sebelumnya, serta menjelaskan pentingnya masalah itu dibahas. Ada yang ingin ditanyakan kah di bab 1?

KI = emm, berarti ya biasa ya, latar belakang, dan sebagainya

KO = trus apa lagi selain latar belakang?

KI = perumusan masalah, tujuan, manfaat, dsb.

KO = betul. Kemudian kegiatan yang akan kita lanjutkan setelahnya adalah penulisan proposal skripsi, bagian bab 2 nya. Bab 2 lebih kajian Teoritisi

KI = ooh ya, yang menurut ahli menurut ahli ya.



KO= iya betul. Selain itu ada juga penelitian relevan dan kerangka berpikir pada bab 2.

Kerangka berpikir itu semacam bagan yang berisi alur berpikir penelitian.

KO = kemudian bab 3. Yaitu mengenai metode penelitiannya. Mungkin untuk mempermudah penulisan proposal ini, DD juga coba baca-baca skripsi teman atau senior yang jenis penelitiannya sama dengan punya DD, misalnya DD penelitiannya jenis deskriptif, berarti nanti DD carilah skripsinya yang jenis deskriptif juga. Supaya ada gambaran.

KI= ok, kalau misalkan kita kutip dari skripsi orang, bisa ga.

KO = bisa, yang penting cantumkan sumbernya.

KI = ok deh.

KO= nah, setelah DD menyusun bab 1-3. DD mulai bimbingan. Seperti yang DD harapkan, supaya tidak tertunda tunda lagi.

KI = iya benar.

KO = sipp, biar sekalian ya revisinya.

KI = Ok.

KO= kegiatan - kegiatan yang telah kita diskusikan dan kita rencanakan tdi, akan kita lakukan menggunakan teknik pomodoro.

Nah, selanjutnya kita akan menentukan berapa sesi pomodoro yang akan kita butuhkan untuk mengerjakan kegiatan m-kegiatan tersebut.

KI = ok sipp. Tulis di kertas ini yaa. (sambil memegang pomodoro's plan.

Kemudian KO = ok, kita mulai dari kegiatan fiksasi judul. Kira2 berapa sesi pomodoro yang DD butuhkan untuk memfiksasi judul?

KI = emm, per sesi pomodoro nya berapa rentang waktunya?

KO = oh ya, per sesi pomodoro itu waktunya 25 menit + 5 menit istirahat. Kalau DD sudah menyelesaikan 4 sesi pomodoro secara berturut2. DD berhak mendapatkan istirahat lebih lama, yaitu 15-30 menit. Setelah itu, lanjut ke sesi berikutnya, apabila DD menghabiskan lagi sesi pomodoro kelipatan 4, maka DD berhak mendapatkan istirahat lagi selama 15-30 menit. Dan seterusnya, lakukan seperti langkah di atas.

KI = ooh oke oke.

KO = jadi berapa sesi pomodoro yang DD butuhkan untuk fiksasi redaksi judul proposal ?

KI = emm. 1 jam?

KO = ok, berarti 2 sesi pomodoro ya?

KI = iya, kan nyari jurnal juga kan. Cukup ga ya.

KO = emm, untuk membuat judul proposal skripsi, apa saja yang harus dilakukan?

KI = nyari masalah, kita lihat dari jurnal jurnal, apakah masalah ini pernah dibahas,

KO = trus sama diskusi juga ya sama temen, yang mungkin punya penelitian yang sama.

KI = iya benar.

KO = ok, jadi 1 Jam ya.

KI = emm, bentr 1 jam 1/2 kali ya. Eh 2 jam deh

KO = jadi berapa. Hehe

KI= 2 jam deh ni.

KO = Ok, kalau 2 jam berarti berapa sesi pomodoro tuh.

KI = 1 sesi nya kan 25 menit, Emm berarti 120 menit dibagi 25 menit. Hasilnya 4,8.

KO = ok, berarti sekitar 4-5 pomodoro ya.

KI = emm, 4 pomodoro aja deh niy, biar ga kelamaan.

KO = ok, 4 pomodoro itu pas ko 2 jam, kan ditambah juga sama waktu istirahat per sesi nya 5 menit. Yang berarti dalam 1 sesi pomodoro akan menghabiskan waktu 30 menit.

KI = oh ya, benar. Ok deh kalau begitu. Ini tulis disini? (sambil menunjuk lembar pomodoro's plan)

KO = iya tulis di samping kolom kegiatan.

KI = ok, 4 P ya.

KO = selanjutnya kerangka proposal, kira2 berapa pomodoro yang dibutuhkan?

KI = emm.. 1 1/2 jam, . Kalau 2 jam gimana.

KO = 2 jam itu 120 menit ya.

KI = iyaa, berarti sama aja 4 P yaa.

KO = ok selanjutnya waktunya, kira2 kapan nih DD akan mengerjakan pomodoro.

KI = sekarang kan hari senin, berarti mulai besok aja gimana?

KO = ok, tanggal 12 november ya. Selasa, Kita akan memulai fiksasi redaksi judul proposal skripsi. Waktunya dari jam berapa smpai jam berapa?.

KI = 09.30 - selesai?

KO = wah pagi berarti ya. DD ga apa2, berangkat pagi dari bekasi.

KI = iyaudh ga apa2. Biar cepet selesai.

KO = sipp, kalau untuk kerangka proposalnya butuh berapa sesi pomodoro?

KI = Samain aja kaya fiksasi judul 2 jam. Harinya yang di hari yang sama. Tdi kan sampai jam 11.30. Berarti ishoma dulu, bru nanti lanjut lagi jam 1 nya.

KO = ok. Kalau tempatnya mau dimana?

KI = emm, di perpunas aja gimana?

KO = boleh.

KI = Sekalian cari jurnal-jurnal, Buku-buku.

KO = oh ya, pasti butuh.

KI = iya butuh walaupun untuk cari judul juga.

KO = DD pernah ke perpunas.

KI = blum sih, tapi kata ani tempatnya bagus,nyaman.

KO = iya betul nyaman, dan tenang lagi, gada yang berisik. Trus kalau misal kita udh penat, kita bisa naik ke lantai 24. Untuk melihat pemandangan kota jakarta dari atas.

KI = waah.

KO = iya sekalian refresh.

KI = Iya refreshing ya.

KO = nah kegiatan selanjutnya yaitu mencari sumber pustaka. Berapa lama kira-kira DD akan mencari sumber pustaka.

KI =emm, kan ini kan tergantung variabel nya ada berapa kan.

KO =

KI = kalau 1 variabel minimal 10 sumber.

KO= iyaa

KI = berarti emm.. 3 Jam gimana?

Kan perlu dibaca-baca juga sumbernya.

KO = ooh samain kaya yang di atas?

KI = iya samain aja.

KO = jam nya juga?

KI = iya samain aja dah.

KO = ok, 8 P

KI = yaps, hari nya?

KO = oh ya, kita blum nentuin hari nya.

KI = iya hehe.

KO = mau kapan?

KI = Langsung aja kali ya, setelah membuat kerangka proposal, besoknya kita langsung buat proposal bab 1.

KO = tempatnya mau dimana?

KI = Samain aja di perpunas ya.

KO = ooh ok, disana juga wifinya kenceng ko. Trus Buku-bukunya insya allah lengkap.

KI = Aamiin

KO = kalau bisa, diusahakan sebelum ke perpunas, DD udh cari tau dulu, buku buku apa saja yang DD butuhkan

KI = ooh gitu. Kita harus search dulu di website ya.

KO = iya betul.

KI = ok, kaya di upt berarti ya.



KO = yaa, gimana klo seperti itu.

KI = okay.

KO = biar cepet juga ya.

KI = iya biar cepet.

KO = nah selanjutnya ke sesi ke 5. Eh konseling ke 5 atau sesi penerapan teknik ketiga. Pada sesi ini, kita akan membaca sumber pustaka yang sudah kita dapatkan.

KI = ooh ya, sama yang ditandai juga ya.

KO = iya.

KI = ok, kalau waktunya disamain kaya yang di atas aja gimana?

KO = boleh, ga apa2. Yang penting cukup, waktunya juga yang penting cukup. Kalau ga cukup, DD bisa kerjakan di rumah, yang penting pakai teknik pomodoro ya.

KI = okay. Trus untuk harinya langsung hari selanjutnya saja.

KO = emm, DD ga cape?

KI = ga apa-apa ga cape ko. Strong.

KO = hehe, biar cepet-cepat kelar ya.

KI = iya, demi skripsi.. Ga apa2.

KO = hehe mantep.

KI = berarti waktunya juga sama ya (sambil nulis di lembar pomodoro plan)

KO = terus nanti bakal jadi habis gitu ga sih?

09.30-11.30 waktunya skripsian.

KI = iya bener, jadi lebih terjadwal ya.

KO = iya bener. Kalau udh di rumah kan bisa langsung istirahat yaa. Pagi ke perpustakaan lagi.

KI = iya bener.

KO = tempatnya di perpustakaan juga?

KI = iya di perpustakaan lagi.

KO = ok boleh, lanjut.

KI = sesi konseling berikut nya yaitu menerapkan pomodoro untuk penulisan bab 1.

KO = sebenarnya kalau mau disamain kaya yang di atas range nya sekitar 3-4 jam kan, perpustakaan itu buka dari jam 9 sd jam 4 atau jam 6. Tpi kalau sampai jam 6, macet ya jalannya.

KI = iya bener.

KO = jadi tetep aja samain jam nya seperti kegiatan sebelumnya ya.

KI = iya



KO = ok, kalau nanti blum selesai, dikerjakan di rumah ya, berarti. Dan jangan lupa laporan berapa pomodoro yang digunakan.

KI = ooh okay deh. Berarti waktunya 8P juga?

KO = boleh,

KI = (konseli menuliskan kolom sesi pomodoro, dan waktu nya)

KO = untuk tempatnya dimana?

KI = emm, kita ganti suasana aja ya, di UPT gimana?

KO = boleh, di lantai 6. Kayanya nyaman, ga berisik.

KI = ok boleh.

KO = eh, bentar deh. Kita kan nyari sumbernya di perpunas, berarti Buku-buku nya juga adanya di perpunas. Gimana kalau kita nyusun bab 1-bab 3 nya di perpunas aja. Supaya kalau nnti ada sumber yang kurang, kita bisa cari lagi, atau kita bisa cek di sumber yang kita dapatkan.

KI = ooh oke boleh. Kalau di upt, takutnya buku yang dibutuhkan ga ada ya.

KO = iya betul.

KI = ok boleh deh, di perpunas lagi aja ya.

KO = sipp. Ini di coret lagi aja, ga apa2. (sambil menunjuk tulisan "upt")

KI = ok, samain aja ya waktunya.

KO = iya boleh. Kayanya nanti bakal jadi anak perpunas nih.

KI = haha iya ya. Seminggu di perpunas terus.

KO = anak rajin. Ooh ya, ini kan hari jumat (sambil menunjuk pada hari yang ditentukan untuk menulis proposal bab 1), ini mau lanjut hari sabtu nya juga atau mau istirahat dulu?

KI = istirahat dulu ya. Nnti lanjut lagi senin untuk bab 2 nya.

KO = oke deh. Jadi sabtu istirahat dulu. Kalau di rumah mau ngerjain bab 2, ga apa2 kerjain aja, yang penting pakai teknik pomodoro.

KI = oke deh.

KO = oke, berarti mulai lagi senin ya.

KI = iya senin, jam nya juga sama aja ya. Jadi sore nya pulang gitu.

KO = oke deh.

KI = trus untuk tempatnya kita ke perpunas lagi?

KO = iya ke perpunas lagi aja yaa.

KI = oke deh.

KO = nanti DD pakai motor kesana?

KI = enaknya gimana?

KO = boleh, pakai motor. Disana gratis bayar parkirnya, yang penting ada stnk, sim.

KI = ada ko.

KO = sipp, ok lanjut untuk penulisan bab 3 nya.

KI = disamain lagi aja ya, waktunya di hari selanjutnya yaitu tanggal 19. jumlah sesi pomodoro nya disamakan, dan waktunya juga disamakan, tempatnya juga sama. (sambil menulis)

KO = sipp. Oke, coba dicek lagi. Khawatir ada yang kelewat.

KI = emm... (sambil mengecek) lembar pomodoro plan. Udh sesuai

KO = ok, intinya kalau nanti belum selesai, DD boleh mengerjakan di rumah. Asalkan dengan teknik pomodoro. Nnti kita akan dibantu dengan aplikasi.

KI = ooh, ada aplikasinya.

KO = iya ada dev. Di aplikasi juga ada pomodoro plan nya jadi, kita bisa salin pomodoro plan kita di aplikasi ini, secara bertahap dari kegiatan pertama.

KI = wah mantep ya.

KO = iya, nnti ini kita pasang di HP DD. Bisa kan?

KI = iya bisa ni.

KO = oke deh, sekarang kita lanjut untuk mengisi instrumen prokrastinasi nya ya. Sebagai data baseline DD dalam masalah prokrastinasi akademik.

KI = oh ya, ok.

KO = disini ada 41 butir pernyataan yang harus DD jawab sesuai dengan kondisi DD saat ini.

KI = ok, langsung aja Niy, diisi.

KO = iya langsung aja dev.

KI = ok.

KO = ok, kalau ada yang bingung, bisa langsung tanya aja ya.

KI = siapp.

( DD mengisi lembar instrumen prokrastinasi akademik sekitar 20 menit)

(20 menit berlalu)

KI = sudah selesai ni.

KO = ok, alhamdulillah, Konseling ke 2 ini berjalan lancar.

KI = alhamdulillah

KO = semoga perencanaan yang sudah kita buat, dapat terlaksana. Aamiin.

KI = aamiin.

KO = adakah yang ingin DD tanyakan atau sampaikan lagi

KI = engga ada, intinya semoga gua ga nunda nunda lagi.

KO = aamiin. Oke sampai ketemu konseling berikutnya ya.

KI = sipp. Makasih niy.

KO = iya DD, sama2 ya. Wassalamualaikum Wr.Wb.

KI = Waalaikumussalam Wr Wb.

## Ancangan Konseling

### Penerapan Teknik Pomodoro untuk Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Proposal Skripsi

#### A. Deskripsi Kasus

Konseli berinisial DD merupakan mahasiswi aktif bimbingan dan konseling UNJ angkatan 2015. Berusia 22 tahun, berjenis kelamin perempuan. DD merupakan anak terakhir dari 4 bersaudara. Ia tinggal bersama keluarganya di Bekasi. aktivitas DD saat ini hanya kuliah, dan membantu orangtuanya di rumah.

Berdasarkan hasil konseling pertama diketahui bahwa subjek memiliki permasalahan menunda-nunda menyelesaikan proposal skripsi. Setelah melakukan pengukuran tingkat prokrastinasi akademik pada konseling kedua, persentase tingkat prokrastinasi akademik subjek yaitu 82,32% dengan kategori tinggi. Hal tersebut juga ditandai dengan subjek menunda menyelesaikan perbaikan dari dosen pembimbing, yang telah ditugaskan sejak 1 minggu yang lalu. Memang sudah ada perbaikan dibandingkan dengan konseling pertama yang mana, subjek belum sama sekali menemui dosen pembimbingnya sejak 10 bulan yang lalu. Namun tetap saja, perilaku prokrastinasi akademik subjek perlu diatasi, sehingga proposal skripsi subjek segera terselesaikan.

#### B. Tujuan Konseling

Tujuan konseling pada sesi 3 ini yaitu menerapkan teknik pomodoro untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan proposal skripsi.

### C. Perencanaan Pelaksanaan Konseling

Perencanaan pelaksanaan konseling pada sesi 3 ini, yaitu sebagai berikut :

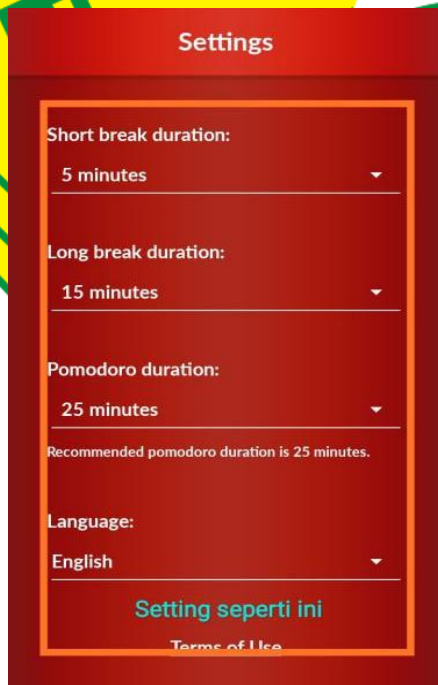
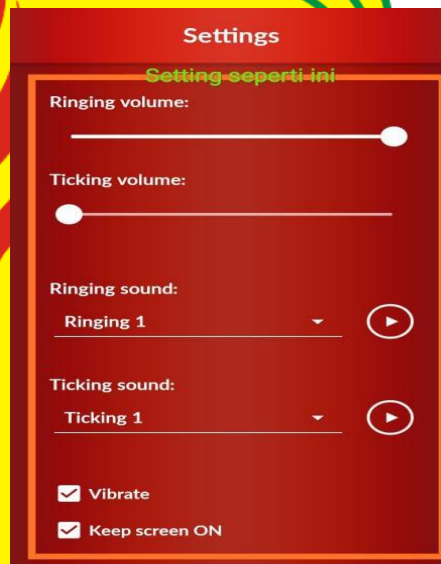
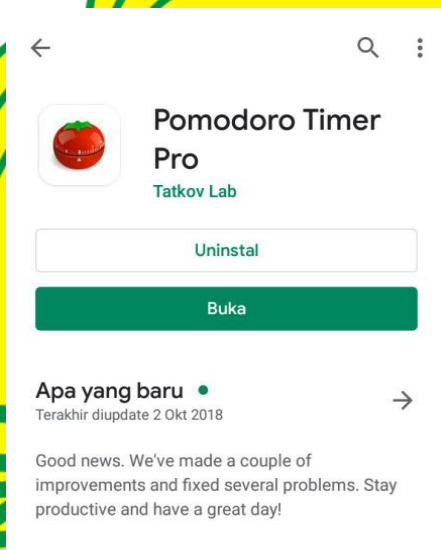
Tempat	: Perpunas
Durasi	: 120 menit/sesi
Jumlah sesi yang dibutuhkan	: 8 sesi
Pihak yang terlibat	: Peneliti dan Subjek
Isu	: menurunkan tingkat prokrastinasi akademik menggunakan teknik pomodoro dalam menyelesaikan proposal skripsi
Instrumen yang digunakan	: Instrumen Prokrastinasi Akademik
Lembar kerja	: <i>Pomodoro's Plan</i>
Media	: Alat perekam suara dan aplikasi Pomodoro Timer.

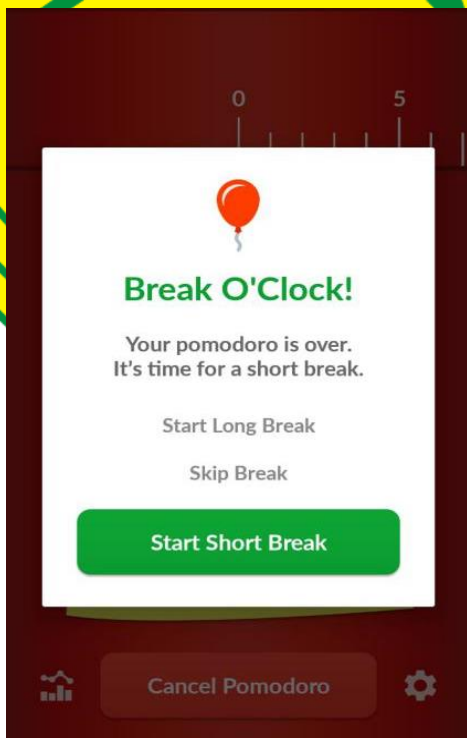
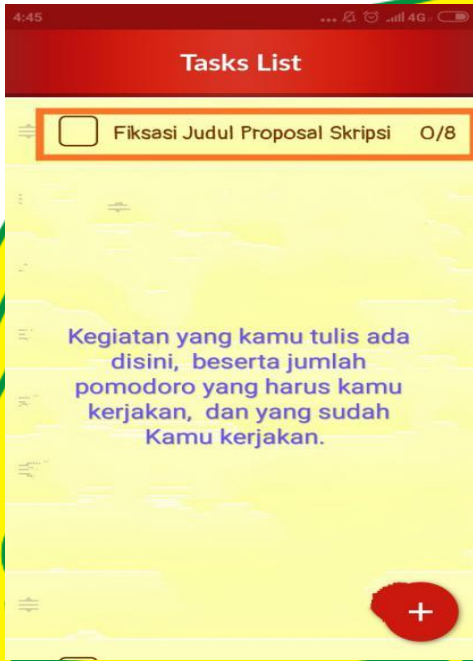
### D. Pendekatan dan Teknik Konseling yang digunakan

Pendekatan yang digunakan dalam konseling ini adalah pendekatan behaviorial. Pada sesi ketiga ini, sudah masuk pada tahap ketiga pendekatan behaviorial yang implementasi teknik. Teknik konseling yang digunakan adalah teknik pomodoro. Teknik pomodoro digunakan untuk membantu subjek mengurangi tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan proposal skripsi. Berikut tahapan kegiatan teknik pomodoro :



1. Menjelaskan aturan teknik pomodoro
2. Mengisi *pomodoro's plan*
3. *Setting pomodoro's plan* pada aplikasi pomodoro timer. Berikut langkahnya:





**(Gambaran aplikasi pomodoro timer)**

4. Klik “start Pomodoro” pada aplikasi untuk memulai kegiatan sesuai jumlah sesi yang telah ditentukan, dengan bantuan media aplikasi pomodoro timer.
5. Mengisi instrumen prokrastinasi akademik, setiap selesai sesi pomodoro.
6. Kesimpulan dan penutup.
7. Lampiran
  - Instrumen prokrastinasi akademik mahasiswa
  - Lembar kerja *pomodoro's act*



## Pedoman Wawancara Evaluasi dan Pengakhiran

Nama : DD (P)  
Tempat : Selasar depan perpustakaan FIP UNJ  
Tujuan : untuk melakukan evaluasi mengenai penerapan teknik pomodoro yang sudah dilakukan

Aspek	Indikator	Pertanyaan
Evaluasi dan Pengakhiran	Konselor dan konseli melakukan pengakhiran konseling	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bagaimana perasaan mu setelah melakukan teknik pomodoro?</li><li>- Apa pengalamannya yang kamu dapatkan selama melakukan konseling?</li><li>- Adakah pengetahuan baru yang kamu dapatkan setelah melakukan konseling?</li><li>- Menurutmu apa kelebihan dan kekurangan teknik pomodoro ini?</li><li>- Apakah kamu ingin menerapkan teknik ini kembali untuk menyelesaikan proposal skripsimu?</li><li>- Apa harapan mu setelah melakukan konseling ini?</li><li>- Adakah kesan dan pesan yang ingin kamu sampaikan kepada saya sebagai peneliti?</li><li>- konselor mengucapkan terimakasih kepada konseli, meminta maaf apabila melakukan kesalahan, mengapresiasi perkembangan konseli, dan memberikan motivasi kepada konseli.</li></ul>



Jakarta, Desember 2019

Peneliti

Aniyatussaidah



### Lampiran 8 Tabulasi Skor Hasil Instrumen Prokrastinasi Akademik Subjek (Fase A-B)

Sesi		Fase	Waktu	Hasil	nomer butir pernyataan																																																												skor	Rata-rata persentase	Kategori
					Aspek 1					Aspek 2					Aspek 3					Aspek 4					Aspek 5					Aspek 6																																					
					1	2	3	4	5	11	13	14	16	17	18	19	20	22	23	26	27	28	29	30	31	35	37	39	41	42	43	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	57	58	60																						
1	A	10/10/2019	Baseline 1 (Studi Pendahuluan)		4	4	2	2	3	2	3	3	4	4	4	2	3	1	1	2	4	3	3	4	2	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	129	79	Cukup																	
2	A	11/11/2019	Baseline 2 (Asesmen Pendekatan)		4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	1	1	4	4	2	3	3	4	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	134	82	Tinggi																			
3	B	10/12/2019	Intensiv1 (fiksasi Judul)		3	4	3	2	2	2	3	2	3	1	1	3	3	1	1	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	129	79	Cukup																	
4	B	12/12/2019	Intensiv2 (Kerangka Proposal)		3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	1	1	1	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	4	118	72	Cukup															
5	B	13/12/2019	Intensiv3 (Mencari Sumber Pustaka)		4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	112	68	Rendah																	
6	B	16/12/2019	Intensiv4 (Penulisan Bab 1)		3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	2	3	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	111	70	Cukup																		
7	B	19/12/2019	Intensiv5 (Penulisan Bab 2)		2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	101	62	Rendah																			
8	B	23/12/2019	Intensiv6 (Penulisan Bab 3)		1	4	1	1	1	1	3	2	4	1	1	4	4	1	1	1	3	3	2	3	1	4	1	4	1	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	88	54	Sangat Rendah																	
9	B	25/12/2019	Evaluasi		1	1	1	1	1	1	2	2	4	1	1	4	4	1	1	2	4	3	3	1	3	1	4	1	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	83	51	Sangat Rendah																			

**Lampiran 9 Pomodoro's Plan (Rencana perilaku yang ingin dicapai dalam menggunakan teknik pomodoro)**

Sesi Kons	Kegiatan yang akan dilakukan	Jumlah sesi pomodoro (P = 25 menit) yang diperlukan	Waktu (DD/MM/Jam)	Tempat
3	Fiksasi Redaksi judul proposal skripsi.  Membuat kerangka proposal	8 P= (4P didampingi konselor + 4P Tugas mandiri)	Selasa, 12/11/ Jam, 09.30-11.30. dan 13.00-14.30	perpusnas
4	Mencari sumber pustaka, masing-masing variabel 10 sumber.	8 P= (4P didampingi konselor + 4P Tugas mandiri)	Rabu, 13/11/ Jam, 09.30-11.30. dan 13.00-14.30	Perpusnas
5	Membaca sumber pustaka yang sudah didapat, serta menandai poin-poin penting yang	8 P= (4P didampingi konselor + 4P Tugas mandiri)	Kamis, 14/11/ Jam, 09.30-11.30 dan 13.00-14.30	Perpusnas

---

dibutuhka  
n sesuai  
kerangka  
proposal.

- |   |                                             |                                                                         |                                                             |                  |
|---|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|
| 6 | Penulisan<br>Proposal<br>Skripsi :<br>Bab 1 | <b>8 P= (4P<br/>didampingi<br/>konselor +<br/>4P Tugas<br/>mandiri)</b> | Jumat, 15/11/<br>Jam,<br>09.30-11.30<br>dan 13.00-<br>14.30 | <b>Perpusnas</b> |
| 7 | Penulisan<br>proposal<br>skripsi :<br>Bab 2 | <b>8 P= (4P<br/>didampingi<br/>konselor +<br/>4P Tugas<br/>mandiri)</b> | Senin, 18/11/<br>Jam,<br>09.30-11.30<br>dan 13.00-<br>14.30 | <b>Perpusnas</b> |
| 8 | Penulisan<br>proposal<br>skripsi :<br>bab 3 | <b>8 P= (4P<br/>didampingi<br/>konselor +<br/>4P Tugas<br/>mandiri)</b> | Selasa/19/11<br>Jam,<br>09.30-11.30<br>dan 13.00-<br>14.30  | <b>Perpusnas</b> |





**Lampiran 10 Pomodoro Act (Kegiatan Pomodoro yang telah dicapai saat sesi intervensi)**

Sesi Kons	Kegiatan dilakukan	Jumlah sesi pomodoro (1P = 25 menit) yang diperlukan	Rincian Waktu kegiatan (P = Pomodoro, I = Istirahat)	Waktu (DD/MM/Jam)	Tempat
3	Fiksasi Redaksi judul proposal skripsi.	4P (didampingi peneliti)	11.00 - 11.25 (P1) 11.25 - 11.30 (I1) 11.30 - 11.55 (P2) 11.55 - 12.00 (I2) 12.00 - 12.25 (P3) 12.25 - 12.30 (I3) 12.30 - 12.55 (P4) 12.55 - 13.25 (I4)	10 Desember 2019	UPT UNJ
4	Total Pomodoro Membuat kerangka proposal	2P (Didampingi Peneliti)	10.00 - 10.25 (P1) 10.25 - 10.30 (I1) 10.30 - 10.55 (P2) 10.55 - 11.00 (I2)	12 Desember 2019	Perpus FIP
	Total Pomodoro		4 P = 145 Menit 2 P = 60 Menit		

5	Mencari sumber pustaka	4P (Didampingi Peneliti)	13.30 (P1)	-	13.55	13 Desember 2019	Perpus FIP	
			13.55 (I1)	-	14.00			
			14.00 (P2)	-	14.25			
			14.25 (I2)	-	14.30			
			14.30 (P3)	-	14.55			
			14.55 (I3)	-	15.00			
			15.00 (P4)	-	15.25			
			Perpus tutup, dilanjutkan di rumah					
		2P (Mandiri)	20.00 (P5)	-	20.25		Rumah Subjek	
			20.25 (I5)	-	20.30			
			20.30 (P6)	-	20.55			
			20.55 (I6)	-	21.00			
	Total Pomodoro		6 P = 205 Menit = 3 Jam 25 Menit					





	6P	10.00 - 10.25		Perpus FIP
	(Didampingi	(P9)		
	Peneliti)	10.25 - 10.30		
		(I9)		
		10.30 - 10.55		
		(P10)		
		10.55 - 11.00		
		(I10)		
		11.00 - 11.25		
		(P11)		
		11.25 - 11.30		
		(I11)		
		13.30 - 13.55		
		(P12)		
		13.55 - 14.00		
		(I12)		
		<i>short break, and skip long break)</i>		
		14.00 - 14.25		
		(P13)		
		14.25 - 14.30		
		(I13)		
		14.30 - 14.55		
		(P14)		
		14.55 - 15.00		
		(I14)		
Total Pomodoro		14 P = 495 Menit = 8 Jam 15 Menit		
Penulisan proposal skripsi: Bab 2	27P	10.00 - 10.25	19-21 Desember 2019	Perpus FIP
	(Didampingi peneliti)	(P1)		
		10.25 - 10.30		
		(I1)		
		10.30 - 10.55		
		(P2)		
		10.55 - 11.00		
		(I2)		
		11.00 - 11.25		
		(P3)		
		11.25 - 11.30		
		(I3)		
		13.30 - 13.55		
		(P4)		



---

	13.55 - 14.00	
	(I4)	
	Short Break,	
	and Skip Long	
	Break.	
	14.00 - 14.25	
	(P5)	
	14.25 - 14.30	
	(I5)	
	14.30 - 14.55	
	(P6)	
	14.55 - 15.00	
	(I6)	
	15.00 - 15.25	
	(P7)	
	15.25 - 15.30	
	(I7)	
	Perpus tutup,	
	dilanjut	
	mengerjakan di	
	rumah subjek	
5P	20.00 - 20.25	Rumah
(Mandiri)	(P8)	Subjek
	20.25 - 20.30	
	(I8)	
	<i>short break and</i>	
	<i>skip long break.</i>	
	20.30 - 20.55	
	(P9)	
	20.55 - 21.00	
	(I9)	
	21.00 - 21.25	
	(P10)	
	21.25 - 21.30	
	(I10)	
	21.30 - 21.55	
	(P11)	
	21.55 - 22.00	
	(I11)	
	22.00 - 22.25	
	(P12)	

---

---

22.25 - 22.55  
(I12)

Tidur, dilanjut  
keesokanhariny  
a di perpus.

6P  
(Didampi  
ngi  
Peneliti)

10.00 - 10.25

Perpus FIP

(P13)

10.25 - 10.30

(I13)

10.30 - 10.55

(P14)

10.55 - 11.00

(I14)

11.00 - 11.25

(P15)

11.25 - 11.30

(I15)

13.30 - 13.55

(P16)

13.55 - 14.25

(I16)

*Short Break,  
and Skip Long  
Break.*

14.25 - 14.50

(P17)

14.50 - 14.55

(I17)

14.55 - 15.20

(P18)

15.20 - 15.25

(I18)

Perpus tutup,  
dilanjut  
mengerjakan di  
rumah subjek

6P  
(mandiri)

20.00 - 20.25

Rumah  
Subjek

(P19)

20.25 - 20.30

(I19)

---

			20.30 - 20.55			
			(P20)			
			20.55 - 21.25			
			(I20)			
			21.25 - 21.50			
			(P21)			
			21.50 - 21.55			
			(I21)			
			21.55 - 22.20			
			(P22)			
			22.20 - 22.25			
			(I22)			
			22.25 - 22.50			
			(P23)			
			22.50 - 22.55			
			(I23)			
			22.55 - 23.20			
			(P24)			
			23.20 - 23.50			
			(I24)			
			Tidur, dilanjutkan keesokan harinya di perpustakaan.			
		3P	10.00 - 10.25			Perpus FIP
		(Didampingi Peneliti)	(P25)			
			10.25 - 10.30			
			(I25)			
			10.30 - 10.55			
			(P26)			
			10.55 - 11.00			
			(I26)			
			11.00 - 11.25			
			(P27)			
			11.25 - 11.30			
			(I27)			
	Total Pomodoro	27 P = 960 menit = 16 Jam				
7	Penulisan proposal skripsi:	7P (Didampingi)	10.00 - 10.25 (P1)	23-24 Desember 2019		Perpus FIP

bab 3	Peneliti)	(I1)	10.30 - 10.55
		(P2)	10.55 - 11.00
		(I2)	11.00 - 11.25
		(P3)	11.25 - 11.30
		(I3)	13.30 - 13.55
		(P4)	13.55 - 14.00
		(I4)	<i>Short Break, and Skip Long Break.</i>
		(P5)	14.00 - 14.25
		(I5)	14.25 - 14.30
		(P6)	14.30 - 14.55
		(I6)	14.55 - 15.00
		(P7)	15.00 - 15.25
		(I7)	15.25 - 15.30
		4P (Mandiri)	Perpus tutup, dilanjutkan mengerjakan di rumah subjek 20.00 - 20.25
		(P8)	20.25 - 20.30
		(I8)	<i>short break and skip long break.</i>
		(P9)	20.30 - 20.55
			20.55 - 21.00

Rumah Subjek





---

(I9)

21.00 - 21.25

(P10)

21.25 - 21.30

(I10)

21.30 - 21.55

(P11)

21.55 - 22.00

(I11)

22.00 - 22.25

(P12)

22.25 - 22.55

(I12)

Tidur, dilanjut  
keesokanhariny  
a di perpus.

3P  
(Mandiri)

10.00 - 10.25

(P13)

10.25 - 10.30

(I13)

10.30 - 10.55

(P14)

10.55 - 11.00

(I14)

11.00 - 11.25

(P15)

Rumah  
Subjek

Total  
Pomodoro

15 P = 525 Menit = 8 Jam 45 Menit

Total  
Keseluruhan  
menyelesaikan  
Skripsi

Pomodoro  
dalam  
proposal

68 P = 2.390 Menit = 39 Jam 50 menit

---

## Lampiran 11 Riwayat Aplikasi Pomodoro Timer

Tujuan: Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Proposal Skripsi.

### A. Daftar Kegiatan



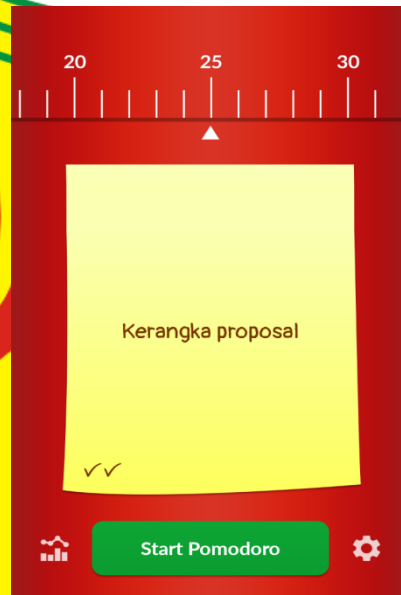
Tasks List		
<input type="checkbox"/>	Penulisan Bab 3	15/8
<input type="checkbox"/>	Penulisan Bab 2	27/8
<input type="checkbox"/>	Penulisan Bab 1	14/8
<input type="checkbox"/>	Mencari sumber pustaka	6/4
<input type="checkbox"/>	Kerangka proposal	2/2
<input type="checkbox"/>	Fiksasi Judul Proposal Skripsi	4/2

Catatan gambar: Angka sebelah kanan merupakan rencana pomodoro yang akan dibutuhkan berdasarkan pomodoro's plan (Lihat Lampiran 9), dan angka sebelah kiri merupakan pomodoro yang telah diselesaikan pada sesi konseling (lihat *Pomodoro's Act* pada lampiran 10).

## B. Riwayat Per Kegiatan

### 1) Fiksasi Judul Proposal Skripsi

### 2) Kerangka Proposal



### 3) Mencari Sumber Pustaka

### 4) Penulisan BAB 1



5) Penulisan BAB 2

6) Penulisan BAB 3





## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Aniyatussaidah. Dilahirkan di Serang pada tanggal 29 Januari 1996. Anak ketiga dari pasangan Bapak Hikmatullah Djamud, dan Ibu Bahyati. Pendidikan formal yang pernah ditempuh adalah SDN Pabuaran-Cilegon, lulus tahun 2008, MTs Daar Al-Ilmi Serang lulus tahun 2011, MA Daar Al-Ilmi Serang, lulus tahun 2014. Kemudian pada tahun 2015 peneliti diterima di Universitas Negeri Jakarta prodi S1 Bimbingan dan Konseling.

Pengalaman organisasi yang pernah diikuti diantaranya adalah BEM Prodi BK periode 2016-2017 dan Lembaga Dakwah FIP UNJ periode 2016-2017. Pengalaman bekerja diantaranya sebagai *manager* keuangan pada kegiatan International Youth Singapore Culture and Education Exchange (IYSCEE) 2016 di Singapura, dan *manager* komunikasi khusus peserta Indonesia pada kegiatan International Youth Forum on Innovation (IYFI) 2017 di Singapura. Adapun penghargaan yang pernah peneliti raih selama kuliah diantaranya adalah sebagai *Awardee* Dana Hibah Program Mahasiswa Wirausaha (PMW) UNJ tahun 2016, dan relawan terseleksi Asian Games dan Asian Para Games 2018.

Contact Person: [aniyatussaidah@gmail.com](mailto:aniyatussaidah@gmail.com)