

## **BAB IV**

### **TEKNIK PENGELOLAAN DIRI UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA**

#### **A. Penerapan Teknik Pengelolaan Diri**

##### **1. Responden AM**

###### **Tahap Awal Konseling**

Tahap ini dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan. Pertemuan pertama pada tanggal 16 Maret 2019 bertempat di ruang 12 Gedung Fakultas Syariah. Tujuan dari pertemuan pertama ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang identitas konseli secara detail dan membangun hubungan emosional yang baik dengan konseli. Pertemuan ini diawali dengan mengucapkan salam kemudian menanyakan kabar konseli dan beberapa pertanyaan terkait tentang identitas konseli. Selanjutnya konselor menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan konseling ini sedetail mungkin agar konseli tidak salah paham serta menjalin hubungan emosional yang lebih akrab agar konseli bisa terbuka untuk bercerita tentang masalah yang dihadapinya. Pada

pertemuan awal ini konseli sedikit tertutup untuk bercerita namun konselor terus memberikan motivasi dan semangat pada konseli.

Pada pertemuan kedua, dilaksanakan pada tanggal 22 Maret 2019. Di Ruang 12 gedung Fakultas Syariah. Sebelumnya konseli menyepakati waktu sebelum hari H melalui komunikasi pesan *What's up*. Pada tahap kedua ini bertujuan untuk menggali masalah konseli. Sesi ini dimulai dengan menanyakan apakah mata kuliahnya sudah selesai untuk membuka pertanyaan, Selanjutnya menanyakan bagaimana kuliah hari ini, apakah ada tugas atau tidak dan bagaimana mengerjakan tugas yang diberikan dosen. Konseli mulai menanggapi pertanyaan yang diajukan oleh konselor dengan menjawab bahwa kuliahnya baik-baik saja, dan kemudian konseli mulai menceritakan bagaimana ia mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen. AM bercerita

bahwa dalam mengerjakan tugas yang diberikan dosen AM selalu mengerjkan diawal setelah dosen memberikan tugas namun AM selalu menunda untuk menyelesaikan tugas tersebut. AM menyelesaikan tugas tersebut pada H-1 Pengumpulan tugas. Ada beberapa faktor menurut AM yang menjadi penyebab masalahnya seperti, bermain gadget, malas, tidak bisa membagi waktu dengan baik, dan *Mood*. AM juga menyadari bahwa mengerjakan tugas pada H-1 pengumpulan akan memberikan hasil yang kurang maksimal. Dan kadang membuat AM resah dan stress karena tugas kuliah. Tingkat kesulitan matakuliah juga kadang membuat AM menunda menyelesaikan tugas. AM telah mencoba untuk tidak menunda menyelesaikan tugas, namun tetap saja kebiasaan menunda tugas kembali AM lakukan.

Setelah AM selesai bercerita konselor memberikan saran dan nasihat kepada AM untuk

mengurangi kebiasaan menunda tugas. Karena kebiasaan buruk seperti menunda tugas memberikan hasil yang kurang maksimal. Selanjutnya konselor memberikan daftar cek pada AM untuk diisi sesuai dengan pernyataan yang ada didaftar cek dan setelah itu konselor meminta AM untuk menuliskan target tingkah laku untuk AM lakukan agar bisa mengurangi kebiasaan menunda tugas. Kemudian konselor memberikan motivasi dan semangat agar AM memiliki semangat yang tinggi untuk bisa mengurangi kebiasaannya. Pada akhir sesi kedua ini konselor membuat kesepakatan waktu dengan konseli agar konseling ini bisa dilaksanakan diminggu selanjutnya untuk mengetahui perkembangan AM.

#### Tahap Pertengahan

Pada tahap pertengahan ini dilakukan pada tanggal 2 April 2019 di depan kelas ruang 12 gedung fakultas syariah. Tahap pertengahan

adalah lanjutan dari dari tahap sebelumnya dimana konselor telah meminta konseli untuk menuliskan target tingkah laku untuk selanjutnya pada pertemuan ini membandingkan apakah sudah melakukan target atau belum. Tahap ini dimulai dengan menanyakan apakah mata kuliah hari ini sudah selesai atau belum, apakah ada kesulitan saat mengerjakan uts agar konseli bisa lebih terbuka dan hubungan emosional antara konseli dan konselor terjalin dengan baik.

Selanjutnya konselor menanyakan mengenai saran yang sudah diberikan pada AM. AM menanggapi dengan bercerita bahwa AM telah mengikuti saran dari konselor dan berusaha melakukan target yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya. Pada target tingkah laku yang dibuat AM menuliskan bahwa AM akan mengurangi bermain game, dan mengurangi begadang. Seminggu setelah pembuatan target AM

tidak bermain game di HP AM ganti dengan membantu orang tuanya di rumah. AM juga mengatakan bahwa AM tadi malam AM tidak begadang AM tidur lebih awal dari biasanya. Biasanya AM tidur diatas jam 12 malam namun tadi malam AM tidur selepas sholat isya. Kemudian konselor terus mengingatkan bahwa untuk mengubah tingkah laku agar menjadi lebih baik dibutuhkan semangat dan kemauan yang sangat tinggi dari diri konseli agar sesi konseling ini bisa menghasilkan perubahan yang baik bagi diri AM. Dan AM pun mengatakan bahwa ia akan berusaha semaksimal mungkin untuk konsisten daam melakukan perubahan tingkah lakunya.

#### Tahap Akhir Konseling

Tahap ini dilaksanakana pada tanggal 9 April 2019. Pertemuan ini merupakan tahap akhir dari konseling yang bertujuan untuk penguatan konseli agar tetap konsisten melakukan perubahan

tingkah laku dan melihat perkembangan terhadap tingkah lakunya. Konselor memberikan penguatan pada konseli dengan menasehati bahwa dalam teknik pengelolaan diri yang bertujuan untuk mengatasi prokrastinasi akademik dibutuhkan semangat dan kemauan yang tinggi agar konseling ini berjalan dengan lancar. Keberhasilan teknik pengelolaan diri ini bergantung pada konseli, apabila konseli tidak mempunyai keinginan maka teknik pengelolaan diri ini tidak akan berhasil. Konseli menanggapi hal tersebut dengan mengatakan bahwa ia akan konsisten berusaha untuk perubahan tingkah laku prokrastinasi akademik agar tidak lagi melakukan tindakan menunda tugas atau pekerjaan lainnya. Sebelum sesi konseling ini diakhiri konselor selalu memberikan motivasi dan semangat pada konseli.

## 2. Responden MI

### Tahap Awal Konseling

Tahap ini dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan yaitu pada tanggal 27 Maret dan 4 April 2019. Pada pertemuan pertama dimulai dengan menanyakan kabar dan biodata responden seperti nama, alamat dan tanggal lahirnya, bagaimana kesehariannya. Pada awalnya MI masih canggung untuk berbicara namun konselor terus memberikan dukungan agar MI bisa lebih terbuka. Konselor juga memberikan penjelasan bahwa dalam konseling ada azas-asaz yang harus dipatuhi seperti kesukarelaan dan kerahasiaan agar masalah konseli tidak tersebar ke yang lain. Kemudian konselor juga menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan konseling ini agar kegiatan ini tidak menjadi sia-sia. Pertemuan pertama ini diakhiri dengan memberikan semangat dan motivasi pada konseli.



Pada pertemuan kedua, dimulai dengan menanyakan apakah mata kuliah hari ini sudah selesai, apakah uts hari ini lancar. Pertanyaan – pertanyaan seperti tadi diajukan agar tidak terlalu kaku dalam kegiatan konseling ini. kemudian konselor mulai mengarahkan pembicaraan ke masalah konseli yaitu prokrastinasi akademik atau menunda tugas kuliah. Tapi sebelumnya konselor dan konseli membuat kesepakatan waktu terlebih dahulu, dan hasilnya didapat bahwa kegiatan konseling ini dilakukan sebanyak 1 kali dalam seminggu.

Selanjutnya konseli diarahkan untuk bercerita masalahnya. MI bercerita bahwa MI selalu menunda tugas kuliah yang diberikan oleh dosen dikarenakan malas, masih banyak waktu sampe pengumpulan. MI mengaku selalu mengerjakan tugas pada H-1 pengumpulan karena MI berpikir bahwa waktu untuk mengumpulkan

tugas masih lama dan lebih baik melakukan kegiatan yang lain dari pada mengerjakan tugas. Dan sampai akhirnya MI mengerjakan pada H-1 pengumpulan tugas. Kadang MI pun merasa cemas karena mengerjakan tugas terburu-buru karena akan memberikan hasil yang kurang maksimal. Setelah MI bercerita konselor memberikan sebuah daftar cek yang berisi pernyataan yang sesuai dengan tingkah lakunya untuk di cek dan kemudian MI menuliskan target tingkah lakunya dengan bimbingan dari konselor. Setelah konseli mengisi dan menuliskan target tingkah lakunya, konselor memberinya nasihat dan saran agar MI bisa mengubah kebiasaan buruknya, kegiatan ini diakhiri dengan memberikan motivasi dan semangat pada MI.

Tahap pertengahan

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 11 April 2019 di UKM Gesbica sebelum MI masuk

kelas. Tahap pertengahan ini merupakan tahap lanjutan dari tahap sebelum yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan dan mengevaluasi dengan membandingkan target tingkah laku dengan catatan tingkah laku yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya. Tahap ini dimulai dengan menanyakan kabar dan bagaimana dengan kuliahnya hari ini sebagai pembuka pertanyaan. Dan selanjutnya konseli menjawabnya dengan mengatakan bahwa ia baik-baik saja dan perkuliahannya pun baik-baik saja. Kemudian konselor mulai menanyakan bagaimana perasaannya setelah pertemuan kemarin dan meminta konseli untuk membandingkan catatan tingkah laku dengan target tingkah lakunya. Menanggapi hal tersebut konseli menjawab bahwa setelah pertemuan kemarin konseli merasa bahwa menunda tugas memang tidak baik dan memberikan dampak seperti cemas, gelisah dan

menguras tenaga karena diburu-buru dalam mengerjakan tugas dan untuk perbandingannya konseli merasa sangat terbantu karena catatan tersebut sebagai pengingat untuk terus berusaha mengatasi masalah yang dihadapinya.

#### Tahap Akhir Konseling

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 18 April 2019 bertempat di UKM Gesbica. Tahap ini adalah tahap penguatan konseli untuk mempunyai keinginan dan semangat yang tinggi untuk berubah serta mengatur dirinya agar konsisten untuk melaksanakan target yang telah dibuatnya. Konselor memberikan informasi bahwa Teknik pengelolaan diri ini sangat dipengaruhi oleh kemauan yang tinggi dari konseli untuk mengubah tingkah lakunya. Menanggapi hal tersebut MI berjanji untuk bisa semaksimal mungkin mengatur dirinya untuk konsisten dan bisa membagi waktu antara kuliah dan kegiatan pribadi lainnya.

Selanjutnya konselor juga selalu memberikan motivasi dan semangat untuk konseli.

### 3. Responden YH

#### Tahap Awal Konseling

Pada tahap awal kegiatan konseling dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan. Pertama dilakukan pada tanggal 15 Maret 2019 pukul 10.04 bertempat Ruang 2 gedung Fakultas Syariah. Tahap ini dimulai dengan pengenalan diri serta tujuan kegiatan konseling. Agar hubungan emosional antara konselor dan konseling terjalin dengan baik. Kemudian mengadakan kontrak dengan konseli terkait dengan waktu kegiatan yang akan dilaksanakan, waktu yang diperoleh yaitu seminggu sekali setelah selesai mata kuliah. Selanjutnya Pada tahap kedua yang dilaksanakan pada hari Jumat 22 Maret 2019 pukul 10.00 di Ruang 2 Gedung Fakultas Syariah. Pada pertemuan kedua ini konselor membuka sesi

konseling dengan menanyakan kabar konseli agar suasananyai tidak tegang. Kemudia konselor mulai mengarahkan konseli untuk bisa bererita tentang masalahnya yaitu menunda-nunda tugas kuliah atau disebut dengan istilah Prokrastinasi Akademik.

YH bercerita bahwa kebiasaan menunda-nunda tugasnya juga dikarenakan oleh beberapa faktor seperti *mood*, tingkat kesulitan mata kuliah dan lingkungan sekitarnya. Ia sebenarnya telah mencoba untuk mengurangi kebiasaan menunda tugas tapi sampe sekarang ia belum maksimal untuk mengurasi kebiasaannya. YH selalu mengerjakan tugas kuliah pada H-1 pengumpulan tugas, padahal YH tahu bahwa mengerjakan pada H-1 hasilnya tidak akan maksimal. Dan YH pernah tidak mengerjakan tugas karena ia menunda mengerjakan dan sampai lupa bahwa ada tugas yang harus dikerjakan. YH merasakan

dampak dari perilaku prokrastinasinya seperti cemas dan stress karena terlalu banyak tugas yang harus dikerjakan.

Setelah bercerita konselor memberi saran bahwa kebiasaan menunda tugas itu tidak baik, konselor terus memberikan motivasi pada konseli agar prokrastinasi akademiknya berkurang, pada akhir sesi tahap awal ini konselor memberi daftar cek untuk mengamati tingkah laku konseli dan membuat target agar kebiasaan prokrastinasi akademiknya bisa berkurang. Tahap awal ini diakhiri dengan memberikan semangat dan motivasi pada konseli.

#### Tahap Pertengahan

Pada tahap pertengahan ini dilaksanakan pada tanggal 8 April 2019. Tahap ini adalah tahap evaluasi konseli dimana pada tahap ini kita akan melihat perbandingan target yang telah dicatat oleh konseli pada minggu lalu. Sebelum

mengevaluasi target tingkah laku konselor menanyakan kabar dan bagaimana kuliah hari ini untuk membuka obrolan. Kemudian YH menjawab bahwa hari ini kabarnya baik dan tidak ada perkuliahan dikarenakan dosennya tidak masuk. Kemudian konselor menanyakan perihal perkembangan apakah sudah mengikuti saran yang diberikan konselor atau belum. YH menanggapi dengan menunjukkan target tingkah laku yang telah dibuatnya pada minggu lalu, YH menceritakan bahwa dari target tingkah laku yang dibuat ada sedikit perubahan karena menurutnya target yang dibuat pada minggu lalu terlalu sulit untuk dijalankan. Akhirnya konselor mengarahkan YH untuk membuat target yang dirasa bisa membantu untuk mengurangi kebiasaannya seperti mengurangi bermain gadget karena menurutnya hal yang paling utama yang



menjadi penyebab menunda tugas selain malas juga karena gadget.

Selanjutnya konselor memberikan semangat dan motivasi pada YH. Mengingatkan bahwa melakukan prokrastinasi itu tidak baik dan memberikan dampak pada hasil yang kurang maksimal. Secara kognitif dari pertemuan sebelumnya sampe pertemuan sekarang YH mengalami perubahan yang tadinya ia selalu menganggap bahwa masih banyak waktu untuk mengerjakan tugas YH sekarang tidak lagi menganggap seperti itu, YH menyadari bahwa anggapan seperti itu membuatnya terus melakukan prokrastinasi dan YH akan terus berusaha untuk menguranginya. tahap ini diakhiri dengan memberikan semangat dan motivasi pada YH agar terus berusaha dan konsisten menjalankan apa yang telah disarankan oleh konselor.

### Tahap Akhir Konseling

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 17 April bertempat di Kostan YH. Kali ini konselor mengunjungi YH ke tempat tinggalnya. Pertemuan ini adalah tahapan terakhir konseling yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan dan penguatan pada konseli agar bisa mengatur dirinya dengan konsisten. Tahap ini diawali dengan menanyakan bagaimana perasaannya setelah mendapatkan konseling sebelumnya dan bagaimana dengan perkuliahannya, konseli menanggapi hal tersebut dengan mengatakan bahwa setelah beberapa kali melaksanakan sesi konseling YH merasakan perubahan yang sangat luar biasa karena YH menyadari bahwa menunda tugas adalah hal yang buruk dan YH pun akan berusaha untuk konsisten untuk bisa mengatur dirinya agar kebiasaan menunda tugasnya bisa berkurang. Konselor juga memberikan informasi bahwa

keberhasilan teknik pengelolaan diri ini bergantung pada kemauan konseli apabila konseli tidak memiliki kemauan untuk mengubah tingkah lakunya maka teknik ini tidak akan berjalan lancar. Setelah mengetahui informasi tersebut YH berjanji untuk terus berusaha dengan menjalankan target yang telah dibuatnya pada pertemuan sebelumnya agar kebiasaan menunda tugas bisa tertatasi dan bisa mengatur diri dengan baik.

#### 4. Responden EV

##### Tahap Awal Konseling

Tahap ini dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan, pada pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 16 Maret 2019 di ruang 2 Gedung Fakultas Syariah. Sesi ini diawali dengan menanyakan data diri konselor untuk membangun hubungan emosional yang baik, kemudian menanyakan kegiatan sehari-hari. Dan pada tahap ini juga konselor menjelaskan maksud dan tujuan

dari pertemuan ini agar konseli tidak salah paham. Dan pada tahap kedua dilaksanakan pada tanggal; 22 Maret 2019 di Ruang 2 Gedung Fakultas Syariah. Tahap kedua ini diawali dengan menanyakan kabar konseli untuk mencairkan suasana kemudian konselor mengarahkan konseli untuk bisa membuka diri dan bercerita tentang prokrastinasi akademik yang dialaminya.

Kebiasaan prokrastinasi akademik EV dan YH hampir sama karena mereka berteman dekat dan satu kelas, satu tempat tinggal juga. EV menyikapi tugas yang diberikan dosen dengan mengerjakan tugas pada H-1 pengumpulan tugas jarang sekali EV mengerjakan tugas pada jauh-jauh hari tapi ketika tugasnya mudah, *mood* EV sedang baik, dan bersemangat EV mengerjakan langsung tugas yang diberikan dosen. Kebanyakan tugas yang diberikan dosen adalah tugas kelompok yang secara otomatis dikerjakan secara

berkelompok pula. Tapi terkadang dikerjakan secara individu untuk mengurangi perbedaan pendapat. EV juga menyadari bahwa menunda tugas akan memberikan dampak yang kurang seperti cemas, stress dan membuat hasil kurang maksimal.

Setelah EV bercerita konselor memberi saran dan nasihat agar kebiasaan itu bisa dikurangi, konselor terus memberi agar konseli memiliki semangat yang tinggi untuk bisa mengurangi kebiasaannya. Pada akhir sesi tahap ini konselor memberi daftar cek untuk mengamati tingkah laku konseli dan menyusun target agar sesuai keinginan konseli agar kebiasaannya bisa berkurang. Kemudian tahap ini diakhiri dengan memberi motivasi dan semangat pada konseli untuk bisa mengubah kebiasaannya.

### Tahap Pertengahan

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2019. Tahap ini dimulai dengan menanyakan apakah mata kuliah hari ini sudah selesai atau belum pada konseli untuk membuka pertanyaan awal. Tahap pertengahan ini bertujuan untuk menanyakan perkembangan dari minggu lalu dengan membandingkan daftar cek dengan target yang telah konseli buat pada minggu lalu. Kemudian konselor menanyakan bagaimana perasaannya setelah mendapat 2 kali pertemuan. Konseli beresita bahwa EV merasa ada perubahan dalam tingkah lakunya. Perubahannya bisa dilihat ketika EV sepulang kuliah langsung mengerjakan tugas namun ketika EV mendapat tugas kelompok EV masih menunda untuk mengerjakan karena menunggu kesepakatan teman kelompoknya untuk mengerjakan.

Saat ini EV sedang melaksanakan Ujian Tengah Semester yang membuat EV berusaha keras untuk belajar agar mendapat nilai yang maksimal. Namun EV selalu belajar sistem kebut semalam dan pagi sebelum berangkat kuliah. EV menyadari bahwa sistem kebut semalam kurang maksimal tapi itu sebagai usaha EV agar bisa mengisi soal UTS. Selanjutnya konselor memberi saran dan nasihat agar EV terus konsisten dengan perubahannya agar kegiatan konseling ini membuahkan dan tahap ini diakhiri dengan memberikan semangat pada EV dan terus berusaha dengan maksimal agar tujuannya tercapai yaitu bisa mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademiknya.

#### Tahap Akhir Konseling

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 9 April 2019 di kostan Konseli. Tahap ini bertujuan untuk melihat perkembangan setelah beberapa kali

pertemuan sebelumnya dan penguatan pada konseli untuk bisa mengatur waktunya dengan maksimal. Tahap ini diawali dengan menanyakan kabar pada konseli kemudian dilanjutkan dengan menanyakan bagaimana perkembangan tingkah laku EV setelah beberapa kali pertemuan. Kemudian konselor tak lupa untuk memberikan informasi bahwa keberhasilan teknik pengelolaan ini bergantung pada kemauan konseli karena apabila konseli tidak memiliki kemauan untuk berubah maka teknik ini tidak akan berjalan lancar. Menanggapi hal tersebut EV menceritakan bahwa ada sedikit perubahan yang telah EV rasakan setelah beberapa kali pertemuan, EV merasa bahwa saran dan motivasi dari konselor sangat membantunya untuk meningkatnya motivasi belajarnya dikelas dan akan terus berusaha untuk bisa mengatur diri dan konsisten menjalankan target yang telah dibuatnya. Dan



selanjutnya konselor memberi nasihat, motivasi dan semangat agar konseli bisa menambah motivasi dan semangat konseli untuk bisa konsisten berubah.

## 5. Responden AR

### Tahap Awal Konseling

Tahap ini dilaksanakan dua kali pertemuan pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 22 Maret 2019 dan pertemuan kedua tanggal 27 Maret 2019. Pada tahap pertama pertemuan konselor menanyakan biodata dan keseharian konseli untuk mengenal lebih dekat dengan konseli. Kemudian mengarahkan konseli untuk bercerita tentang masalah prokrastinasi akademiknya. Selanjutnya konselor menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan konseling ini dan melakukan kontrak waktu dengan konseli.

Pada pertemuan kedua dimulai dengan menanyakan apakah sudah selesai mata kuliahnya

dan berapa matakuliah hari ini. selanjutnya konselor mengarahkan konseli untuk bisa menceritakan lebih detail lagi masalahnya namun sebelumnya konselor juga menjelaskan Asas bimbingan konseling seperti kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan. Kemudian konseli mulai bercerita bahwa ia selalu menunda menyelesaikan tugas yang diberikan dosen karena males, materi kuliah yang belum dipahami, dan gossip bersama teman-teman sehingga menunda tugas. AR menyadari bahwa menunda tugas tidak baik dan AR pernah berusaha untuk menguranginya tapi ketika males AR kemudian menunda menyelesaikan tugas lagi. Dampak dari menunda tugas yang dialami AR seperti stress dan resah ketika tugas belum selesai. Ketika AR diberikan tugas mata kuliah oleh dosen AR langsung mencari buku untuk mengerjakan namun AR selalu menunda untuk menyelesaikan sampai H-

1 pengumpulan bahkan AR selalu sitem kebut semalam saat menghadapi UAS dan UTS.

Setelah AR bercerita konselor memberikan saran dan Nasihat pada AR agar menunda tugasnya bisa dikurangi karena menurut konselor AR sendiri sudah menyadari bahwa menunda tugas tidak baik dan akan memberikan hasil yang kurang maksimal. Selanjutnya konselor memberikan daftar cek pada konseli dan meminta konseli untuk menuliskan target agar konseli bisa mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik. Kemudian konselor memberikan motivasi dan semangat pada konseli agar berusaha dengan maksimal untuk bisa mengubah kebiasaan menunda tugasnya.

#### Tahap Pertengahan

Tahap pertengahan ini dilaksanakan pada tanggal 8 April 2019. Tahap ini bertujuan untuk melihat perkemabangan dan mengevaluasi target

tingkah laku dengan membandingkan daftar cek dengan target tingkah laku yang telah dibuat pada minggu lalu. Seperti biasa konselor selalu menanyakan kabar, bagaimana perkuliahan hari ini pada konseli untuk membuka obrolan, dan konseli menjawab bahwa kabarnya baik-baik saja namun konseli hari ini ketinggalan mata kuliah karena terjebak macet di jalan. Selanjutnya konselor menanyakan bagaimana perkembangan setelah pertemuan minggu lalu. AR menceritakan bahwa ada sedikit perubahan yang AR rasakan baik dari segi tingkah laku maupun kognitif, seperti mulai mengerjakan tugas lebih awal dari biasanya dan AR menyadari bahwa kebiasaan

#### Tahap Akhir Konseling

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 22 April 2019 bertempat di Ruang Kelas Gedung Fakultas Syariah Jam 10.00 WIB. Tahap ini merupakan tahap akhir dari konseling yang telah

dilakukan beberapa kali sebelumnya. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan baik secara kognitif maupun afektif dan merupakan tahap penguatan agar konseli bisa konsisten melakukan perubahan tingkah laku secara kontinyu terlepas dari sesi konseling ini. Tahap ini dimulai dengan pertanyaan singkat seputar perkuliahan hari ini, kemudian setelah konseli menjawab bahwa perkuliahan hari ini baik-baik saja, selanjutnya konselor menanyakan bagaimana perasaan setelah mendapatkan proses konseling sebanyak 3 kali pertemuan, AR menanggapi dengan penuh kepercayaan diri dan bercerita bahwa AR merasa sangat senang dengan adanya proses konseling ini karena dengan begitu AR menyadari bahwa menunda menyelesaikan tugas itu kurang baik, AR sadar bahwa pengelolaan diri itu sangat diperlukan untuk bisa mengatur segala aktivitas sehari-hari. Dan setelah pertemuan

sebelumnya perubahan dari segi tingkah laku seperti mengurangi bermain gadget dan berusaha menargetkan membaca buku terus AR lakukan dan semoga terus konsisten dengan apa yang telah dilakukan oleh AR.

#### 6. Responen AB

##### Tahap Awal Konseling

Tahap ini dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan yaitu pada tanggal 16 Juli 2019 dan 23 Juli 2019. Pada pertemuan awal ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang identitas diri klien dan membangun hubungan emosional agar kegiatan konseling berjalan dengan lancar. Sebelumnya konselor memberikan penjelasan kepada konseli terkait dengan maksud dan tujuan diadakannya kegiatan konseling ini agar tidak terjadi kesalahpahaman antar konselor dan konseli. Konselor juga memberikan informasi terkait asas-asas konseling dimana salah satu asasnya yaitu

asas kerahasiaan dimana konseli tidak perlu khawatir akan masalahnya dan tidak akan disebarluaskan. Pada tahap ini juga konselor dan konseli membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan selanjutnya untuk mengetahui perkembangan dari setiap pertemuan. Dan klien telah menyetujui bahwa proses konseling ini akan berlangsung selama 4 kali pertemuan.

Pertemuan Selanjutnya dilaksanakan Di Ruang 12 gedung Fakultas Dakwah Sebelumnya konseli menyetujui waktu sebelum hari H melalui komunikasi pesan *What's up*. Pada tahap kedua ini bertujuan untuk menggali masalah konseli. Sesi ini dimulai dengan menanyakan kabar konseli untuk membuka pertanyaan, Selanjutnya menanyakan bagaimana kegiatan hari ini. Konseli mulai menanggapi pertanyaan yang diajukan oleh konselor dengan menjawab bahwa kabarnya Alhamdulillah baik dan kegiatan hari ini

yaitu menjaga stand pendaftaran bimtes (Bimbingan Tes). Kemudian konseli mulai mengarahkan pembicaraan ke arah permasalahan yaitu menunda tugas atau Prokrasinasi Akademik dengan menanyakan bagaimana hasil akademik di semester ini apakah cukup memuaskan atau tidak. Kemudian AB menanggapi dengan bercerita bahwa ia belum sempat melihat hasil nilai semester ini dikarenakan sibuk kegiatan di organisasi dan sistem akademiknya pun sedang eror. Konselor kemudian bertanya apakah ia memiliki target nilai disetiap semesternya dan ia menjawab bahwa disetiap semesternya ia selalu memiliki target untuk mendapatkan hasil yang terbaik namun ia juga menyadari bahwa dalam akademiknya ia merasa belum maksimal karena ia selalu mengerjakan tugas dengan bantuan orang lain dan sering menunda untuk mengerjakannya sampai batas waktu pengumpulan. Sebenarnya ia



merasa cemas dengan pola mengerjakan tugas yang selalu dibatas akhir pengumpulan namun ia tak bisa berbuat apa- apa karena telah menjadi kebiasaan. Sebelumnya ia pernah berusaha untuk menyelesaikan tugas lebih awal namun itu tidak bertahan lama. Fakornya yang mempengaruhi seperti menyepelkan waktu mengerjakan tugas, tidak paham dengan materi dan lingkungan teman kelas yang juga memiliki kebiasaan yang sama yaitu menunda tugas.

Setelah selesai bercerita mengenai kebiasaan menunda tugasnya konselor memberika arahan dan motivasi untuk bisa memperbaiki kebiasaan buruknya memberi dukungan kepadanya untuk bisa memiliki semangat dan niat untuk bisa megurangi kebiasaannya.

#### Tahap Pertengahan

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2019, pertemuan ini bertujuan untuk melihat

perbandingan dan membandingkan catatan tingkah laku dan target tingkah laku. Konselor menanyakan kabar hari ini pada konseli sebagai pertanyaan pembuka. Kemudian konseli menanggapi dengan mengatakan bahwa konseli baik-baik saja. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk membandingkan catatan tingkah laku dan target tingkah laku yang telah dibuatnya pada minggu sebelumnya. Setelah melihat perbandingannya konseli menyadari bahwa kebiasaan buruk seperti menunda tugas harus dikurangi agar tidak membuat nilai semesternya menurun, konseli mulai menjalankan target tingkah laku yang telah dibuatnya seperti membagi waktu dengan maksimal, mengerjakan tugas lebih awal dan tidak menggampangkan sesuatu hal dengan berleha-leha.

Pada pertemuan ini konseli terlihat lebih semangat untuk mencapai target tingkah lakunya

dan setelah pertemuan minggu kemaren konseli mulai membagi waktunya antara kuliah dan berkumpul dengan teman dan kegiatan lainnya. Pada akhir sesi konselor memberi semangat dan motivasi pada konseli agar terus konsisten untuk menjalankan proses perubahan menjadi lebih baik.

#### Tahap Akhir Konseling

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 06 Agustus 2019. Pertemuan ini bertujuan untuk memberikan penguatan dan evaluasi pada konseli setelah mengikuti proses konseling ini. Ini adalah tahap akhir proses konseling yang telah dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Setelah mengikuti proses konseling ini konseli merasa sangat terbantu oleh konselor untuk bisa mengubah kebiasaan buruknya. Konselor memberikan penguatan pada konseli bahwa dalam proses perubahan untuk menjadi lebih baik pasti banyak sekali hambatan yang harus dilewati dan konseli

harus konsisten untuk terus berusaha menjadi lebih baik lagi. Semoga pertemuan selama ini memberikan banyak manfaat dan membuat kita terus berusaha menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

#### 7. Responden DD

Tahap awal ini dilakukan selama dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan pada hari senin 15 juli 2019. Pada pertemuan pertama ini bertujuan untuk mendapatkan informasi terkait identitasnya dimana saya sebagai konselor memperkenalkan diri begitupun dengan konseli untuk membangun hubungan emosional yang lebih dekat. Kemudian konselor menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya proses konseling ini dan membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan selanjutnya. Pada pertemuan pertama ini konseli masih terlihat tegang saat berbicara.

Pada pertemuan kedua ini dilaksanakan pada tanggal 22 juli 2019. Pada pertemuan kedua ini bertujuan untuk menggali masalah klien yaitu prokrastinasi akademik mahasiswa. Konselor pun terus membangun hubungan emosiaonal yang lebih dekat agar konseli bisa lebih santai dan tidak tegang saat berbicara. Konselor menerapkan teknik open question untuk memudahkan membuka percakapan dengan konseli. Kemudian konselor mulai mengarahkan pembicaraan pada masalah klien dengan menanyakan perihal hasil akademiknya, dan konseli menanggapi dengan bercerita bahwa ia nilah akademik pada semester ini menurun dari semester sebelumnya. Kemudian konselor menanyakan bagaimana hal itu bisa terjadi. Ia mengatakan bahwa selama ini ia tidak bisa membagi waktu dengan baik yang membuat banyak waktu digunakan untuk berleha-leha dan sering mengerjakan tugas pada saat *deadline* dan

ketika menghadapi ujian ia tidak mempersiapkannya dengan maksimal bahkan ketika di berikan tugas untuk membaca buku ia sering menundanya sampai akhir dan membuatnya tidak maksimal dalam membaca. Ia menyadari bahwa selama ini proses belajar dikelasnya kurang maksimal. Selanjutnya konselor memberikan daftar cek dan meminta konseli untuk menuliskan target tingkah lakunya agar bisa mengurangi kebiasaan buruknya menunda tugas. Tak lupa konselor pun selalu memberikan dukungan pada konseli untuk terus berusaha agar bisa mengurangi kebiasaan buruknya. Pada pertemuan kali ini konselor lebih terbuka dan santai dalam berbicara.

#### Tahap Pertengahan

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2019. Pertemuan ketiga ini bertujuan untuk melihat perkembangan dan membandingkan antara catatan tingkah laku dan target tingkah laku yang

telah dibuatnya pada minggu lalu. Pada pertemuan kali ini konseli lebih santai dan lebih terbuka lagi untuk bercerita. Kemudian konselor meminta konseli untuk membandingkan antara target tingkah laku dan target tingkah laku yang telah dibuat pada minggu lalu, ia mengatakan bahwa terlihat sekali perbedaan antara catatan tingkah laku dan target tingkah lakunya dan ia merasa bahwa setelah menuliskan target tingkah laku yang ingin dicapainya kegiatan konseli sehari-hari lebih terjadwal dan mengurangi berleha-leha. Setelah mengikuti proses konseling pada minggu lalu konseli berusaha untuk melakukan target tingkah lakunya agar kebiasaan menunda tugasnya bisa dikurangi. Kemudian konselor memberikan dukungan penuh dan motivasi pada konseli agar terus semangat untuk berubah, karena usaha yang baik akan memberi hasil yang baik pula. Pertemuan ketiga ini cukup sampai disini dan akan

dilanjutkan pada minggu selanjutnya untuk memberikan penguatan pada konseli agar teruak konaisten dalam menajalankan target tingkah lakunya.

#### Tahap akhir konseling

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 5 agustus 2019, ini adalah tahap akhir konseling yang bertujuan untuk mengevaluasi dan memberikan penguatan pada konseli. Pada pertemuan kali ini konseli terlihat perubahan pada tingkah lakunya dimana ia mengatakan bahwa ia bisa membagi waktunya dengan maksimal sehingga kebiasaan menunda tugasnya bisa ia atasi dan bisa mengerjakan tugas lebih awal dari biasanya dan aktivita sehari harinya lebih terjadwal. Konselor memberikan semangat dan motivasi agar konseli bisa konsisten dengan perubahan yang telah konaeli lakukan. Dan konseli berusaha agar terus konsiaten dengan perubahannya agar bisa menjadi



lebih baik dari sebelumnya. Konseli berterima kasih pada konselor karena telah banyak membantu dan memberikan motivasinya untuk konseli semoga proses konseling ini menjadi batu loncatan konseli agar menjadi lebih baik lagi.

#### 8. Responden NB

##### Tahap Awal Konseling

Tahap ini dilaksanakan dua kali pertemuan pada tanggal 15 Juli dan 22 Juli 2019 yang dilaksanakan di tempat yang sama yaitu taman febi. Pada pertemuan pertama bertujuan untuk mendapat informasi identitas klien dan membangun hubungan emosional agar lebih dekat dan klien bisa terbuka untuk menceritakan masalahnya. Pada tahap awal ini klien masih sedikit tertutup dan masih canggung dalam berbicara. Peneliti sebagai konselor terus berusaha agar konseli bisa lebih terbuka dan santai dalam berbicara. Selanjutnya konselor juga menjelaskan

maksud dan tujuan kegiatan konseling ini agar konseling bisa mengerti dan bisa membantu proses berjalannya kegiatan konseling ini. Sebelum berakhir sesi pertemuan ini konselor dan konseli membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan selanjutnya.

Pada pertemuan kedua ini bertujuan untuk menggali masalah klien yaitu prokrastinasi akademik mahasiswa dan klien dapat mengamati masalahnya dan kemudian menuliskannya di daftar cek yang telah disediakan oleh konselor. Tahap ini dilaksanakan di taman Febi. Untuk membuka sesi konseling ini Sebagai pertanyaan pembuka konselor menanyakan kabar konseli dan kegiatan hari ini yang telah dilakukan, konseli menanggapi dengan menjawab bahwa kabar hari ini baik- baik saja dan hari ini konseli tidak ada kegiatan konseli hanya berdiam diri di kosan dan ke kampus hanya untuk melakukan pertemuan ini dengan konselor.

Pertemuan kedua ini konseli sudah tidak tegang dan terlihat lebih santai dalam berbicara daripada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya konseli mulai menggali permasalahan konseli dengan menanyakan bagaimana hasil kuliah semester ini. Konseli menanggapi dengan mengatakan bahwa hasil nilai semester ini sedikit menurun dari semester sebelum karena konseli menyadari bahwa proses belajarnya yang sering kebut semalam dan sering menunda tugas kuliah, bahkan tugas yang dibelikan oleh dosen sering dikerjakan pada hari H pengumpulan karena pada hari sebelumnya konseli lebih sering bermain gadget dan berpikiran bahwa waktu pengumpulan tugas masih lama dan akhirnya waktunya lebih banyak digunakan untuk berleha-leha sampai batas waktu pengumpulan tugas. Kadang konseli merasa cemas karena mengerjakan tugas pada hari H, konseli pun menyadari bahwa menunda mengerjakan

tugas itu adalah sesuatu hal yang kurang baik dan memberikan dampak seperti stress, cemas, terburu-buru saat mengerjakan dan hasilnya kurang maksimal. Kemudian konselor memberikan semangat dan motivasi pada konseli bahwa menunda tugas adalah perilaku yang kurang baik, selanjutnya konselor memberika daftar cek pada klien dan meminta klien mengamati tingkah lakunya lalu kemudian menuliskan target tingkah laku yang harus di lakukan untuk mengurangi kebiasaan agar tidak menunda tugas lagi. Setelah klien selesai menuliskan target tingkah lakunya konselor memberi saran pada konseli agar bisa melaksanakan target tingkah laku yang telah dibuat agar kebiasaan menunda tugasnya bisa dikurangi. Sebelum mengakhiri pertemun ini konselor memberikan motivasi agar konseli mempunyai niat dan semangat yang kuat untuk

bisa mengurangi kebiasaan menunda nunda tugas. Pertemuan ini cukup sampai disini dan pertemuan selanjutnya dilaksanakan pada minggu selanjutnya.

#### Tahap Pertengahan

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2019 pada tahap ini kita akan melihat perbandingan catatan tingkah laku dengan target yang telah dibuat dan melihat perkembangan setelah melakukan pertemuan kemaren. Proses ini diawali dengan meminta klien untuk membandingkan antara catatan tingkah laku dan target tingkah laku yang dibuat pada minggu lalu. Kemudian klien menanggapi bahwa setelah membandingkan terdapat sedikit perubahan pada kebiasaan klien yaitu seperti mulai mengurangi kebiasaan buruknya dan mulai membagi waktu antara tugas kuliah, bermain bersama teman dan kegiatan pribadi lainnya. ia merasa sebelum

diminta untuk menuliskan target tingkah lakunya, aktivitas sehari-harinya tidak terkontrol dan lebih banyak dihabiskan untuk berleha-leha. Dan ia merasa lebih semangat untuk bisa mengurangi kebiasaan seperti menunda tugas dan bisa membagi waktu dengan baik.

Tak lupa konselor mengingatkan pada konseli bahwa dalam proses konseling harus saling bekerja sama antara konselor dan konseli agar proses ini bisa berjalan dengan baik dan masalah konseli bisa diatasi dengan adanya proses konseling ini. konselor juga selalu memberikan semangat dan motivasi agar konseli bisa lebih semangat lagi dalam prosesnya untuk bisa mengurangi kebiasaan menunda tugasnya. Pada pertemuan ketiga ini konseli lebih terbuka dan santai dalam berbicara, dan terlihat lebih semangat.

### Tahap Akhir Konseling

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 5 Agustus 2019 bertempat di kosan konseli yang berada di Ciceri Jaya Kota Serang. Pertemuan ini adalah akir dari proses yang telah dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan dan tujuan pertemuan kali ini adalah untuk memberikan penguatan pada konseli agar bisa konsisten untuk terus melakukan perubahan dengan mencapai target yang telah dibuatnya. Setelah melaksanakan proses konseling sebanyak tiga kali pertemuan konseli merasakan banyak sekali perubahan yang dirasakan seperti bisa mengerjakan tugas lebih awal di h-2 pengumpulan tugas, membagi waktu lebih maksimal dan mengurangi bermain game dan nonton drama korea. Konseli pun berharap setelah proses ini berlangsung ia bisa konsisten dengan target tingkah lakunya. Diakhir sesi pertemuan ini konselor selalu memotivasi konseli

untuk terus semangat dalam menjalankan proses perubahan menjadi lebih baik.

## **B. Hasil Penerapan Teknik Pengelolaan diri**

Berdasarkan uraian sebelumnya yang dilakukan oleh peneliti bahwa teknik pengelolaan diri cukup efektif karena terdapat perubahan pada responden mengenai perilaku menunda-nunda tugas kuliah, seperti:

### **1. Responden AM**

Responden AM memiliki kebiasaan menunda dalam menyelesaikan tugas. AM merupakan mahasiswa yang aktif berorganisasi yang menuntutnya untuk bisa membagi waktu dengan maksimal agar tugas kuliah dan kegiatan organisasi bisa seimbang. Namun, AM sering menunda untuk menyelesaikan tugas kuliah dan sering menyelesaikan pada H-1 pengumpulan tugas karena malas, kegiatan organisasi dan lingkungan pertemanan dan bermain *game online*.

Setelah ikut serta dalam melakukan proses konseling, terdapat sedikit perubahan pada diri AM,



AM mampu mengurangi hal-hal yang membuatnya melakukan prokrastinasi seperti mengurangi *game online*, membagi waktu dengan maksimal. Dan setelah mengurangi hal-hal tersebut kebiasaan menunda tugasnya sedikit berkurang, ketika AM mendapatkan tugas dari dosen AM langsung mengerjakan sampai selesai. Kebiasaan menyelesaikan tugas pada H-1 pengumpulan mulai berubah dengan selesai pada H-3 pengumpulan.

## 2. Responden MI

Responden MI memiliki kebiasaan menunda tugas, seperti selalu mengerjakan tugas pada saat mendesak atau H-1 pengumpulan tugas. dan MI selalu berpikir bahwa masih lama waktu untuk mengumpulkan tugas hal tersebut yang membuatnya selalu mengerjakan tugas pada H-1 Pengumpulan tugas. MI adalah mahasiswa yang aktif berorganisasi, MI aktif di UKM kesenian dikampus. Kebiasaan menunda tugas dan mulai mengerjakan tugas pada H-

1 pengumpulan karena malas dan sibuk dengan kegiatan pribadinya.

Setelah melaksanakan proses konseling dengan teknik pengelolaan diri. Terdapat sedikit perubahan pada diri MI. MI sudah tidak berpikir bahwa waktu pengumpulan masih lama atau tidak, karena lebih baik langsung dikerjakan daripada ditunda-tunda yang akan membuat hasilnya tidak maksimal. Dan setelah mendapat tugas dari dosen MI tidak mengerjakan pada H-1 pengumpulan lagi, ketika ada waktu luang ditengah kesibukan organisasinya MI mengerjakan tugas.

### 3. Responden YH

Responden YH adalah mahasiswi semester 4 yang memiliki kebiasaan menunda tugas. karena males dan lingkungan teman kelas selalu mengerjakan tugas pada H-1 pengumpulan karena berpikir jangka waktu pengumpulannya masih lama membuat YH menunda mengerjakan tugas.

Setelah melakukan proses konseling, terdapat sedikit perubahan dari YH, seperti mengerjakan tugas pada H-3 pengumpulan, tidak berpikir bahwa jangka waktu pengumpulan tugas, karena lebih cepat selesai lebih baik. ketika mendapat tugas dari dosen YH langsung mulai mengerjakan bersama teman-temannya agar terbengkalai.

#### 4. Responden EV

Responden EV memiliki kebiasaan menunda tugas seperti, mengerjakan tugas pada pagi hari sebelum mata kuliah dimulai. Karena lingkungan kelas yang selalu mengerjakan tugas pada pagi hari sebelum mata kuliah dimulai.

Setelah melaksanakan proses konseling dengan teknik pengelolaan diri terdapat sedikit perubahan pada EV dalam menyelesaikan tugas seperti menyelesaikan tugas pada H-3 atau H-1 pengumpulan tugas kuliah.

## 5. Responden AR

Responden AR memiliki kebiasaan menunda tugas. AR adalah tipe mahasiswa yang bekerja dibawah tekanan. Dalam menunda tugas kuliah AR selalu berpikir bahwa jangka waktu pengumpulan masih lama dan teman yang lainpun belum selesai mengerjakan tugasnya.

Setelah ikut serta dalam proses konseling terdapat sedikit perubahan pada pada AR. AR sudah tidak berpikir jangka waktu pengumpulan lagi, dan membagi waktu antara kuliah dan kegiatan organisasinya dengan seimbang agar semuanya berjalan dengan lancar, dan mulai menyelesaikan tugas pada H-4 pengumpulan. Tidak lagi menyelesaikan pada H-1 pengumpulan.

## 6. Responden AB

Responden AB adalah mahasiswa yang selalu menunda tugas kuliah karena selalu menganggap bahwa batas waktu pengumpulan masih

lama dan dalam mengerjakan tugas AB selalu bergantung pada teman lainnya untuk memberikan contekan.

Setelah mengikuti proses konseling AB tidak merasakan perubahan dalam dirinya. Ia hanya menyadari bahwa menunda tugas itu tidak baik namun AB tak mampu untuk mengurangi kebiasaan menunda tugas tersebut. Konselor menyadari bahwa dalam proses konselor AB memang tidak menunjukkan perubahan dan AB terlihat seperti tidak memiliki niat dan semangat yang tinggi untuk berubah.

#### 7. Responden DD

Responden DD memiliki kebiasaan menunda tugas karena responden DD tidak bisa membagi waktu dengan maksimal bahkan ketika mendapat membaca dari dosen DD menundanya sampai batas akhir yang membuat DD harus kebut semalam.

Setelah mengikuti proses konseling aktivitas DD lebih teratur dan bisa mengurangi hal buruk seperti berleha-leha, mengerjakan tugas lebih awal dan bisa mengatur waktu dengan maksimal.

#### 8. Responden NB

Responden NB adalah mahasiswa yang sering menunda tugas dengan sering menyelesaikan tugas pada hari H pengumpulan, belajar kebut semalam ketika menghadapi ujian karena selalu berleha-leha dan kurang maksimal dalam membagi waktu.

NB mengikuti proses konseling sebanyak empat kali pertemuan, dan ia merasa bahwa setelah mengikuti proses ia bisa membagi waktu dengan maksimal, dan bisa mengerjakan tugas pada h-2 bahkan ketika mendapat tugas dari dosen ia langsung mengerjakannya. Ia menyadari bahwa menunda-nunda suatu pekerjaan hal yang buruk dan membagi waktu

dengan maksimal adalah hal yang sangat baik agar aktivitas lebih terkontrol.

**TABEL PERUBAHAN TINGKAH LAKU**

NO	NA MA	SEBELUM KONSELING	SETELAH KONSELING
1	AM	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengerjakan tugas H-1 Pengumpulan</li> <li>2. Sering main <i>Games Online</i></li> <li>3. Tidak bisa membagi waktu antara kegiatan organisasi dan kuliah</li> <li>4. Malas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selesai mengerjakan tugas H-3 pengumpulan</li> <li>2. Main <i>Games Online</i> Berkurang</li> <li>3. Bisa membagi waktu dengan baik</li> </ol>
2	MI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengerjakan tugas H-1 Pengumpulan</li> <li>2. Manajemen waktu yang kurang baik</li> <li>3. Malas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Tidak lagi mengerjakan pada H-1 pengumpulan</li> <li>5. Membuat jadwal kegiatan</li> </ol>
3	YH	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengerjakan tugas H-1 pengumpulan</li> <li>2. Terbawa teman kelas</li> <li>3. Selalu berpikir bahwa waktu pengumpulan masih lama</li> <li>4. Malas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selesai tugas pada H-3 pengumpulan</li> <li>2. Tidak mengikuti teman-teman dikelas</li> <li>3. Tidak lagi berpikir tentang waktu pengumpulan</li> </ol>
4	EV	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengerjakan tugas di pagi hari</li> <li>2. Mengikuti teman teman dikelas</li> <li>3. Malas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyelesaikan tugas pada h-1</li> <li>2. Tidak lagi mengikuti teman</li> </ol>
5	AR	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyelesaikan tugas h-1 pengumpulan tugas</li> <li>2. Berpikir bahwa waktu pengumpulan tugas masih lama</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selesai mengerjakan tugas h-4</li> <li>2. Tidak lagi berpikir waktu pengumpulan</li> <li>3. Bisa membagi waktu</li> </ol>

			dengan baik
6	AB	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengerjakan Tugas H – 1 pengumpulan</li> <li>2. Selalu menunggu teman untuk mengerjakan tugas</li> </ol>	Tidak Ada Perubahan
7	DD	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunda tugas dari dosen seperti tugas membaca dan membuat makalah</li> <li>2. Tidak membagi waktu dengan maksimal</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengerjakan tugas lebih awal</li> <li>2. Bisa sedikit membagi waktu dengan baik</li> </ol>
8	NB	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengerjakan Tugas di pagi hari sebelum pengumpulan tugas</li> <li>2. Belajar kebut semalam ketika menghadapi ujian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bisa mengerjakan tugas dan selesai pada H-2 pengumpulan tugas</li> <li>2. Tidak lagi belajar kebut semalam</li> </ol>