

LAMPIRAN :

Lampiran 1. Surat izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Udayana No. 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon. 081999446444 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 2038/UN48.14.1/PT.02.05/2026
Lamp : -
Perihal : Mohon Izin Pengambilan Data

Yth. Kepala Sekolah SMA Lentera Harapan Kupang
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Tesis mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, bersama ini kami mohon kesedian Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami dengan identitas:

Nama : Indyah Novi Styorini
NIM : 2429111006
Program studi : Bimbingan Konseling (S2)
Judul Penelitian : Pengaruh Konseling Cognitive Behavior dengan Teknik Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik dan Disiplin Siswa SMA Lentera Harapan Kupang Ditinjau dari Intensitas Bermain Game Online

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian.

Demikain disampaikan, atas perkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Singaraja, 20 April 2026

a.n Direktur,

Wakil Direktur I,



Ida Bagus Putu Arnyana
NIP. 195812311986011005

Tembusan :

1. Kepala Subbagian Program Pascasarjana
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 2. RPBK 8 SESI TREATMENT



Catatan :
• UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
• Dokumen ini terfanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
• Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

**PENGARUH KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR
DENGAN TEKNIK KONTROL DIRI
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
DAN DISIPLIN SISWA**

**SMA LENTERA HARAPAN KUPANG
NUSA TENGGARA TIMUR**

Pendekatan : Konseling Cognitive Behavior

Teknik Utama : Self-Monitoring, Self-Evaluation, Stimulus
Control, Self-Reinforcement

Jumlah Sesi : 8 Sesi Konseling Kelompok

Durasi per Sesi : 90 Menit

Sasaran : Siswa SMA Lentera Harapan Kupang dengan
Prokrastinasi dan Disiplin Sedang–Tinggi

TUJUAN UMUM DAN KHUSUS LAYANAN

A. Tujuan Umum

Siswa dapat memahami pengertian prokrastinasi dan disiplin beserta indikator-indikatornya. Membantu siswa SMA Lentera Harapan Kupang yang mengalami prokrastinasi akademik kategori sedang hingga tinggi dan disiplin rendah untuk mengembangkan kapasitas kontrol diri dan regulasi diri yang adaptif melalui pendekatan Konseling *Cognitive Behavior*, sehingga terjadi penurunan perilaku prokrastinasi akademik dan peningkatan disiplin belajar yang bermakna dan berkelanjutan.

B. Tujuan Khusus

1. Siswa menyaksikan video -video prokrastinasi dengan 3 indikatornya dan video disiplin dan 3 indikatornya.
2. Siswa mampu memahami hubungan antara pikiran irasional, emosi negatif, dan perilaku prokrastinasi akademik dalam kerangka model ABC (Activating Event–Belief–Consequence).
3. Siswa mampu mengidentifikasi dan mencatat pikiran otomatis (automatic thoughts) yang memicu perilaku menunda tugas akademik melalui teknik self-monitoring.
4. Siswa mampu melakukan restrukturisasi kognitif dengan mengganti pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional dan adaptif.
5. Siswa mampu melakukan self-evaluation secara sistematis terhadap kesenjangan antara perilaku yang direncanakan dan yang dilaksanakan.
6. Siswa mampu memodifikasi lingkungan belajar untuk meminimalkan stimulus yang memicu prokrastinasi dan game online melalui teknik stimulus control.

7. Siswa mampu membangun sistem penguatan diri (self-reinforcement) yang efektif untuk mempertahankan perilaku disiplin akademik.
8. Siswa menunjukkan peningkatan konsistensi dan disiplin belajar sebagai indikator internalisasi kontrol diri.
9. Siswa memiliki rencana pencegahan kekambuhan (relapse prevention) untuk mempertahankan perubahan perilaku pasca-intervensi.
10. Siswa membuat video tentang prokrastinasi dan disiplin dan mempresentasikannya.

C. Ringkasan 8 Sesi Treatment KONSELING COGNITIF BEHAVIOR dengan Teknik Kontrol Diri

Sesi	Topik	Fokus KONSELING COGNITIF BEHAVIOR	Teknik Kontrol Diri	Aktivitas Utama	Indikator Keberhasilan
1	Orientasi & Psikoedukasi KONSELING COGNITIF BEHAVIOR	ABC Model; Rapport Building	Self-Awareness awal	Ice breaking; Kontrak kelompok; Psikoedukasi model ABC	Siswa memahami hubungan pikiran–emosi–perilaku prokrastinasi
2	Self-Monitoring I: Identifikasi Pikiran Otomatis	Cognitive Conceptualization	Self-Monitoring	Pengisian Thought Record; Identifikasi automatic thoughts	Siswa mengenali pola pikir irasional penyebab prokrastinasi
3	Self-Monitoring II & Restrukturisasi Kognitif	Cognitive Restructuring	Self-Monitoring lanjutan	Evidence for & against; Pikiran alternatif adaptif	Siswa mampu mengganti pikiran irasional dengan pikiran rasional
4	Self-Evaluation: Evaluasi Diri	Behavioral Self-Evaluation	Self-Evaluation	Cost-benefit analysis; Gap analysis rencana vs. realisasi	Siswa mampu mengevaluasi kesenjangan rencana dan perilaku
5	Stimulus Control: Manajemen Lingkungan	Behavioral Intervention	Stimulus Control	Restrukturisasi lingkungan belajar; Time blocking; Manajemen game	Siswa mampu memodifikasi lingkungan untuk mendukung disiplin belajar
6	Self-	Positive	Self-	Sistem reward	Siswa memiliki

	Reinforcement: Penguatan Diri	Reinforcement; Delay of Gratification	Reinforcement	personal; Teknik STOP; Simulasi delay of gratification	sistem reward diri yang efektif
7	Integrasi Teknik & Komitmen Perilaku	Behavioral Commitment; Self-Contract	Integrasi semua teknik	Kontrak perilaku; Evaluasi kemajuan; Penguatan disiplin	Siswa menandatangani kontrak perilaku dan menunjukkan konsistensi
8	Evaluasi, Relapse Prevention & Terminasi	Relapse Prevention; Self- regulation Maintenance	Pemeliharaan regulasi diri	Evaluasi perubahan; Relapse prevention plan; Refleksi & terminasi	Penurunan prokrastinasi dan peningkatan disiplin yang terukur; Rencana mandiri pasca-intervensi



SESI 1

ORIENTASI, RAPPORT BUILDING & PSIKOEDUKASI KONSELING COGNITIF BEHAVIOR

A. Identitas Layanan

Sesi ke-	1 dari 8
Jenis Layanan	Konseling Kelompok
Komponen Program	Layanan Responsif
Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
Topik Sesi	Orientasi Konseling, Pembentukan Kelompok, dan Psikoedukasi Cognitive Behavior Therapy (KONSELING COGNITIF BEHAVIOR)
Teknik Utama	Psikoedukasi KONSELING COGNITIF BEHAVIOR; ABC Model (Activating Event–Belief–Consequence); Self-Awareness Awal
Tujuan Umum	Membangun rapport, kesepakatan kelompok, dan pemahaman dasar tentang hubungan pikiran–emosi–perilaku dalam konteks prokrastinasi akademik.
Tujuan Khusus	(1) Siswa mampu menyepakati kontrak kelompok dan norma konseling; (2) Siswa memahami konsep dasar KONSELING COGNITIF BEHAVIOR dan model ABC; (3) Siswa mampu mengidentifikasi peristiwa–pikiran–konsekuensi dalam pengalaman prokrastinasi pribadi; (4) Siswa menyadari bahwa prokrastinasi bersumber dari pola pikir, bukan semata-mata dari situasi eksternal.
Alat/Media/Bahan	Lembar Kontrak Kelompok; Slide/poster ABC Model; Lembar Kerja 1 (Worksheet ABC); Spidol dan papan tulis; Kartu nama peserta
Alokasi Waktu	90 Menit
Sasaran	Siswa Kelas XI SMA Lentera Harapan Kupang dengan prokrastinasi akademik sedang–tinggi dan disiplin rendah

B. Langkah-Langkah Kegiatan

Fase Kegiatan	Durasi	Deskripsi Kegiatan Konselor dan Anggota Kelompok
Pembukaan (Opening)	15 Menit	1. Konselor membuka sesi dengan salam, doa, dan memperkenalkan diri secara hangat untuk membangun suasana yang empatik dan suportif. 2. Ice Breaking "Kartu Nama Unik": Setiap anggota menuliskan nama dan satu kata yang menggambarkan perasaan mereka tentang tugas sekolah di kartu nama masing-masing. 3. Konselor menjelaskan tujuan umum program konseling kelompok 8 sesi, manfaat yang dapat diperoleh, dan gambaran singkat setiap sesi.

		4. Konselor membangun norma kelompok (kerahasiaan, keterbukaan, saling menghormati, kehadiran penuh) dan memfasilitasi penyusunan serta penandatanganan Kontrak Kelompok. 5. Konselor melakukan pengecekan kesiapan anggota dan menciptakan suasana psikologis yang aman (psychological safety).
Kegiatan Inti (Main Activity)	60 Menit	1. EKSPLORASI PENGALAMAN (15 menit): Konselor memfasilitasi diskusi terbuka dengan pertanyaan pemantik: "Pernahkah kalian menunda-nunda tugas? Apa yang biasanya kalian lakukan ketika mendapat tugas?" Anggota kelompok diberi kesempatan berbagi pengalaman prokrastinasi secara terbuka. 2. PSIKOEDUKASI KONSELING COGNITIF BEHAVIOR (20 menit): Konselor menjelaskan konsep dasar KONSELING COGNITIF BEHAVIOR menggunakan analogi sederhana: pikiran kita seperti "kacamata" yang menentukan cara kita melihat situasi. Konselor memperkenalkan Model ABC (Activating Event = peristiwa pemicu → Belief = pikiran/keyakinan → Consequence = emosi + perilaku) dengan contoh konkret prokrastinasi akademik: A = "Guru memberikan tugas matematika sulit", B = "Ah, tugas ini terlalu sulit, saya tidak bisa", C = "Malas → menunda tugas → main game". 3. LATIHAN KELOMPOK ABC MODEL (15 menit): Konselor membagi anggota ke dalam pasangan/trio dan meminta mereka mendiskusikan satu pengalaman prokrastinasi menggunakan format ABC. Setiap pasangan mempresentasikan temuan mereka kepada kelompok. 4. PENGISIAN LEMBAR KERJA 1 (10 menit): Setiap anggota mengisi Lembar Kerja 1 (Worksheet ABC Prokrastinasi) secara individual—mengidentifikasi peristiwa pemicu, pikiran yang muncul, emosi yang dirasakan, dan perilaku yang dilakukan.
Penutup (Closing)	15 Menit	1. Konselor merangkul poin kunci sesi: prokrastinasi bukan semata disebabkan oleh tugas yang sulit, melainkan oleh cara kita menafsirkan situasi tersebut melalui pikiran. 2. Konselor memfasilitasi refleksi anggota: "Apa satu hal baru yang kalian pelajari hari ini? Bagaimana perasaan kalian setelah sesi ini?" 3. Konselor menjelaskan tugas rumah (homework) yang akan dilakukan sampai sesi berikutnya. 4. Konselor menyampaikan gambaran sesi 2 dan menutup dengan kalimat motivasi serta doa.

C. Tugas Rumah (Homework)

Selama 7 hari sebelum Sesi 2, setiap anggota diminta mencatat minimal 3 situasi ketika merasakan dorongan untuk menunda tugas akademik, dengan menggunakan format: (A) Situasi/peristiwa pemicu → (B) Pikiran yang muncul secara otomatis → (C) Emosi yang dirasakan dan perilaku yang dilakukan. Catatan dibawa pada Sesi 2.

D. Lembar Kerja 1: Worksheet ABC Model Prokrastinasi Akademik

Nama: _____ Kelas: _____ Tanggal: _____

No.	A — Activating Event (Situasi/Peristiwa Pemicu)	B — Belief (Pikiran yang Muncul Otomatis)	C — Consequence Emosi yang Dirasakan	C — Consequence Perilaku yang Dilakukan
1				
2				
3				
4				
5				

Refleksi: Dari pengalaman di atas, pikiran apa yang paling sering muncul ketika Anda menunda tugas?

Jawaban: _____

E. Evaluasi Sesi 1

Evaluasi Proses	Keaktifan anggota dalam diskusi, keterbukaan saat berbagi, pemahaman konsep ABC yang ditunjukkan melalui latihan berpasangan.
Evaluasi Hasil	Kelengkapan dan kedalaman pengisian Lembar Kerja 1; kemampuan anggota mengidentifikasi komponen A-B-C dalam pengalaman prokrastinasi pribadi.
Tindak Lanjut	Anggota yang belum memahami model ABC diberi pendampingan individual singkat sebelum Sesi 2. Homework dimonitor pada awal Sesi 2.

SESI 2

SELF-MONITORING I: IDENTIFIKASI PIKIRAN OTOMATIS

A. Identitas Layanan

Sesi ke-	2 dari 8
Jenis Layanan	Konseling Kelompok
Komponen Program	Layanan Responsif
Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
Topik Sesi	Self-Monitoring I: Mengenali dan Mencatat Pola Pikiran Otomatis (Automatic Thoughts) yang Memicu Prokrastinasi Akademik
Teknik Utama	Self-Monitoring; Thought Record; Cognitive Conceptualization
Tujuan Umum	Melatih siswa mengidentifikasi dan mencatat pikiran otomatis negatif yang memicu perilaku prokrastinasi dan rendahnya disiplin secara sistematis melalui teknik self-monitoring.
Tujuan Khusus	(1) Siswa mampu menjelaskan konsep self-monitoring dan fungsinya dalam KONSELING COGNITIF BEHAVIOR; (2) Siswa mampu mengidentifikasi minimal 5 distorsi kognitif yang paling umum berkaitan dengan prokrastinasi akademik; (3) Siswa mampu mengisi Thought Record secara akurat berdasarkan pengalaman nyata; (4) Siswa menyadari hubungan antara frekuensi pikiran negatif dengan pola prokrastinasi.
Alat/Media/Bahan	Lembar Thought Record (Catatan Pikiran); Daftar 10 Distorsi Kognitif; Jurnal Self-Monitoring Harian; Pulpen dan spidol warna
Alokasi Waktu	90 Menit
Sasaran	Siswa Kelas XI SMA Lentera Harapan Kupang dengan prokrastinasi akademik sedang-tinggi dan disiplin rendah

B. Langkah-Langkah Kegiatan

Fase Kegiatan	Durasi	Deskripsi Kegiatan Konselor dan Anggota Kelompok
Pembukaan (Opening)	15 Menit	- Konselor membuka sesi, menyapa anggota, dan mengecek kondisi emosional anggota dengan "mood check" singkat (skala 1–10). - Review Homework Sesi 1: Konselor meminta 2–3 anggota mempresentasikan catatan ABC homework mereka. Konselor memberikan umpan balik konstruktif. - Konselor menyampaikan topik dan tujuan Sesi 2 secara singkat.

Kegiatan Inti (Main Activity)	60 Menit	1. PSIKOEDUKASI SELF-MONITORING (15 menit): Konselor menjelaskan konsep self-monitoring sebagai kemampuan mengamati dan mencatat perilaku dan pikiran diri sendiri secara sadar dan sistematis. Konselor menegaskan bahwa kesadaran diri (self-awareness) adalah langkah pertama dan paling fundamental dalam mengubah perilaku prokrastinasi. 2. Pengenalan Distorsi Kognitif (15 menit): Konselor memaparkan 5 distorsi kognitif yang paling relevan dengan prokrastinasi akademik: (a) All-or-nothing thinking — "Kalau tidak bisa sempurna, lebih baik tidak dikerjakan"; (b) Catastrophizing — "Kalau nilai jelek, hidup saya hancur"; (c) Overgeneralization — "Saya selalu gagal kalau mengerjakan tugas sulit"; (d) Should statements — "Saya harus merasa siap dulu baru bisa belajar"; (e) Emotional reasoning — "Saya merasa malas, berarti saya memang tidak bisa". Anggota diminta mengidentifikasi distorsi yang paling sering mereka alami. 3. LATIHAN THOUGHT RECORD (20 menit): Konselor memperkenalkan format Thought Record 5 Kolom (Situasi Pikiran Otomatis Distorsi yang Terjadi Emosi Perilaku). Anggota diminta mengisi Thought Record berdasarkan salah satu pengalaman prokrastinasi yang paling berkesan minggu lalu. Konselor mendampingi dan memberikan umpan balik. 4. BERBAGI DAN DISKUSI KELOMPOK (10 menit): Anggota saling berbagi insight dari Thought Record. Konselor memfasilitasi diskusi tentang kesamaan pola pikir di antara anggota untuk mengurangi rasa isolasi.
Penutup (Closing)	15 Menit	1. Konselor merangkul: pikiran otomatis bersifat cepat, otomatis, dan sering tidak disadari — tetapi dapat dikenali dan diubah melalui latihan self-monitoring yang konsisten. 2. Refleksi anggota: "Distorsi kognitif mana yang paling mengejutkan kalian? Bagaimana perasaan kalian sekarang?" 3. Penjelasan Jurnal Self-Monitoring Harian sebagai tugas rumah Sesi 2. 4. Konselor menutup sesi dengan motivasi dan doa.

C. Tugas Rumah (Homework)

Selama 7 hari sebelum Sesi 3, setiap anggota mengisi Jurnal Self-Monitoring Harian secara konsisten setiap malam sebelum tidur. Jurnal mencatat: (1) situasi yang memicu dorongan prokrastinasi, (2) pikiran otomatis yang muncul, (3) jenis distorsi kognitif yang terjadi, (4) emosi yang dirasakan, (5) perilaku yang dipilih, dan (6) refleksi singkat. Jurnal wajib dibawa dan dikumpulkan pada Sesi 3.

D. Lembar Kerja 2: Thought Record (Catatan Pikiran 5 Kolom)

Nama: _____ Kelas: _____ Tanggal: _____

Situasi (Kapan & di mana?)	Pikiran Otomatis (Apa yang langsung terlintas?)	Jenis Distorsi Kognitif	Emosi yang Dirasakan (Intensitas 0–100%)	Perilaku yang Dilakukan

Panduan Distorsi Kognitif: (1) All-or-nothing (2) Catastrophizing (3) Overgeneralization (4)

Should statements (5) Emotional reasoning (6) Mind reading (7) Jumping to conclusions

E. Evaluasi Sesi 2

Evaluasi Proses	Kemampuan anggota mengidentifikasi distorsi kognitif dalam situasi nyata; kedalaman diskusi kelompok; kualitas pengisian Thought Record.
Evaluasi Hasil	Konsistensi dan kedalaman pengisian Jurnal Self-Monitoring Harian (dimonitor pada Sesi 3); kemampuan menamai jenis distorsi kognitif.
Tindak Lanjut	Anggota yang kesulitan mengidentifikasi distorsi kognitif mendapat panduan tambahan. Jurnal dianalisis sebelum Sesi 3.

SESI 3

SELF-MONITORING II & RESTRUKTURISASI KOGNITIF

A. Identitas Layanan

Sesi ke-	3 dari 8
Jenis Layanan	Konseling Kelompok
Komponen Program	Layanan Responsif
Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
Topik Sesi	Self-Monitoring Lanjutan dan Restrukturisasi Kognitif: Mengubah Pikiran Irasional Menjadi Pikiran Adaptif
Teknik Utama	Self-Monitoring lanjutan; Cognitive Restructuring; Evidence For & Against; Pikiran Alternatif Adaptif
Tujuan Umum	Melatih siswa melakukan restrukturisasi kognitif dengan cara menguji validitas pikiran irasional menggunakan bukti dan menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis, adaptif, dan mendukung perilaku disiplin akademik.
Tujuan Khusus	(1) Siswa mampu menguji pikiran irasional menggunakan teknik evidence for & against; (2) Siswa mampu merumuskan pikiran alternatif yang lebih rasional dan adaptif; (3) Siswa mampu merasakan perubahan emosi dan motivasi setelah restrukturisasi kognitif; (4) Siswa menunjukkan kemajuan dalam self-monitoring melalui jurnal harian.
Alat/Media/Bahan	Lembar Restrukturisasi Kognitif 7 Kolom; Review jurnal self-monitoring; Kartu pikiran adaptif (Adaptive Thought Cards)
Alokasi Waktu	90 Menit
Sasaran	Siswa Kelas XI SMA Lentera Harapan Kupang dengan prokrastinasi akademik sedang-tinggi dan disiplin rendah

B. Langkah-Langkah Kegiatan

Fase Kegiatan	Durasi	Deskripsi Kegiatan Konselor dan Anggota Kelompok
Pembukaan (Opening)	15 Menit	1. Konselor membuka sesi, mood check, dan mengecek kondisi anggota. 2. Review Jurnal Self-Monitoring Harian: Konselor membahas pola umum yang ditemukan dalam jurnal anggota (tanpa mengekspos data personal), menegaskan kemajuan yang telah dicapai dalam kesadaran diri. 3. Bridging ke Sesi 3: Konselor menjelaskan bahwa jika Sesi 2 berfokus pada "menangkap" pikiran irasional, Sesi 3 berfokus pada "mengubah"

		pikiran tersebut.
Kegiatan Inti (Main Activity)	60 Menit	1. TEKNIK EVIDENCE FOR & AGAINST (20 menit): Konselor menjelaskan bahwa pikiran irasional seperti "Saya tidak bisa mengerjakan tugas ini" sebenarnya dapat diuji seperti hipotesis ilmiah. Teknik: ambil satu pikiran irasional → cari bukti yang mendukung pikiran tersebut (evidence for) → cari bukti yang MENOLAK pikiran tersebut (evidence against) → evaluasi kekuatan masing-masing bukti secara jujur. Contoh: Pikiran "Saya pasti tidak bisa mengerjakan tugas ini" Evidence for: "Tugas ini panjang, saya belum belajar topik ini" Evidence against: "Minggu lalu saya berhasil menyelesaikan tugas yang juga sulit, nilai saya selama ini tidak jelek-jelek amat" → Kesimpulan: Pikiran saya terlalu negatif. 2. LATIHAN KELOMPOK RESTRUKTURISASI (20 menit): Setiap anggota memilih satu pikiran irasional dari jurnal self-monitoring mereka. Menggunakan Lembar Kerja 3 (7 Kolom), anggota secara bertahap: (a) Menulis situasi, (b) Menuliskan pikiran otomatis, (c) Mengidentifikasi distorsi, (d) Menulis evidence for, (e) Menulis evidence against, (f) Merumuskan pikiran alternatif adaptif, (g) Menilai kembali emosi setelah restrukturisasi. 3. PEMBUATAN KARTU PIKIRAN ADAPTIF (10 menit): Setiap anggota menuliskan 3 pikiran adaptif terbaik yang telah dirumuskan ke dalam Kartu Pikiran Adaptif (ukuran kartu nama) yang dapat dibawa setiap hari sebagai pengingat. 4. BERBAGI DALAM KELOMPOK (10 menit): Anggota saling berbagi pikiran adaptif yang telah dirumuskan. Konselor memberikan umpan balik dan penguatan positif.
Penutup (Closing)	15 Menit	1. Konselor merangkul: pikiran irasional dapat diubah melalui latihan yang sistematis dan konsisten — ini adalah keterampilan yang dapat terus diasah. 2. Refleksi anggota: "Bagaimana perasaan kalian setelah mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis?" 3. Konselor menjelaskan tugas rumah: melanjutkan jurnal self-monitoring dengan menambahkan kolom pikiran alternatif. 4. Motivasi penutup: "Mengubah pikiran adalah latihan otot mental — semakin sering dilakukan, semakin kuat."

C. Tugas Rumah (Homework)

Selama 7 hari sebelum Sesi 4, anggota melanjutkan jurnal self-monitoring harian dengan menambahkan dua kolom: (1) Pikiran Alternatif Adaptif yang dirumuskan, (2) Perubahan emosi setelah restrukturisasi (0–100%). Anggota juga diminta membaca Kartu Pikiran Adaptif minimal sekali setiap hari, terutama saat merasakan dorongan untuk menunda tugas.

D. Lembar Kerja 3: Restrukturisasi Kognitif 7 Kolom

Nama: _____ Kelas: _____ Tanggal: _____

(1) Situasi	(2) Pikiran Otomatis (0–100%)	(3) Distorsi Kognitif	(4) Evidence For (Bukti mendukung pikiran)	(5) Evidence Against (Bukti menolak pikiran)	(6) Pikiran Alternatif Adaptif (0– 100%)	(7) Emosi Setelah Restrukturisasi (0–100%)

E. Evaluasi Sesi 3

Evaluasi Proses	Kemampuan anggota menerapkan teknik evidence for & against; kualitas pikiran alternatif yang dirumuskan; keterlibatan aktif dalam diskusi kelompok.
Evaluasi Hasil	Perubahan rating emosi sebelum dan sesudah restrukturisasi dalam Lembar Kerja 3; konsistensi jurnal self-monitoring dengan kolom tambahan.
Tindak Lanjut	Anggota yang pikiran alternatifnya masih terlalu negatif mendapat bimbingan tambahan. Review kartu pikiran adaptif pada awal Sesi 4.

SESI 4

SELF-EVALUATION: MENILAI DIRI DAN MENETAPKAN STANDAR

A. Identitas Layanan

Sesi ke-	4 dari 8
Jenis Layanan	Konseling Kelompok
Komponen Program	Layanan Responsif
Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
Topik Sesi	Self-Evaluation; Mengevaluasi Kesenjangan Perilaku dan Menetapkan Standar Disiplin Diri yang Realistis
Teknik Utama	Self-Evaluation; Cost-Benefit Analysis; Gap Analysis; Penetapan Standar Perilaku Internal
Tujuan Umum	Melatih siswa melakukan evaluasi diri secara sistematis terhadap perilaku prokrastinasi dan disiplin belajar, menganalisis biaya dan manfaat perilaku, serta menetapkan standar internal yang realistis sebagai dasar regulasi diri.
Tujuan Khusus	(1) Siswa mampu mengidentifikasi kesenjangan antara perilaku yang direncanakan dan yang dilaksanakan (gap analysis); (2) Siswa mampu menganalisis biaya jangka pendek dan jangka panjang dari prokrastinasi akademik; (3) Siswa mampu menganalisis manfaat jangka pendek dan jangka panjang dari disiplin belajar; (4) Siswa mampu menetapkan standar perilaku belajar yang realistis dan terukur.
Alat/Media/Bahan	Lembar Self-Evaluation Mingguan; Lembar Cost-Benefit Analysis; Lembar Gap Analysis Rencana vs. Realisasi; Kertas flip chart/poster
Alokasi Waktu	90 Menit
Sasaran	Siswa Kelas XI SMA Lentera Harapan Kupang dengan prokrastinasi akademik sedang-tinggi dan disiplin rendah

B. Langkah-Langkah Kegiatan

Fase Kegiatan	Durasi	Deskripsi Kegiatan Konselor dan Anggota Kelompok
Pembukaan (Opening)	15 Menit	1. Konselor membuka sesi, mood check, dan mengulas secara singkat perkembangan jurnal self-monitoring anggota. 2. Review Kartu Pikiran Adaptif: 2–3 anggota diminta berbagi satu pikiran adaptif yang paling membantu minggu ini. 3. Konselor menyampaikan bahwa Sesi 4 berfokus pada self-evaluation

		— kemampuan menilai diri sendiri secara jujur dan objektif untuk mendukung perubahan perilaku.
Kegiatan Inti (Main Activity)	60 Menit	1. PSIKOEDUKASI SELF-EVALUATION (10 menit): Konselor menjelaskan bahwa self-evaluation bukan kritik diri yang destruktif, melainkan penilaian diri yang konstruktif dan berorientasi perbaikan. Tiga pertanyaan kunci: "Apa yang sudah saya lakukan?", "Apakah sesuai dengan yang saya rencanakan?", "Apa yang dapat saya tingkatkan?" 2. GAP ANALYSIS RENCANA vs. REALISASI (20 menit): Anggota mengisi Lembar Gap Analysis — membandingkan jadwal belajar ideal yang diinginkan versus yang benar-benar dilaksanakan selama seminggu terakhir. Anggota mengidentifikasi: (a) berapa jam yang direncanakan untuk belajar, (b) berapa jam yang benar-benar terlaksana, (c) apa yang mengisi waktu yang "hilang" tersebut (game, media sosial, dll.), (d) perasaan yang muncul ketika menyadari kesenjangan ini. 3. COST-BENEFIT ANALYSIS (20 menit): Menggunakan lembar kerja 4 kolom, anggota menganalisis: Kolom 1 = Manfaat jangka pendek prokrastinasi (mis. "Saya bisa bermain game lebih lama"); Kolom 2 = Biaya jangka panjang prokrastinasi (mis. "Nilai menurun, stres deadline"); Kolom 3 = Biaya jangka pendek disiplin (mis. "Harus menahan diri tidak bermain dulu"); Kolom 4 = Manfaat jangka panjang disiplin (mis. "Tugas selesai tepat waktu, tidak stres, nilai baik"). Konselor memfasilitasi diskusi: "Setelah melihat analisis ini, pilihan mana yang lebih menguntungkan Anda secara keseluruhan?" 4. PENETAPAN STANDAR DISIPLIN DIRI (10 menit): Berdasarkan gap analysis dan cost-benefit analysis, setiap anggota menetapkan standar perilaku belajar yang realistis untuk minggu depan (contoh: "Saya akan belajar minimal 45 menit setiap hari pukul 19.00–19.45 sebelum membuka game"). Standar ditulis secara spesifik, terukur, dan realistis (SMART).
Penutup (Closing)	15 Menit	1. Konselor merangkul: self-evaluation yang jujur adalah cermin yang membantu kita melihat diri kita lebih jelas — bukan untuk menghakimi, melainkan untuk berkembang. 2. Refleksi anggota: "Apa penemuan terpenting dari analisis biaya-manfaat yang kalian lakukan hari ini?" 3. Penjelasan tugas rumah: menerapkan standar disiplin yang telah ditetapkan dan mencatat hasilnya. 4. Konselor menutup sesi dengan motivasi dan doa.

C. Tugas Rumah (Homework)

Selama 7 hari sebelum Sesi 5, anggota menerapkan standar disiplin belajar yang telah ditetapkan dan melakukan self-evaluation harian menggunakan skala 1–10: "Seberapa baik saya menjalankan standar disiplin saya hari ini?" Catatan dievaluasi dan dibawa ke Sesi 5.

D. Lembar Kerja 4: Cost-Benefit Analysis

Nama: _____ Kelas: _____ Tanggal: _____

Manfaat JANGKA PENDEK dari Prokrastinasi (mengapa menunda terasa enak?)	Biaya JANGKA PANJANG dari Prokrastinasi (konsekuensi negatif jk. panjang)	Biaya JANGKA PENDEK dari Disiplin Belajar (mengapa disiplin terasa berat?)	Manfaat JANGKA PANJANG dari Disiplin Belajar (keuntungan jk. panjang)

Kesimpulan saya: Setelah mempertimbangkan seluruh biaya dan manfaat di atas, pilihan yang lebih menguntungkan saya secara keseluruhan adalah...

E. Evaluasi Sesi 4

Evaluasi Proses	Kemampuan anggota mengidentifikasi kesenjangan antara rencana dan realisasi; kedalaman analisis cost-benefit; kerealistisan standar yang ditetapkan.
Evaluasi Hasil	Kualitas pengisian Lembar Gap Analysis dan Cost-Benefit Analysis; konsistensi penerapan standar disiplin (dimonitor melalui catatan harian Sesi 5).
Tindak Lanjut	Anggota yang menetapkan standar yang tidak realistis (terlalu tinggi/rendah) mendapat konsultasi individual untuk penyesuaian. Standar dievaluasi pada Sesi 5.

SESI 5

STIMULUS CONTROL: MANAJEMEN LINGKUNGAN BELAJAR

A. Identitas Layanan

Sesi ke-	5 dari 8
Jenis Layanan	Konseling Kelompok
Komponen Program	Layanan Responsif
Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
Topik Sesi	Stimulus Control: Memodifikasi Lingkungan Fisik dan Digital untuk Mendukung Perilaku Belajar Adaptif
Teknik Utama	Stimulus Control; Environmental Restructuring; Time Blocking; Manajemen Intensitas Game Online
Tujuan Umum	Melatih siswa mengidentifikasi dan memodifikasi stimulus lingkungan yang memicu prokrastinasi akademik (termasuk game online) serta menstrukturisasi ulang lingkungan belajar agar secara ekologis mendukung perilaku disiplin dan produktivitas akademik.
Tujuan Khusus	(1) Siswa mampu mengidentifikasi stimulus fisik dan digital yang paling sering memicu prokrastinasi; (2) Siswa mampu menyusun rencana modifikasi lingkungan belajar yang konkret; (3) Siswa mampu membuat jadwal belajar realistis menggunakan teknik time blocking; (4) Siswa mampu menetapkan batas waktu penggunaan game online yang sehat dan terukur.
Alat/Media/Bahan	Lembar Analisis Stimulus; Template Jadwal Belajar Mingguan (Time Blocking); Lembar Rencana Modifikasi Lingkungan; Contoh foto/gambar lingkungan belajar kondusif vs. tidak kondusif
Alokasi Waktu	90 Menit
Sasaran	Siswa Kelas XI SMA Lentera Harapan Kupang dengan prokrastinasi akademik sedang–tinggi dan disiplin rendah

B. Langkah-Langkah Kegiatan

Fase Kegiatan	Durasi	Deskripsi Kegiatan Konselor dan Anggota Kelompok
Pembukaan (Opening)	15 Menit	1. Konselor membuka sesi, mood check, dan review penerapan standar disiplin dari tugas Sesi 4. 2. Konselor meminta 2–3 anggota menceritakan pengalaman menerapkan standar disiplin minggu ini: apa yang berhasil, apa yang menghambat. 3. Konselor memperkenalkan topik Sesi 5 dengan pertanyaan pemantik: "Apakah lingkungan tempat kalian belajar mendukung atau justru

		menghambat fokus belajar kalian?"
Kegiatan Inti (Main Activity)	60 Menit	1. PSIKOEDUKASI STIMULUS CONTROL (15 menit): Konselor menjelaskan bahwa perilaku kita sangat dipengaruhi oleh stimulus lingkungan. Prinsip stimulus control: mengurangi paparan terhadap stimulus yang memicu perilaku negatif dan meningkatkan paparan terhadap stimulus yang mendukung perilaku positif. Contoh konkret: notifikasi game online di meja belajar = stimulus prokrastinasi yang kuat. Kim dan Seo (2022) membuktikan bahwa modifikasi lingkungan secara signifikan mengurangi durasi bermain game dan meningkatkan waktu belajar efektif. 2. ANALISIS STIMULUS PERSONAL (15 menit): Setiap anggota mengisi Lembar Analisis Stimulus — mengidentifikasi: (a) 5 stimulus yang paling sering memicu prokrastinasi (mis. notifikasi HP, game online terbuka, belajar di kamar dengan TV menyala), (b) Intensitas godaan tiap stimulus (skala 1–10), (c) Strategi modifikasi yang realistis untuk setiap stimulus. 3. PENYUSUNAN JADWAL TIME BLOCKING (20 menit): Konselor menjelaskan teknik time blocking — memblok waktu untuk aktivitas spesifik dalam jadwal harian. Setiap anggota menyusun Jadwal Belajar Mingguan dengan time blocking yang mencakup: blok waktu belajar terstruktur (minimal 5×45 menit/minggu), blok waktu bermain game/hiburan yang terencana (bukan acak), blok waktu istirahat dan kegiatan pribadi. Prinsip: game online yang direncanakan bukan prokrastinasi — prokrastinasi adalah game yang terjadi karena menghindari tugas. 4. RENCANA MODIFIKASI LINGKUNGAN (10 menit): Setiap anggota menyusun rencana konkret 3 tindakan stimulus control yang akan diterapkan minggu ini: (a) satu tindakan menghilangkan stimulus negatif, (b) satu tindakan menambahkan stimulus positif, (c) satu tindakan mengubah rutinitas yang mendukung disiplin.
Penutup (Closing)	15 Menit	1. Konselor merangkum: kita tidak bisa sepenuhnya mengendalikan pikiran kita secara instan, tetapi kita dapat mengendalikan lingkungan kita — dan lingkungan yang baik akan membuat perilaku baik menjadi pilihan yang lebih mudah. 2. Refleksi anggota: "Satu perubahan lingkungan yang paling ingin kalian lakukan segera?" 3. Penjelasan tugas rumah: menerapkan jadwal time blocking dan 3 tindakan modifikasi lingkungan. 4. Konselor menutup sesi dengan motivasi dan doa.

C. Tugas Rumah (Homework)

Selama 7 hari sebelum Sesi 6, anggota menerapkan jadwal time blocking yang telah disusun dan mencatat tingkat kepatuhan harian (skala 1–10) serta membuat catatan singkat tentang tindakan modifikasi lingkungan yang berhasil dilakukan dan hambatan yang dihadapi. Catatan dibawa ke Sesi 6.

D. Lembar Kerja 5: Analisis Stimulus dan Rencana Modifikasi Lingkungan

Nama: _____ Kelas: _____ Tanggal: _____

Stimulus yang Memicu Prokrastinasi	Intensitas Godaan (1–10)	Bagaimana stimulus ini memicu prokrastinasi?	Rencana Modifikasi (Tindakan konkret)	Tingkat Kesulitan Modifikasi (1–10)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Template Time Blocking Mingguan (isilah blok waktu belajar, hiburan terencana, dan istirahat):

Keterangan: *B* = Belajar Terstruktur | *G* = Game/Hiburan Terencana | *I* = Istirahat | *K* = Kegiatan Lain

E. Evaluasi Sesi 5

Evaluasi Proses	Kemampuan mengidentifikasi stimulus pemicu secara spesifik; kerealistisan rencana modifikasi lingkungan; kelengkapan jadwal time blocking.
Evaluasi Hasil	Tingkat kepatuhan terhadap jadwal time blocking (catatan harian, dimonitor Sesi 6); jumlah tindakan modifikasi lingkungan yang berhasil diterapkan.
Tindak Lanjut	Anggota yang kesulitan menerapkan time blocking mendapat konsultasi individual tentang penyesuaian jadwal yang lebih realistis.

SESI 6

SELF-REINFORCEMENT: PENGUATAN DIRI DAN DELAY OF GRATIFICATION

A. Identitas Layanan

Sesi ke-	6 dari 8
Jenis Layanan	Konseling Kelompok
Komponen Program	Layanan Responsif
Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
Topik Sesi	Self-Reinforcement: Membangun Sistem Penguatan Diri, Teknik STOP, dan Kemampuan Menunda Kepuasan (Delay of Gratification)
Teknik Utama	Self-Reinforcement; Positive Reinforcement; Delay of Gratification; Teknik STOP (Stop–Think–Observe–Proceed)
Tujuan Umum	Melatih siswa membangun sistem penguatan diri (self-reinforcement) yang efektif untuk meningkatkan motivasi intrinsik dalam menyelesaikan tugas akademik, mengembangkan kemampuan menunda kepuasan jangka pendek demi manfaat jangka panjang, dan melatih teknik STOP untuk mengendalikan impuls prokrastinasi.
Tujuan Khusus	(1) Siswa mampu merancang sistem reward personal yang efektif dan proporsional; (2) Siswa mampu mempraktikkan teknik STOP dalam situasi godaan prokrastinasi; (3) Siswa memahami dan mampu menerapkan prinsip delay of gratification; (4) Siswa menunjukkan kemampuan menyelesaikan tugas sebelum memulai hiburan melalui simulasi.
Alat/Media/Bahan	Lembar Sistem Reward Personal; Kartu Teknik STOP; Simulasi skenario godaan prokrastinasi; Lembar refleksi delay of gratification
Alokasi Waktu	90 Menit
Sasaran	Siswa Kelas XI SMA Lentera Harapan Kupang dengan prokrastinasi akademik sedang–tinggi dan disiplin rendah

B. Langkah-Langkah Kegiatan

Fase Kegiatan	Durasi	Deskripsi Kegiatan Konselor dan Anggota Kelompok
Pembukaan (Opening)	15 Menit	1. Konselor membuka sesi, mood check, dan review penerapan time blocking dari tugas Sesi 5. 2. Konselor meminta anggota berbagi satu keberhasilan kecil yang mereka capai minggu ini — sekecil apapun (menyelesaikan satu tugas

		tepat waktu, belajar 30 menit tanpa distraksi, dll.). 3. Konselor menegaskan bahwa keberhasilan kecil layak untuk dirayakan — inilah yang akan dipelajari dalam Sesi 6.
Kegiatan Inti (Main Activity)	60 Menit	1. PSIKOEDUKASI SELF-REINFORCEMENT (10 menit): Konselor menjelaskan bahwa self-reinforcement adalah proses memberikan penghargaan kepada diri sendiri secara terencana setelah berhasil mencapai target perilaku. Prinsip kondisioning operan (Skinner): perilaku yang diikuti konsekuensi positif akan cenderung diulang. Self-reinforcement membangun motivasi intrinsik — bukan ketergantungan pada validasi eksternal. 2. PERANCANGAN SISTEM REWARD PERSONAL (15 menit): Setiap anggota merancang sistem reward personal yang terdiri dari tiga level: (a) Reward harian — pencapaian kecil harian (mis. menyelesaikan PR → boleh bermain game 30 menit); (b) Reward mingguan — pencapaian konsistensi seminggu (mis. menjalankan jadwal 5 hari berturut-turut → menonton film favorit akhir pekan); (c) Reward bulanan — pencapaian jangka menengah (mis. nilai meningkat → membeli barang yang diinginkan). Prinsip: reward harus proporsional, tidak merusak kesehatan, dan benar-benar bermakna bagi individu. 3. TEKNIK STOP — LATIHAN MENGENDALIKAN IMPULS (15 menit): Konselor memperkenalkan teknik STOP: S = Stop (berhenti sejenak saat muncul impuls menunda); T = Think (pikirkan konsekuensi pilihan); O = Observe (amati pikiran, emosi, dan situasi saat ini); P = Proceed (lanjutkan dengan tindakan yang lebih adaptif). Simulasi: konselor membacakan skenario godaan prokrastinasi. Anggota diminta mempraktikkan langkah STOP secara verbal/tertulis. 4. SIMULASI DELAY OF GRATIFICATION (10 menit): Konselor memaparkan konsep delay of gratification (Mischel, 2021) — kemampuan menahan kepuasan segera demi manfaat yang lebih besar di masa depan. Simulasi "Pilihan Dua Momen": "Bermain game 2 jam SEKARANG vs. Menyelesaikan tugas 1 jam SEKARANG dan bermain game 2 jam NANTI + tidur tenang + tidak stres deadline." Anggota mendiskusikan dalam kelompok kecil: "Mengapa pilihan kedua secara rasional lebih menguntungkan, tapi secara emosional terasa lebih sulit?" 5. INTEGRASI DAN REFLEKSI (10 menit): Anggota menghubungkan sistem reward, teknik STOP, dan delay of gratification dengan jadwal time blocking dari Sesi 5 — membuat sistem yang kohesif.
Penutup (Closing)	15 Menit	1. Konselor merangkum: self-reinforcement bukan tentang memanjakan diri, melainkan tentang menciptakan sistem motivasi internal yang membuat perilaku disiplin terasa berkelanjutan dan menggembirakan. 2. Refleksi anggota: "Reward apa yang paling bermakna bagi kalian dan paling efektif memotivasi kalian?" 3. Penjelasan tugas rumah: menerapkan sistem reward personal selama seminggu. 4. Konselor menutup sesi dengan motivasi dan doa.

C. Tugas Rumah (Homework)

Selama 7 hari sebelum Sesi 7, anggota menerapkan sistem reward personal secara konsisten dan mencatat: (1) target yang dicapai, (2) reward yang diberikan, (3) dampak terhadap motivasi (skala 1–10), (4) situasi di mana teknik STOP berhasil diterapkan. Catatan dibawa ke Sesi 7.

D. Lembar Kerja 6: Sistem Reward Personal dan Kartu Teknik STOP

Nama: _____ Kelas: _____ Tanggal: _____

SISTEM REWARD PERSONAL SAYA

Level Reward	Target Perilaku yang Harus Dicapai	Reward yang Saya Berikan untuk Diri Sendiri	Skala Motivasi (1–10)
Reward Harian			
Reward Mingguan			
Reward Bulanan			

KARTU TEKNIK STOP (potong dan simpan di dompet/HP)

S — STOP: Berhenti sejenak. Jangan bertindak secara impulsif.
T — THINK: Pikirkan: "Apa konsekuensi jika saya menunda tugas ini?"
O — OBSERVE: Amati: Apa yang saya rasakan? Apa yang terjadi di sekitar saya?
P — PROCEED: Pilih tindakan yang lebih adaptif — mulai tugas minimal 15 menit.

E. Evaluasi Sesi 6

Evaluasi Proses	Kreativitas dan kesesuaian sistem reward personal; kemampuan mempraktikkan teknik STOP dalam simulasi; pemahaman konsep delay of gratification.
Evaluasi Hasil	Konsistensi penerapan sistem reward (catatan harian Sesi 7); frekuensi penggunaan teknik STOP yang berhasil mencegah prokrastinasi.
Tindak Lanjut	Anggota yang sistem reward-nya tidak efektif mendapat konsultasi untuk penyesuaian. Review dan reinforcement pada pembukaan Sesi 7.

SESI 7

INTEGRASI TEKNIK DAN KOMITMEN PERILAKU (SELF-CONTRACT)

A. Identitas Layanan

Sesi ke-	7 dari 8
Jenis Layanan	Konseling Kelompok
Komponen Program	Layanan Responsif
Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
Topik Sesi	Integrasi Semua Teknik Kontrol Diri dan Penyusunan Komitmen Perilaku (Self-Contract) untuk Disiplin Belajar Berkelanjutan
Teknik Utama	Integrasi Self-Monitoring, Self-Evaluation, Stimulus Control, Self-Reinforcement; Behavioral Commitment; Self-Contract
Tujuan Umum	Mengintegrasikan keempat teknik kontrol diri yang telah dipelajari ke dalam satu sistem perilaku yang kohesif, mengevaluasi kemajuan keseluruhan anggota, dan memfasilitasi penyusunan komitmen perilaku (self-contract) sebagai bentuk tanggung jawab personal untuk mempertahankan disiplin akademik.
Tujuan Khusus	(1) Siswa mampu mengintegrasikan keempat teknik kontrol diri secara sinergis dalam kehidupan akademik sehari-hari; (2) Siswa mampu mengevaluasi kemajuan perubahan perilaku secara objektif dan terukur; (3) Siswa mampu menyusun self-contract yang spesifik, terukur, realistis, dan bermakna personal; (4) Siswa menunjukkan peningkatan konsistensi disiplin belajar yang signifikan.
Alat/Media/Bahan	Lembar Review Kemajuan (Progress Review); Lembar Self-Contract; Lembar Integrasi Teknik; Penggaris dan pena untuk penandatanganan kontrak
Alokasi Waktu	90 Menit
Sasaran	Siswa Kelas XI SMA Lentera Harapan Kupang dengan prokrastinasi akademik sedang-tinggi dan disiplin rendah

B. Langkah-Langkah Kegiatan

Fase Kegiatan	Durasi	Deskripsi Kegiatan Konselor dan Anggota Kelompok
Pembukaan (Opening)	15 Menit	1. Konselor membuka sesi, mood check, dan melakukan review sistem reward dari tugas Sesi 6. 2. Konselor membagikan Lembar Review Kemajuan dan meminta anggota mengisi refleksi singkat tentang perubahan yang telah mereka rasakan sejak Sesi 1. 3. Konselor mengapresiasi kemajuan yang telah dicapai oleh kelompok secara kolektif dan memotivasi untuk sesi integrasi.
Kegiatan Inti (Main Activity)	60 Menit	1. REVIEW KEMAJUAN KOLEKTIF (15 menit): Konselor memfasilitasi diskusi kelompok tentang perubahan yang telah terjadi sejak Sesi 1. Pertanyaan panduan: "Dibandingkan dengan Sesi 1, apa yang berbeda dari cara kalian menghadapi tugas akademik sekarang?" Konselor merangkum tema-tema perubahan yang muncul dan mengaitkannya dengan keempat teknik kontrol diri. 2. PETA INTEGRASI TEKNIK (20 menit): Setiap anggota menyusun "Peta Strategi Kontrol Diri Personal" — diagram atau tabel yang menunjukkan bagaimana keempat teknik saling mendukung dalam situasi prokrastinasi nyata yang mereka hadapi: Self-monitoring (menyadari kapan dan mengapa prokrastinasi muncul) → Self-evaluation (menilai kesenjangan dan memilih respons adaptif) → Stimulus control (memodifikasi lingkungan sebelum prokrastinasi terjadi) → Self-reinforcement (memberikan reward setelah berhasil melaksanakan tugas). Anggota mempresentasikan peta mereka kepada kelompok. 3. PENYUSUNAN SELF-CONTRACT (20 menit): Konselor memandu penyusunan Self-Contract yang terdiri dari: (a) Pernyataan komitmen — perilaku spesifik yang berkomitmen untuk dilakukan/diubah; (b) Target terukur — indikator keberhasilan yang konkret dan terukur; (c) Strategi — teknik kontrol diri spesifik yang akan digunakan; (d) Jadwal — waktu dan frekuensi pelaksanaan; (e) Reward — penghargaan jika berhasil; (f) Konsekuensi — tindakan korektif jika gagal; (g) Saksi — anggota kelompok yang menjadi mitra akuntabilitas. Self-contract ditandatangani oleh anggota dan konselor. 4. PENGUATAN POSITIF DAN SELEBRASI KEMAJUAN (5 menit): Konselor memberikan penguatan positif yang tulus kepada setiap anggota, mengapresiasi keberanian untuk berubah dan kemajuan yang telah dicapai.
Penutup (Closing)	15 Menit	1. Konselor merangkum: komitmen perilaku adalah janji kepada diri sendiri yang paling bermakna — janji yang bukan tentang kesempurnaan, melainkan tentang kemauan untuk terus mencoba. 2. Refleksi anggota: "Satu kalimat yang merangkum perjalanan kalian dari Sesi 1 hingga Sesi 7?" 3. Konselor menyampaikan bahwa Sesi 8 adalah sesi terakhir — evaluasi akhir dan relapse prevention. 4. Konselor menutup dengan apresiasi mendalam dan doa.

C. Tugas Rumah (Homework)

Selama 7 hari sebelum Sesi 8, anggota menjalankan self-contract yang telah ditandatangani dan mencatat tingkat kepatuhan harian (skala 1–10). Anggota juga diminta menghubungi mitra akuntabilitas (teman se-kelompok) minimal sekali dalam seminggu untuk saling memberikan dukungan dan pengecekan.

D. Lembar Kerja 7: Self-Contract Kontrol Diri dan Disiplin Belajar

SURAT KOMITMEN PERUBAHAN PERILAKU

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: _____ Kelas: _____ Tanggal: _____

Dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab, berkomitmen untuk:

Komponen Komitmen	Isi Komitmen Saya
Perilaku yang saya komitmenkan	
Target terukur (spesifik, konkret)	
Teknik kontrol diri yang akan saya gunakan	
Jadwal pelaksanaan (hari & waktu)	
Reward jika berhasil dalam satu minggu	
Tindakan korektif jika tidak berhasil	
Mitra akuntabilitas (nama teman)	

Tanda tangan saya:

Tanda tangan konselor:

(_____)

(_____)

E. Evaluasi Sesi 7

Evaluasi Proses	Kualitas Peta Integrasi Teknik; kedalaman refleksi kemajuan; kelengkapan dan kebermaknaan self-contract.
Evaluasi Hasil	Konsistensi menjalankan self-contract (catatan harian Sesi 8); interaksi dengan mitra akuntabilitas.
Tindak Lanjut	Anggota yang self-contract-nya tidak realistis mendapat revisi bersama konselor. Semua kontrak diarsip sebagai dokumen BK.



SESI 8

EVALUASI AKHIR, RELAPSE PREVENTION & TERMINASI

A. Identitas Layanan

Sesi ke-	8 dari 8 (Sesi Terakhir)
Jenis Layanan	Konseling Kelompok
Komponen Program	Layanan Responsif
Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
Topik Sesi	Evaluasi Akhir Program, Penyusunan Rencana Pencegahan Kekambuhan (Relapse Prevention), dan Terminasi Konseling Kelompok
Teknik Utama	Relapse Prevention; Self-Regulation Maintenance; Evaluasi Multivariat; Terminasi Konseling
Tujuan Umum	Mengevaluasi perubahan yang telah dicapai selama program 8 sesi secara komprehensif, menyusun rencana pencegahan kekambuhan yang personal dan realistis, serta menutup proses konseling kelompok dengan pesan penguatan yang bermakna.
Tujuan Khusus	(1) Siswa mampu mengevaluasi perubahan konkret dalam prokrastinasi akademik dan disiplin belajar dari Sesi 1 hingga Sesi 8; (2) Siswa mampu mengidentifikasi situasi berisiko tinggi yang berpotensi memicu kembalinya perilaku prokrastinasi; (3) Siswa mampu menyusun Relapse Prevention Plan yang komprehensif dan personal; (4) Siswa memiliki strategi mandiri untuk mempertahankan kontrol diri pasca-intervensi.
Alat/Media/Bahan	Instrumen Posttest (Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala Disiplin Siswa); Lembar Relapse Prevention Plan; Sertifikat penghargaan partisipasi; Lembar umpan balik program
Alokasi Waktu	90 Menit
Sasaran	Siswa Kelas XI SMA Lentera Harapan Kupang dengan prokrastinasi akademik sedang-tinggi dan disiplin rendah

B. Langkah-Langkah Kegiatan

Fase Kegiatan	Durasi	Deskripsi Kegiatan Konselor dan Anggota Kelompok
Pembukaan (Opening)	15 Menit	1. Konselor membuka sesi terakhir dengan suasana hangat dan penuh penghargaan. Mood check emosional yang lebih mendalam. 2. Konselor mengajak anggota melakukan "perjalanan ingatan" singkat: mengingatkan momen penting dari setiap sesi — dari ice breaking Sesi 1 hingga self-contract Sesi 7. 3. Konselor menyampaikan tujuan Sesi 8: mengevaluasi perubahan, mempersiapkan diri untuk kehidupan pasca-intervensi, dan menutup perjalanan bersama ini.
Kegiatan Inti (Main Activity)	60 Menit	1. PELAKSANAAN POSTTEST (15 menit): Anggota mengisi instrumen posttest: (a) Skala Prokrastinasi Akademik, (b) Skala Disiplin Siswa. Konselor memastikan pengisian dilakukan secara mandiri, jujur, dan lengkap. 2. REFLEKSI PERUBAHAN PERSONAL (15 menit): Setiap anggota mengisi Lembar Refleksi Perubahan — membandingkan kondisi diri pada awal program (Sesi 1) dengan kondisi saat ini (Sesi 8) pada tiga aspek: (a) perubahan dalam prokrastinasi akademik, (b) perubahan dalam disiplin belajar, (c) perubahan dalam cara mengelola game online. Beberapa anggota diminta berbagi refleksi mereka kepada kelompok. 3. PENYUSUNAN RELAPSE PREVENTION PLAN (20 menit): Konselor menjelaskan bahwa perubahan perilaku adalah proses jangka panjang — kekambuhan bukan kegagalan, melainkan sinyal untuk mengaktifkan kembali strategi yang telah dipelajari. Setiap anggota menyusun Relapse Prevention Plan yang mencakup: (a) identifikasi 3 situasi berisiko tinggi yang berpotensi memicu kembali prokrastinasi; (b) strategi coping spesifik untuk setiap situasi berisiko; (c) teknik kontrol diri yang akan diaktifkan pertama kali jika merasakan kekambuhan; (d) orang yang akan dihubungi untuk dukungan (teman, orang tua, konselor); (e) jadwal self-monitoring mandiri (minimal 2 minggu sekali). 4. SESI PENUTUPAN DAN PENGHARGAAN (10 menit): Konselor membagikan sertifikat penghargaan partisipasi kepada setiap anggota. Setiap anggota diminta menuliskan satu pesan motivasi untuk anggota lain (ditempel di karton bersama). Konselor memberikan pesan penutup yang bermakna, personal, dan memotivasi.
Penutup (Closing)	15 Menit	1. Konselor memfasilitasi ucapan syukur dan apresiasi bersama atas perjalanan 8 sesi yang telah dilalui. 2. Konselor menyampaikan informasi tentang tindak lanjut: monitoring berkala 1 bulan pasca-intervensi, konseling individual bagi yang masih membutuhkan. 3. Konselor memberikan lembar umpan balik program untuk diisi anggota — sebagai bahan evaluasi pengembangan program ke depan. 4. Konselor menutup program dengan doa, foto bersama (opsional), dan ucapan terima kasih yang tulus.

C. Lembar Kerja 8: Relapse Prevention Plan

Nama: _____ Kelas: _____ Tanggal: _____

Situasi Berisiko (High-Risk Situation)	Pikiran/Perasaan yang Mungkin Muncul	Strategi Coping yang Akan Saya Gunakan	Teknik Kontrol Diri yang Diaktifkan
1.			
2.			
3.			

Jika saya merasakan tanda-tanda kekambuhan prokrastinasi, langkah pertama yang akan saya ambil adalah:

Orang yang akan saya hubungi untuk dukungan:

Nama: _____ Hubungan: _____ Kontak: _____

Jadwal self-monitoring mandiri saya pasca-intervensi:

Saya akan mengevaluasi diri sendiri setiap _____ pada pukul _____
menggunakan _____

Satu kalimat komitmen yang akan selalu saya ingat:

" _____ "

D. Evaluasi Program Keseluruhan

Evaluasi Hasil Program	Perbandingan skor pretest vs. posttest pada Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala Disiplin Siswa; dianalisis menggunakan MANCOVA dengan intensitas bermain game online sebagai kovariat.
Indikator Keberhasilan	Skor prokrastinasi akademik posttest lebih rendah dari pretest (penurunan bermakna); skor disiplin siswa posttest lebih tinggi dari pretest (peningkatan bermakna); siswa memiliki Relapse Prevention Plan yang komprehensif.
Tindak Lanjut 1 Bulan	Monitoring berkala melalui lembar self-monitoring mandiri; konseling individual bagi anggota yang masih menunjukkan prokrastinasi tinggi; layanan klasikal penguatan materi manajemen waktu dan disiplin belajar.
Dokumen Hasil Program	Seluruh lembar kerja (LK 1–8), jurnal self-monitoring, self-contract, dan Relapse Prevention Plan diarsip sebagai dokumen BK dan data penelitian.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING (RPLBK)**

Kelompok Kontrol – Layanan Bimbingan dan Konseling Reguler

A. Identitas Layanan

Satuan Pendidikan	:	SMA Lentera Harapan Kupang
Kelas / Semester	:	XI / Ganjil
Sasaran Layanan	:	Siswa kelompok kontrol
Komponen Layanan	:	Layanan Dasar
Bidang Layanan	:	Karier dan Pribadi
Topik / Tema Layanan	:	Mengenal Bakat dan Minat dalam Perencanaan Karier Masa Depan
Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan Pengembangan
Jenis Layanan	:	Bimbingan Klasikal (Layanan Reguler)
Alokasi Waktu	:	1 x 45 menit (1 kali pertemuan)

B. Tujuan Layanan

1. Tujuan Umum

Siswa/konseli mampu mengenali bakat dan minat yang dimiliki sebagai dasar dalam perencanaan karier masa depan.

2. Tujuan Khusus

- a. Siswa mampu menjelaskan pengertian bakat dan minat.
- b. Siswa mampu mengidentifikasi bakat dan minat yang dimiliki.
- c. Siswa mampu mengaitkan bakat dan minat dengan gambaran pilihan karier di masa depan.

C. Materi Layanan

1. Pengertian bakat dan minat.
2. Jenis-jenis bakat dan minat.
3. Cara mengenali bakat dan minat diri.
4. Hubungan bakat dan minat dengan perencanaan karier.

D. Metode dan Teknik

Ceramah, curah pendapat (brainstorming), diskusi kelompok, dan pengisian lembar kerja.

E. Media dan Alat

Slide presentasi (PPT), LCD proyektor, lembar kerja siswa, dan alat tulis.

F. Sumber

Buku panduan pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, serta materi layanan karier yang relevan dengan jenjang pendidikan menengah.

G. Langkah-Langkah Kegiatan Layanan

Tahap	Kegiatan	Waktu
1. Tahap Awal (Pendahuluan)	Guru BK membuka kegiatan dengan salam dan doa. Membina hubungan baik (rapport) dan melakukan ice breaking ringan. Menyampaikan topik dan tujuan layanan, yaitu mengenal bakat dan minat dalam perencanaan karier. Menjelaskan langkah kegiatan dan membuat kesepakatan (kontrak) layanan.	5–10 menit
2. Tahap Peralihan (Transisi)	Menanyakan kesiapan siswa untuk mengikuti kegiatan inti. Memberi kesempatan bertanya sebelum masuk ke materi.	3–5 menit
3. Tahap Inti (Kegiatan)	Guru BK menyampaikan materi tentang pengertian bakat dan minat, jenis-jenis bakat dan minat, serta pentingnya mengenali bakat dan minat dalam perencanaan karier. Curah pendapat: siswa menyebutkan hal-hal yang mereka sukai dan kuasai. Siswa mengisi lembar kerja sederhana untuk mengidentifikasi bakat dan minat pribadi (checklist aktivitas yang disenangi dan dikuasai).	25–30 menit
	Diskusi kelompok kecil: siswa saling berbagi hasil	

	identifikasi bakat dan minat serta mengaitkannya dengan gambaran pilihan jurusan/karier di masa depan. Perwakilan kelompok menyampaikan hasil diskusi secara singkat.	
4. Tahap Penutup (Pengakhiran)	Menyimpulkan hasil kegiatan bersama siswa. Melakukan refleksi singkat (apa yang dipelajari dan dirasakan siswa). Guru BK memberikan pesan motivasi terkait pentingnya mengenali potensi diri. Menutup kegiatan dengan salam dan doa.	5–10 menit

H. Evaluasi

Jenis Evaluasi	Aspek yang Dinilai
Evaluasi Proses	Antusiasme dan keaktifan siswa selama mengikuti kegiatan. Partisipasi siswa dalam diskusi kelompok dan curah pendapat. Kesesuaian pelaksanaan kegiatan dengan langkah-langkah yang direncanakan.
Evaluasi Hasil	Siswa mampu menjelaskan kembali pengertian bakat dan minat secara sederhana. Siswa mampu menyebutkan bakat dan minat yang dimilikinya. Siswa menunjukkan pemahaman awal mengenai kaitan bakat, minat, dan pilihan karier.

I. Catatan

Layanan ini diberikan kepada siswa kelompok kontrol sebagai bentuk layanan bimbingan dan konseling reguler yang biasa dilaksanakan di sekolah. Materi layanan tidak berkaitan dengan teori konseling Cognitive Behavior maupun teknik kontrol diri (self-monitoring, self-evaluation, stimulus control, dan self-reinforcement) yang diberikan kepada kelompok eksperimen, sehingga tidak menimbulkan kontaminasi perlakuan (treatment contamination) antara kedua kelompok penelitian.

Kupang,

2026

Mengetahui, Kepala Sekolah

Guru BK / Konselor

(.....) (.....)



Lampiran 3. Penilaian Uji Pakar RPBK

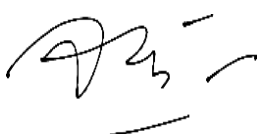
Hari/Tanggal :				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPL BK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	V		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	V		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik		V	Siswa kelas XI (sudah diperbaiki)
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	V		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan		V	8 sesi (setiap sesi 2x45 menit) (sudah diperbaiki)
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	V		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	V		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	V		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	V		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	V		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	V		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	V		
13	RPL BK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	V		
14	RPL BK mematuhi asas etika BK	V		
15	RPL BK layak digunakan sebagai pedoman layanan	V		

Singaraja,

Dosen/Pakar



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi



Prof. Dr. Nyoman Dantes



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd

Lampiran 4. Kisi-kisi instrumen prokrastinasi akademik

Tabel. 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Prokrastinasi Akademik

Variabel	Indikator	Butir Pernyataan		Jumlah
			Positif (+) Negatif (-)	
Prokrastinasi Akademik	Mengulur Waktu	1, 3, 5	2, 4, 6, 8	7
	Menghentikan	9, 11, 7	10, 12, 14	6
	Menagguhkan	13, 15 17, 19	16, 18, 20	7
Total		20		

Pertanyaan	Selalu	Sering	Jarang	Kadang - Kadang	Tidak Pernah
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

1. Alat ukur/Instrumen Prokrastinasi Akademik

INSTRUMEN PROKRASTINASI AKADEMIK

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

2. Petunjuk

- Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.

c) Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain:

SL = Selalu

SR = Sering

JR = Jarang

KK = Kadang – Kadang

TP = Tidak Pernah

No	Pernyataan	SL	SR	JR	KK	TP
1.	Saya segera memulai tugas sekolah setelah menerimanya					
2.	Saya menunggu sampai mendekati batas waktu sebelum mulai mengerjakan tugas					
3.	Saya menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang telah saya tentukan					
4.	Saya sering berhenti di tengah pengerjaan dan menundanya ke lain waktu tanpa alasan jelas.					
5.	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu sesuai ketentuan guru					
6.	Saya pernah mengumpulkan tugas setelah melewati batas waktu					
7.	Jika mengalami kesulitan, saya tetap berusaha menyelesaikan tugas sebelum tenggat.					
8.	Saya sering meminta tambahan waktu karena belum mulai mengerjakan tugas					
9.	Jadwal belajar yang saya buat biasanya saya jalankan dengan konsisten.					
10.	Saya membuat rencana belajar tetapi jarang melaksanakannya					
11.	Target penyelesaian tugas saya sesuai dengan pelaksanaannya					
12.	Saya sering gagal memenuhi target belajar yang sudah saya tentukan sendiri.					
13.	Saya menunda bermain game/media sosial sampai tugas selesai					
14.	Saya lebih memilih aktivitas yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas					
15.	Saya mampu menahan keinginan					

	hiburan saat harus belajar.					
16.	Saya sulit berhenti dari aktivitas menyenangkan meskipun ada tugas penting.					
17.	Saya mampu mengatur waktu belajar dengan baik					
18.	Saya sering terdistraksi saat belajar sehingga tugas tertunda.					
19.	Saya dapat mengendalikan diri untuk fokus pada tugas akademik.					
20.	Saya tidak dapat mempertahankan fokus ketika mengerjakan tugas akademik.					

Lampiran 6. Penilaian Uji Pakar Instrumen Prokrastinasi Akademik

Butir Soal	Respon Judges			Saran/Komentar
	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	
1	V			
2	V			
3	V			
4	V			
5	V			
6	V			
7	V			
8	V			
9	V			
10	V			
11	V			
12	V			
13	V			
14	V			
15	V			
16	V			
17	V			
18	V			
19	V			
20	V			

Identitas Pakar Penilai

Singaraja, 10 April 2026

Dosen/Pakar



Prof. Dr. I ketut Gading, M.Ps

Butir Soal	Respon Judges		Tidak Relevan	Saran/Komentar
	Relevan	Kurang Relevan		
1	V			
2	V			
3	V			
4	V			
5	V			
6	V			
7	V			
8	V			
9	V			
10	V			
11	V			
12	V			
13	V			
14	V			
15	V			
16	V			
17	V			
18	V			
19	V			
20	V			

Identitas Pakar Penilai

Singaraja, 8 April 2026

Dosen/Pakar



Prof. Dr. Nyoman Dantes

Butir Soal	Respon Judges		Tidak Relevan	Saran/Komentar
	Relevan	Kurang Relevan		
1	V			
2	V			
3	V			
4	V			
5	V			
6	V			
7	V			
8	V			
9	V			
10	V			
11	V			
12	V			
13	V			
14	V			
15	V			
16	V			
17	V			
18	V			
19	V			
20	V			

Identitas Pakar Penilai

Singaraja, 8 April 2026

Dosen/Pakar



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd

Lampiran 7. Kisi-kisi Instrumen Disiplin Siswa

Tabel. 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Disiplin Siswa

Variable	Indikator	Butir Pernyataan		Jumlah
		Positif (+)	Negatif (-)	
Disiplin Siswa	Kesadaran	1, 4, 7 2, 5, 8 3, 6	9, 12 10 11	12
	Ketaatan	13, 15, 14, 16	17, 19, 18, 20	8
	Kepatuhan	21, 24 22, 25 23, 26	27, 30 28, 29	10
Total		30		

Pertanyaan	Selalu	Sering	Jarang	Kadang - Kadang	Tidak Pernah
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

1. Alat ukur/Instrumen Stres Akademik

INSTRUMEN STRES AKADEMIK

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

2. Petunjuk

- Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.

c) Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain:

SL = Selalu

SR = Sering

JR = Jarang

KK = Kadang – Kadang

TP = Tidak Pernah

No	Pernyataan	SL	SR	JR	KK	TP
1.	Saya mampu membatasi waktu bermain game online setiap hari.					
2.	Saya berhenti bermain game ketika waktu belajar tiba.					
3.	Saya dapat menunda bermain game demi menyelesaikan tugas sekolah.					
4.	Saya tetap fokus belajar meskipun ada notifikasi game.					
5.	Saya memiliki jadwal khusus untuk bermain game.					
6.	Saya tidak mudah tergoda bermain game saat ada tugas penting.					
7.	Saya dapat mengontrol keinginan bermain game ketika sedang lelah belajar.					
8.	Saya sadar kapan harus berhenti bermain game.					
9.	Saya tetap bermain game meskipun sudah melewati batas waktu yang ditentukan.					
10.	Saya sering bermain game lebih lama dari yang direncanakan.					
11.	Saya langsung bermain game ketika merasa bosan belajar.					
12.	Saya mengabaikan kewajiban belajar saat sedang bermain game.					
13.	Saya mematuhi aturan orang tua/sekolah tentang waktu bermain game.					
14.	Saya tidak bermain game saat jam pelajaran berlangsung.					
15.	Saya mengikuti jadwal belajar yang telah saya buat.					
16.	Saya menghentikan permainan jika sudah memasuki waktu istirahat					

	belajar.					
17.	Saya bermain game secara sembunyi-sembunyi saat jam belajar.					
18.	Saya mengabaikan aturan waktu belajar karena sedang asyik bermain game.					
19.	Saya sering membawa game ke dalam aktivitas belajar.					
20.	Aturan tentang batas waktu bermain game sulit saya patuhi.					
21.	Saya menyelesaikan tugas sekolah sebelum bermain game.					
22.	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu meskipun aktif bermain game.					
23.	Bermain game tidak mengganggu prestasi belajar saya.					
24.	Saya tetap memprioritaskan kewajiban akademik dibanding game.					
25.	Saya konsisten menjalankan rencana belajar yang telah dibuat.					
26.	Saya merasa bertanggung jawab terhadap hasil belajar saya.					
27.	Saya sering mengerjakan tugas setelah selesai bermain game.					
28.	Saya sering terlambat mengumpulkan tugas karena bermain game.					
29.	Rencana belajar saya sering gagal karena terlalu lama bermain game.					
30.	Saya lebih memilih bermain game daripada menyelesaikan tugas sekolah.					

Butir	Respon Judges			Saran/Komentar
Soal	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	
1	V			
2	V			
3	V			
4	V			
5	V			
6	V			
7	V			
8	V			
9	V			
10	V			
11	V			
12	V			
13	V			
14	V			
15	V			
16	V			
17	V			
18	V			
19	V			
20	V			
21	V			
22	V			
23	V			
24	V			
25	V			
26	V			
27	V			
28	V			
29	V			
30	V			

Butir Soal	Respon Judges			Saran/Komentar
	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	
1	V			
2	V			
3	V			
4	V			
5	V			
6	V			
7	V			
8	V			
9	V			
10	V			
11	V			
12	V			
13	V			
14	V			
15	V			
16	V			
17	V			
18	V			
19	V			
20	V			
21	V			
22	V			
23	V			
24	V			
25	V			
26	V			
27	V			
28	V			
29	V			
30	V			

Identitas Pakar Penilai

Singaraja, 10 April 2026

Dosen/Pakar

Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Ps

Butir Soal	Respon Judges			Saran/Komentar
	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	
1	V			
2	V			
3	V			
4	V			
5	V			
6	V			
7	V			
8	V			
9	V			
10	V			
11	V			
12	V			
13	V			
14	V			
15	V			
16	V			
17	V			
18	V			
19	V			
20	V			
21	V			
22	V			
23	V			
24	V			
25	V			
26	V			
27	V			
28	V			
29	V			
30	V			

Identitas Pakar Penilai

Singaraja, 10 April 2026

Dosen/Pakar



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd.,

Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan





Data Posttest Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol

Chatryn Kurnia Benu (05)	2	3	2	4	3	3	3	3	5	3	2	5	2	5	2	4	2	4	4	4
Tamariska Gracia Selan	3	4	1	4	3	3	2	3	1	5	2	4	1	4	1	4	3	4	2	3
REVAN JUNIOR	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	2	4	2	5
RADAMURI (20)																				
Dhika Aprilio Pandie	3	4	2	4	2	3	2	4	1	4	2	4	2	4	1	5	3	5	2	4
Karennina Ester Mandala (14)	2	3	3	4	1	5	3	4	5	3	3	3	1	3	2	4	2	3	3	3
Madurhiska Iomi	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4
Felicia B.W Tanebeth (9)	2	4	2	4	1	5	2	3	3	3	2	4	2	4	3	4	3	4	3	3
Devan ochevian Dima	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	5	2	5	2	5	2	5	2	4
Jendral Baim Farelino Daniello Uly	2	4	3	4	2	2	2	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	5	2	3
Michelle Pellokila	2	4	3	3	2	5	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Issu Nisononi	3	3	2	3	2	2	3	4	1	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Mauricio Alessandro Radja Welle	2	3	3	4	2	2	3	4	3	5	2	3	2	4	3	4	3	4	4	3
Wismark M D Hutajulu (24)	2	4	3	4	3	2	3	3	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	3	4
MARYO SDIMARY FAY	3	4	3	3	2	3	2	4	3	5	3	5	2	3	2	4	2	4	2	5
shelma Rubbyanti Poyck (21)	2	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	5	3	4	3	4	2	4	3	2
Salsa Sabuin (22)	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Samuel Richard Komaling	1	5	3	4	1	3	1	5	1	5	3	4	1	5	1	4	1	5	3	4
Nikita Dethan (16)	3	3	3	4	1	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3
Putri Alexandra Juliana Lauata (18)	3	4	1	4	3	4	3	4	1	4	3	4	1	5	1	4	1	5	1	4
Reyhand Jaztino Nenobais (19)	2	4	2	4	2	4	3	4	1	4	1	4	1	4	1	5	1	4	3	4
Rowy Benyamin Nuban (21)	2	4	3	4	1	2	2	4	3	4	2	5	3	5	3	4	3	5	2	4
Christine Caroline Giri	2	4	3	4	1	3	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	2	3
Vanezia Gizela sisa	1	4	3	4	3	4	1	4	1	5	1	5	1	4	1	5	2	5	2	4
Sara Viralin Amheka	1	5	3	4	3	4	1	4	1	5	1	5	3	5	1	5	3	4	3	4
Vera Adriana Oematan	3	3	3	5	3	2	3	5	3	4	2	4	3	5	2	5	3	4	2	3
Gale Anugrah Djari	2	4	2	4	3	4	3	4	3	5	2	5	3	4	2	4	3	4	2	4
putry aurelly hois	3	4	2	4	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	1	5
Ngguna Mura (16)	2	4	3	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	4	3	4	2	5	3	5
Geisha Bire	2	3	3	5	2	4	1	5	4	5	2	4	2	5	1	5	1	5	3	5
Jasmine Radja	3	4	3	4	3	2	2	3	3	5	3	2	3	4	3	4	2	4	3	4

Sean Riwu Ga	2	4	3	5	2	4	2	4	2	2	3	2	2	4	2	4	2	5	4	3
Sendriyeti Juerna Swentin Laihe (24)	1	5	1	4	1	4	1	4	1	5	1	4	1	5	1	4	1	5	1	5
Nasya	2	4	3	5	2	2	4	3	3	4	1	4	3	4	2	4	3	5	2	3
Valentino Yolando Nonoago	2	3	3	3	2	5	4	5	2	3	2	5	2	2	2	3	3	3	3	5
Jeshuah Taopan	3	4	3	3	3	3	2	2	2	4	1	3	3	4	3	4	3	4	4	3
Jion mowata	2	3	3	4	2	4	2	4	3	4	3	5	3	3	1	4	2	3	3	3
Glen Joseph	2	4	2	4	2	4	2	5	5	5	1	4	5	4	1	5	1	5	1	5
Febryani Gloria seni	2	4	3	5	2	5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	2	4
Ester Juliani Sodak	2	3	3	4	1	4	2	5	4	3	2	3	1	3	1	3	1	5	1	5
Nikita N.M.A Suy	2	4	3	2	2	5	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4
Alesana Charissa Putri	2	3	3	4	2	4	2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3
Yosephvina Ayudamai Mala	2	4	3	4	2	3	1	5	4	4	2	3	1	4	2	3	3	3	4	3
Allista Faah	3	4	2	2	2	3	1	3	2	4	1	4	2	3	4	5	2	4	2	3
Nimas Cleopatra Belalawe (18)	2	3	3	4	3	4	3	4	3	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Graziella Hailitik (12)	3	4	3	5	3	5	3	3	3	4	2	4	3	4	3	5	3	4	2	3
Sofia Lak Apu (21)	3	3	3	4	2	5	1	3	5	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4
Ayu Setyawan (3)	2	4	3	3	2	4	3	5	2	4	2	4	2	5	2	5	3	4	3	4
J Maurice Broadhurst (13)	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	4	3	5	3	4	3	4	2	4
Sharon Grace Natalie Helaha	2	4	3	3	1	4	2	5	3	4	3	5	3	3	2	3	2	4	3	4
Billy Rido	3	4	3	4	2	3	2	3	1	4	2	4	3	3	2	5	3	4	2	4
Julian Iona (14)	2	3	3	5	2	4	3	4	2	4	2	4	3	5	1	5	3	4	2	4
Marsha (16)	3	3	3	4	1	5	2	3	4	3	2	3	3	4	2	4	1	4	3	4
Chandani Sofia Syalom Dengga (7)	2	3	3	2	1	4	2	2	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	2	3
Mourinho Quaresma Duka (17)	2	4	2	2	2	5	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3
Celine Angelie Djara Dima (06)	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
Rambu /18	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	4	2	3	2	4	2	4
Devanto Nitanel Natbais (10)	3	3	3	3	1	5	1	3	3	2	1	3	2	5	3	5	3	5	3	4
Elyoenai Dida (11)	1	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Karen Fhylia	3	3	2	2	3	4	2	3	2	4	2	3	3	4	2	5	2	5	2	4

Gamaliel Oktoriano Oematan	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	2
Darrielyon Ryusei Nenobais	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	
Aurel Letychya Kiuk	5	4	4	2	4	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	
callista chrishavella riwu manu	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	
Aprilio Maurits Inge	1	5	1	5	3	5	3	5	1	4	1	5	1	5	1	5	1	4	1	3	
VICTOR MARLON PUTRA KOFAN	4	1	4	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	4	1	
Joshua Hamonangan Purb	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	
Jendral Baim Farelino Daniello Uly (13)	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	
Shelma Rubbyanti Poyck (21)	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Stefano Talluta	1	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	
Barry Marthin William Fanggi	3	4	1	4	4	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	
Christania Grecia Baksuni (6)	4	1	4	2	4	2	4	2	4	3	4	2	4	3	4	1	4	1	4	1	
Abraham W. Ndoen	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	
Akira Bernard Gunawan Wirjoatmodj o	4	3	4	1	4	1	4	3	3	2	4	3	4	1	4	3	4	3	4	1	
Ivander Octavianus	4	3	3	3	4	1	4	1	4	1	3	3	3	3	3	1	4	1	3	1	
Angel avriliany lede	3	1	3	3	3	4	4	1	3	4	3	4	3	2	3	3	3	1	3	2	
REVAN JUNIOR RADAMURI (10.1)	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	1	1	5	1	5	1	4	1	
Chatryn Kurnia Benu (05)	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	
Tamariska Gracia Selan	3	3	3	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3	
Felicia Syalom Mbiliyora (10)	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	4	2	
Jendral Baim Farelino	4	3	4	3	4	1	4	1	3	1	4	3	4	1	4	3	3	1	3	1	

Daniello Uly																					
Barry Marthin William Fanggi	5	1	5	2	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	2	5	1	
Dhika Aprilio Pandie	3	3	4	2	3	2	3	1	3	1	3	4	3	3	1	3	2	3	3	2	
Issu Nisononi	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	1	4	2	4	2	4	3	4	1	
MARYO SDIMART FAY	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	4	2	
Michelle Pellokila	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	
Madurhiska lomi	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	5	2	
Karennina Ester Mandala (14)	3	1	4	4	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	
Mauricio Alessandro Radja Welle	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	4	1	4	1	
Nikita Dethan (16)	4	4	2	2	3	4	3	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	3	4	2	
Salsa sabuin (22)	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1	4	1	4	1	
Putri Alexandra Juliana Lauata (18)	4	1	5	1	5	1	4	1	5	1	5	1	2	1	4	1	5	1	5	1	
Christine Caroline Giri	4	2	4	2	4	1	4	2	4	2	4	3	4	1	4	1	4	3	4	1	
Vanezia Gizela sisa	4	1	4	1	4	1	4	3	4	1	5	1	4	1	5	1	5	1	5	1	
Sara Viralin Amheka	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	3	1	4	1	4	1	4	1	
Gale Anugrah Djari	4	2	4	2	3	1	4	3	4	1	3	2	4	2	4	3	4	2	4	2	

Data Postest Disiplin Siswa Kelompok Eksperimen

Joshua Hamonangan Purba	5	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	2	1	2	1	4	5	4	4	4	5	5	2	1	1
Jendral Baim Farelino Daniello Uly (13)	3	3	3	3	3	4	4	3	2	1	3	3	3	3	4	5	3	2	1	2	5	4	3	3	3	3	3	3	2	3
Shelma Rubbyanti Poyck (21)	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	4	4	4	3	1	3	2	1	4	3	4	3	5	5	4	3	3	3
Stefano Talluta	5	5	4	3	1	5	4	5	3	2	2	2	5	4	4	5	2	2	2	2	5	4	3	5	5	5	5	5	2	2
Barry Marthin William Fanggi	3	4	3	4	3	5	3	4	1	2	1	3	4	3	5	3	1	2	1	3	4	4	5	5	3	5	3	3	2	2
Christania Grecia Baksuni (6)	5	5	5	5	1	5	5	5	1	3	2	1	3	4	4	5	5	1	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	1	2
Abraham W. Ndoen	4	4	4	4	1	3	3	3	2	1	1	2	4	4	4	4	2	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1
Akira Bernard Gunawan Wirjoatmodjo	4	4	2	4	2	4	4	4	2	2	1	2	4	5	5	5	3	2	3	1	4	5	4	4	5	4	4	1	3	2

Ivander Octavianus	4	4	2	5	2	3	3	5	1	2	3	1	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	5	5	4	4	3	3	1	
Angel avriliany lede	4	5	4	5	2	4	4	5	1	3	2	3	4	5	5	5	3	3	1	2	5	5	4	5	5	5	4	1	2	1	
REVAN JUNIOR RADAMURI (10.1)	3	3	4	4	1	4	4	4	1	3	3	3	4	5	3	3	1	2	3	3	4	4	4	3	4	5	5	1	2	1	
Chatryn Kurnia Benu (05)	4	5	5	5	1	4	5	5	1	1	3	1	5	4	4	5	1	1	1	1	4	5	5	4	4	5	4	1	1	1	
Tamariska Gracia Selan	5	5	5	5	2	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	4	1	1	1
Felicia Syalom Mbiliyora (10)	4	5	4	4	1	4	4	4	1	3	1	3	4	4	4	4	1	1	1	3	4	4	5	5	4	5	3	1	1	1	
Jendral Baim Farelino Daniello Uly	4	5	5	4	2	4	4	5	3	1	1	1	5	5	4	5	1	1	1	1	4	5	4	5	4	4	4	1	1	1	
Barry Marthin William Fanggi	3	4	4	4	1	4	3	5	2	2	2	4	4	5	5	3	3	2	3	2	3	5	5	4	3	4	4	2	2	2	
Dhika Aprilio Pandie	4	4	4	4	1	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	
Issu Nisnoni	4	4	4	4	1	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	
MARYO SDIMART FAY	4	4	3	4	2	3	5	4	3	2	2	3	4	3	4	4	2	2	3	3	4	5	3	5	3	4	4	3	2	2	
Michelle Pellokila	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Madurhiska Iomi	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	
Karennina Ester Mandala (14)	5	5	5	4	2	4	5	5	2	3	3	4	5	5	4	5	5	2	4	2	4	5	4	5	5	4	4	1	2	5	
Mauricio Alessandro Radja Welle	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1
Nikita Dethan (16)	4	5	4	4	4	3	4	5	2	2	2	4	4	4	5	4	2	2	2	2	2	4	5	4	5	4	4	2	2	2	
Salsa sabuin (22)	3	4	2	5	3	5	4	4	3	2	2	3	4	5	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	
Putri Alexandra Juliana Lauata (18)	4	4	4	4	1	5	4	4	1	1	1	1	4	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	4	1	1	1	
Christine Caroline Giri	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	3	1	1	1	2	3	4	4	4	5	4	5	1	2	2	
Vanezia Gizela sisa	5	5	1	3	1	5	5	5	1	1	1	5	3	5	4	5	4	3	3	3	4	3	3	3	5	3	3	3	3	3	
Sara Viralin Amheka	4	4	4	5	2	3	5	3	3	3	2	3	4	3	3	3	1	1	1	3	4	4	4	5	4	5	3	1	3	3	
Gale Anugrah Djari	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Jasmine Radja	4	3	2	4	3	3	3	3	1	2	4	4	5	3	3	3	1	2	2	2	4	4	4	4	3	4	5	3	1	2	
Nimas Cleopatra Belalawe (18)	5	5	4	4	2	3	4	5	1	1	3	3	3	2	4	4	3	3	1	3	4	5	5	4	4	5	4	1	3	1	
Billy Rido	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	
Graziella Hailitik (12)	5	5	2	5	1	2	5	3	3	1	1	3	5	4	5	4	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	3	3	1	3	
Mourinho Quaresma Duka (17)	5	5	5	5	2	5	5	5	1	1	3	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	
J Maurice Broadhurst (13)	5	5	4	5	2	4	3	5	3	3	3	2	4	4	3	4	1	2	1	2	5	4	3	5	5	5	4	2	2	1	
Chandani Sofia Syalom Dengga (7)	5	4	4	5	1	5	4	5	3	1	1	1	5	4	5	4	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	4	1	1	1	

Jion mowata	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	3	1	5	5	5	5	3	1	3	1	4	3	3	5	5	5
Glen Joseph	3	1	1	1	1	1	1	1	3	4	5	2	1	1	1	2	5	4	5	5	3	1	3	1	3	3	1	3	5	3
Febryani Gloria seni	3	3	3	3	1	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	1	4	4	3	4	3	4	3	4	1	2	2	3	4	4
Ester Juliani Sodak	2	2	2	4	1	3	2	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3
Nikita N.M.A Suy	2	1	2	2	1	2	2	2	4	4	4	4	2	2	1	3	4	4	3	4	4	2	3	2	3	2	2	4	4	4
Alesana Charissa Putri	2	3	3	4	1	2	2	2	4	5	4	4	3	1	1	2	4	4	4	5	3	3	3	3	1	2	3	4	4	5
Yosephvina Ayudamai Mala	3	3	2	3	3	2	2	2	4	4	5	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	2	1	2	2	3	2	3	4	4
Allista Faah	1	2	4	2	2	3	3	2	3	4	4	4	2	2	2	2	2	3	4	4	3	4	2	2	2	3	2	2	3	4
Nimas Cleopatra Belalawe (18)	4	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	4	3	2	3	2	2	4	3	4	2	2	3	2	3	2	3	4	4	3
Graziella Hailitik (12)	3	3	3	3	1	3	3	1	4	5	5	4	2	1	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	5	4
Sofia Lak Apu (21)	1	1	1	2	1	1	1	1	5	5	5	5	3	1	1	1	2	5	5	5	1	3	2	1	1	3	1	4	4	5
Ayu Setyawan (3)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	1	4	3	1	3	2	3	3	3	4
J Maurice Broadhurst (13)	1	3	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	1	3	1	3	5	4	5	5	3	1	3	2	1	2	1	4	4	4
Sharon Grace Natalie Helaha	1	3	1	1	1	3	2	2	4	5	4	5	2	2	1	2	5	4	4	4	1	1	3	1	2	2	1	5	5	5
Billy Rido	2	3	3	3	1	2	3	3	4	3	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	2	5	3	3
Julian Iona (14)	2	2	4	3	1	3	3	2	4	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4
Marsha (16)	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	3	1	1	1	1	4	4	4
Chandani Sofia Syalom Dengga (7)	1	1	1	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	1	1	1	3	3	3	1	4	5	5
Mourinho Quaresma Duka (17)	2	1	3	3	1	3	3	3	4	4	4	4	3	1	3	1	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4
Celine Angelie Djara Dima (06)	2	1	3	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	3	3	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4
Rambu /18	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	5	3	2	1	3	3	4	4	4	2	3	3	3
Devanto Nitanel Natbais (10)	1	2	2	1	3	4	2	2	3	4	3	4	1	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	1	4	4	2	5	3	3
Elyoenai Dida (11)	4	1	4	1	1	1	4	1	4	5	4	5	1	1	1	3	4	5	5	5	1	1	2	1	2	2	2	5	5	5
Karen Fhylia Psquella Lay (15)	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	2	1	1	2	2	1	3	3	3

Chezya Baitanu	4	3	2	4	1	3	2	4	5	5	5	5	1	4	3	3	4	5	5	3	1	1	4	4	4	2	2	5	5	5
Chatryn Kurnia Benu (05)	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5
Tamariska Gracia Selan	2	2	4	4	2	2	2	2	4	5	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	1	3	4	2	3	4	3
REVAN JUNIOR RADAMURI (20)	2	2	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	1	2	3	1	4	5	3	4	2	2	3	1	2	2	2	5	4	3
Dhika Aprilio Pandie	3	3	3	4	2	3	2	2	4	5	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	2	4	3	4	4
Karennina Ester Mandala (14)	1	3	1	3	1	1	3	1	4	3	5	4	3	3	3	4	4	4	5	4	3	2	3	4	3	4	3	5	3	5
Madurhiska Iomi	1	1	1	1	1	1	2	1	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	3	1	1	1	3	3	1	5	5	5
Felicia B.W Tanebeth (9)	2	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	1	4	2	3	3	3	4	4
Devan ochevian Dima	1	1	1	1	1	1	3	1	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	2	1	1	1	2	2	1	5	5	5
Jendral Baim Farelino Daniello Uly	4	4	4	4	1	3	2	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2
Michelle Pellokila	2	2	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	2	3	5
Issu Nisoni	4	3	1	1	1	3	3	4	5	3	3	5	2	3	2	3	4	5	3	4	4	1	1	1	2	2	2	5	3	4
Mauricio Alessandro Radja Welle	2	2	3	4	1	3	2	1	3	4	4	3	2	3	2	4	4	2	5	3	1	4	4	1	2	1	3	3	4	3
Wismark M D Hutajulu (24)	5	4	4	4	1	1	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	4	5	5	5	2	3	3	4	3	4	3	2	5	5
MARYO SDIMARY FAY	3	3	2	1	2	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3
shelma Rubbyanti Poyck (21)	4	3	3	4	1	2	2	1	5	4	2	5	2	2	4	4	4	5	5	3	1	1	1	1	2	1	3	5	2	2
Salsa Sabuin (22)	2	2	2	3	1	1	3	3	4	5	5	4	3	1	3	2	2	4	5	5	4	3	3	3	3	4	1	5	5	4
Samuel Richard Komaling	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	4	3	2	3	1	4	3	5	4	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3
Nikita Dethan (16)	2	3	4	3	1	3	3	4	5	5	5	5	3	3	3	4	4	5	5	5	4	3	3	1	2	1	1	5	5	5
Putri Alexandra Juliana Lauata (18)	2	2	3	4	2	1	4	1	3	5	3	4	3	3	2	1	4	4	4	2	1	4	3	1	4	1	4	3	5	3
Reyhand Jaztino Nenobais	3	3	3	2	1	3	3	3	4	4	5	5	3	1	3	3	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5

1	103	2	60
1	120	2	62
1	115	2	63
1	121	2	57
1	115	2	56
1	107	2	58
1	101	2	59
1	119	2	53
1	103	2	64
1	106	2	58
1	105	2	66
1	115	2	64
1	103	2	62
1	110	2	65
1	104	2	66
1	108	2	53
1	119	2	60
1	122	2	59
1	107	2	63
1	112	2	68
1	121	2	59
1	119	2	60
1	117	2	72
1	108	2	68
1	108	2	61
1	115	2	77
1	118	2	60
1	107	2	62
1	111	2	60
1	117	2	65
1	118	2	60
1	117	2	57
1	106	2	68
1	103	2	61
1	101	2	60
1	103	2	73
1	120	2	61