

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING
COGNITIVE BEHAVIOR TEKNIK SELF REGULATED
LEARNING UNTUK MEREDUKSI PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMK**

SKRIPSI



Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Bimbingan Konseling**

Oleh

Indah Novalia

NIM 1911011009

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2023

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Pembimbing I.

Pembimbing II.

Prof. Dr. Nyoman Dantes
NIDK. 8828123419

Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd
NIP. 19850123 200812 2 004

Skripsi oleh Indah Novalia

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 16 Desember 2022.


Dewan Penguji,



Prof. Dr. Nyoman Dantes

(Ketua)


NIDK. 8828123419



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd

(Anggota)

NIP. 198501232008122004



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.

(Anggota)

NIP. 195703031983032001



Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A

(Anggota)

NIP. 198008012006042001



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada

Hari : Jum'at

Tanggal : 16 Desember 2022

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,


Dr. Made Teguh, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197108152001121001


Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons
NIP. 198208162008121002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



DEKAN Dr. Ketut Gading, M.Psi
NIP. 195912311984031009

Lampiran 13. Surat Pernyataan

113

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “**Pengembangan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 7 Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



Indah Novalia

PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah, skripsi dengan judul "**Pengembangan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Siswa SMK**" dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih serta penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal sesuai dengan rencana.
2. Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi.
3. Prof. Dr. Nyoman Dantes selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen prodi Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu pengetahuan semasa perkuliahan
6. Kepala sekolah SMKN Darul Ulum Muncar yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
7. Guru Bimbingan Konseling di SMKN Darul Ulum Muncar yang telah bersedia untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan proposal ini.
8. Keluarga tercinta, ayah Sulemi, ibu Restu Alfiyah, dan kakak Wahyu Kriswantoro yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan untuk

senantiasa bersemangat, serta terima kasih atas segala dukungan yang diberikan baik secara material maupun spiritual hingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

9. Sahabat dan rekan-rekan mahasiswa yang telah senantiasa memotivasi dan mendukung penulis dalam penyusunan skripsi.

10. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for all doing this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for just being me at all times.*

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia atas budi baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian proposal ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 07 Desember 2022

Penulis,

DAFTAR ISI

PRAKATA	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Spesifikasi Produk Yang Diharapkan	7
1.7 Manfaat	7
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA KONSEP PENGEMBANGAN	9
2.1 Deskripsi Teori.....	9
2.2 Kajian Hasil Penelitian Relevan.....	24
2.3 Kerangka Konsep Pengembangan.....	27
2.4 Perumusan Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Rancangan Penelitian	31
3.2 Prosedur Penelitian.....	31
3.3 Subjek Penelitian.....	36
3.4 Definisi Variabel	36
3.4.1 Definisi Konsep.....	36
3.4.2 Definisi Operasional.....	37

3.5 Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi	39
3.5.1 Metode Pengumpulan data.....	39
3.5.2 Instrumentasi Pengumpulan Data	39
3.6 Metode Analisis Data.....	42
3.6.1 Analisis Validitas Isi (<i>content</i>) Buku Panduan	42
3.6.2 Uji Efektivitas	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	46
4.1.1 Hasil Pengembangan Produk	46
4.1.2 Rancang Bangun Buku Panduan.....	50
4.2 Hasil Validasi Pakar/Praktisi.....	51
4.3 Hasil Analisis Uji Coba.....	55
4.4 Hasil Perhitungan Uji-t	55
4.4.1 Uji Normalitas Data	55
4.4.2 Uji Homogenitas	56
4.4.3 Uji Hipotesis.....	57
4.5 Pembahasan.....	60
4.6 Implikasi Penelitian bagi Bimbingan Konseling.....	62
4.7 Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB V PENUTUP.....	64
5.1 Rangkuman	64
5.2 Kesimpulan	66
5.3 Saran.....	67
DAFTAR RUJUKAN.....	68
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrument Lembar Validitas Buku Panduan	40
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik Siswa	41
Tabel 3. 3 Kategori Skor CVI	43
Tabel 3. 4 Kriteria <i>Effect Size</i>	45
Tabel 4. 1 Rancang Bangun Buku Panduan.....	50
Tabel 4. 2 Nama Ahli/Pakar Validitas Buku Panduan.....	51
Tabel 4. 3 Hasil Penilaian Validasi Pakar/Praktisi.....	52
Tabel 4. 4 Hasil Perhitungan CVR dan CVI.....	53
Tabel 4. 5 Kategori Hasil Perhitungan CVI.....	54
Tabel 4. 6 Pre-test	55
Tabel 4. 7 Post-test.....	55
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 4. 9 Hasil Uji Homogenitas.....	57
Tabel 4. 10 Hasil Uji Hipotesis Manual.....	58
Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis SPSS	59



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Konsep Pengembangan	29
Gambar 3. 1 Diagram Prosedur Pengembangan	35
Gambar 4. 1 Desain Buku Panduan	48
Gambar 4. 2 Barcode Buku Panduan Konseling.....	50



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 2. Surat Uji Judges.....	73
Lampiran 3. Surat Menyelesaikan Penelitian.....	74
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas/Pakar Buku Panduan.....	75
Lampiran 5. Rekap Hasil Uji Validitas Pakar	90
Lampiran 6. Angket Prokrastinasi Akademik Siswa	91
Lampiran 7. Tabulasi Data Pre-test.....	95
Lampiran 8. Tabulasi Data Post-test	95
Lampiran 9. Hasil Perhitungan dengan Program SPSS	96
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	97
Lampiran 11. Produk Buku Panduan Konseling.....	99
Lampiran 12. Riwayat Hidup.....	112
Lampiran 13. Surat Pernyataan.....	113

