

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN KONSELING
BEHAVIORALTEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENURUNKAN PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK
DENGAN KOVARIABEL MOTIVASI BERPRESTASI SISWA
KELAS VIII SMPN 1 TABANAN**

TESIS

Oleh

NI KETUT CHITRA WATI

NIM 2129111005



PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

PASCASARJANA

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

2023



**EFEKTIVITAS PENDEKATAN KONSELING
BEHAVIORALTEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK
MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK
DENGAN KOVARIABEL MOTIVASI BERPRESTASI SISWA
KELAS VIII SMPN 1 TABANAN**

TESIS

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Oleh
Ni Ketut Chitra Wati
NIM 2129111005**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

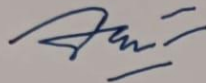
2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING TESIS

Tesis oleh Ni Ketut Chitra Wati ini telah diperiksa dan disetujui untuk
Mengikuti Ujian Tesis.

Singaraja, 07 Februari 2023

Pembimbing I



Prof. Dr. Nyoman Dantes
NIDK. 8828123419

Pembimbing II



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

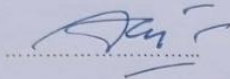
Tesis oleh Ni Ketut Chitra Wati ini telah berhasil dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Magister pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal: 8 Februari 2023

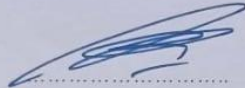
Oleh
Tim Penguji



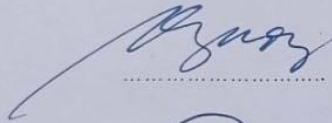
Ketua (Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.)
NIP. 195703031983032001



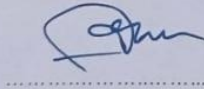
Anggota (Prof. Dr. Nyoman Dantes)
NICK. 8828123419



Anggota (Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.)
NIP. 198208162008121002



Anggota (Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.)
NIP. 195912311984031009



Anggota (Prof. Dr. I K Dharsana, M.Pd., Kons.)
NIP. 195708011983031003

Mengetahui Direktur
Program Pascasarjana Undiksha,

Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si.
NIP. 196212151988031002

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 15 Februari 2023

Yang memberi pernyataan,



10000
REPUBLIK INDONESIA
METERAL
TEMPEL
388A7AKX124386267

Ni Ketut Chitra Wati

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan kasih karunia-Nya sehingga Proposal Tesis ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Proposal Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan Konseling, Pascasarjana Universitas Pendidikan Genesha, Bali.

Adapun judul proposal penelitian ini adalah: "Efektivitas Pendekatan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Perilaku *Prokrastinasi Akademik* Dengan Kovariabel *Motivasi Berprestasi* Siswa kelas VIII SMP". Di dalam menyelesaikan Proposal Tesis ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik berupa pengajaran, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis memberikan rasa hormat dan menghanturkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr Nyoman Dantes. selaku pembimbing I sekaligus selaku Ketua Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling yang telah meluangkan waktu disela-sela kesibukannya, penuh perhatian dalam membimbing, sekaligus seorang ibu yang penuh kasih sayang dengan kesabarannya membimbing khususnya yang berhubungan dengan metode penelitian sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik;
2. Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbing saya, telah memberikan kesempatan dan motivasi, memberikan petunjuk, dan saran-

saran sehingga segala sesuatu yang berhubungan dengan penyusunan tesis ini dapat berjalan sebagaimana mestinya;

3. Bapak/Ibu Dewan Penguji yang terdiri dari Ketua Penguji yaitu Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S.,Kons., dan Anggota yang terdiri dari Prof. Dr. Nyoman Dantes, Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons., Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. dan Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. yang tiada henti memberikan masukan-masukan serta arahan yang bersifat membangun;
4. Para siswa kelas VIII SMPN 1 Tabanan yang telah terlibat banyak sebagai subyek penelitian;
5. Bapak I Wayan Widarsa, S.Pd., M.Pd. sebagai Kepala SMP Negeri 1 Tabanan yang telah memberikan ijin untuk mengambil data Tesis, memberikan Doa dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan Tesis;
6. Staf dan dosen di lingkungan Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Undiksha yang telah bersedia membantu memperlancar penyusunan tesis ini;
7. Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si., selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana;
8. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bantuan secara moral dan memfasilitasi berbagai kepentingan penulis dalam menyelesaikan tesis ini;

9. I Nyoman Assah, S.Pd dan Ibu Ni Luh Sukamurti selaku orang tua tercinta yang mendidik dengan penuh rasa kasih sayang dan senantiasa memberi semangat dan dukungan kepada penulis;
10. Tommy selaku suami terkasih dan anak-anak tersayang yang senantiasa yang tidak hentinya memberi dukungan dalam penyelesaian tesis ini;
11. Ni Nyoman Sukardiani selaku keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan secara moril dalam menyelesaikan tesis ini;
12. Kepada Rekan-rekan mahasiswa Pascasarjana, dan rekan-rekan kerja saya yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

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

Denpasar, 07 Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
SAMPUL DALAM	iii
LEMBAR PER SETUJUAN PEMBIMBING	iv
PRAKATA	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.4 Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.5 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.6 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI DAN PERUMUSAN HIPOTESIS	Error!
Bookmark not defined.	
2.1 Deskripsi Teori	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Teori-teori Motivasi	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Motivasi Berprestasi	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Konseling <i>Behavioral</i> , Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kajian Hasil Penelitian Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.3 Perumusan Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Populasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.

3.3 Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.4 Prosedur Eksperimen.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Variabel Penelitian dan Devinisi Variabel	Error! Bookmark not defined.
3.5.1 Identifikasi Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.2 Definisi Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Metode Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Instrumentasi dan Kisi-kisi Instrumen	Error! Bookmark not defined.
3.7 Metode Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.7.1 Hipotesis 1.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.2 Hipoteisi 2	Error! Bookmark not defined.
3.7.3 Hipotesis 3	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
4.1.1.1 Deskripsi Data Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
4.2 Uji Persyaratan Data	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Pengujian Normalitas Sabaran Data	Error! Bookmark not defined.
4.3 Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
4.3.1 Pengujian Hipotesis 1	Error! Bookmark not defined.
4.3.2 Pengujian Hipotesis II.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.3 Pengujian Hipotesis III.....	Error! Bookmark not defined.
4.4 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
5.1 Rangkuman penelitian	Error! Bookmark not defined.
5.2 Simpulan	Error! Bookmark not defined.

5.3 Saran..... **Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN LAMPIRAN..... Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Desain Penelitian **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 3. 2 Rekapitulasi Jumlah Siswa Kelas Viii Smpn 1 Tabanan**ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Pengembangan Skala Pengukuran Perilaku Prokrastinasi Akademik **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Angket Motivasi Berprestasi . **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 3. 5 Hasil Perhitungan Uji Validitas Prokrastinasi Akademik.....**ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 3. 6 Hasil Perhitungan Uji Validitas Motivasi Berprestasi**ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 3. 7 Hasil Perhitungan Uji Reabilitas Prokrastinasi Akademik**ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 3. 8 Hasil Perhitungan Uji Reabilitas Motivasi Berprestasi**ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 4. 1 Rekapitulasi Data Pretest, Posttest, Gain Skor Variabel Prokrastinasi Akademik **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 4. 2 Rekapitulasi Data Pretest, Posttest, Gian Skor Variabel Motivasi Berprestasi **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 4. 3 Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 4. 4 Ringkasan Uji Homogenitas Varians **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 4. 5 Uji Homogenitas Matriks Kovarian..... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 4. 6 Ringkasan Hasil Uji Multikolinearitas.. **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 4. 7 Rerata Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen Prokrastinasi Akademik **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 4. 8 Hasil Analisis Data Pretest-Posttest Prokrastinasi Pada Kelompok Eksperimen **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 4. 9 Rerata Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen Motivasi Berprestasi **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 4. 10 Hasil Analisis Data Pretest-Posttest Motivasi Berprestasi Pada Kelompok Eksperimen **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Tabel 4. 11 Hasil Analisis Anacova ... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Lampiran 2 Hasil Uji Judges **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Lampiran 3 Kuesioner Prokrastinasi Akademik Dan Motivasi Berprestasi
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
- Lampiran 4 Rekapitulasi Hasil Pre-Test Prokrastinasi Akademik Siswa ..**ERROR!
BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Lampiran 5 Rekapitulasi Hasil Pre-Test Motivasi Berprestasi**ERROR!
BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Lampiran 6 Rekapitulasi Hasil Post Test Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas
Experiment..... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Lampiran 7 Rekapitulasi Hasil Post Test Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas
Kontrol..... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Lampiran 8 Rekapitulasi Hasil Post-Test Motivasi Berprestasisiswa Kelas
Experimen..... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Lampiran 9 Rekapitulasi Hasil Post-Test Motivasi Berprestasi Siswa Kelas
Kontrol..... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Lampiran 10 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Prokrastinasi
Akademik..... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Lampiran 11 Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas Kuesioner Motivasi
Berprestasi **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Lampiran 12 Dokumentasi..... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
- Lampiran 13 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling (RPBK)
..... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**