

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF
BEHAVIOR TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK
MENGURANGI PROKRASINASI AKADEMIK**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana

Program Studi Bimbingan Konseling

Oleh :

Inka Febi Melenia

NIM 181101001

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I,



Dr. Putu Ari Dharmavanti S.Pd.M.Pd.
NIP.198501232008122004

Pembimbing II,




Kadek Ari Dwiarwati S.Pd.M.Pd
NIP. 199202162019032021

Skripsi Inka Febi Melenia

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 16 Desember 2022

Dewan Penguji,



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

(Ketua)



Dewi Arum, W.M.P., S.Psi, M.A.
NIP. 198008012006042001

(Anggota)



Dr. Putu Ari Dharmayanti S.Pd, M.Pd.
NIP. 198501232008122004

(Anggota)



Kadek Ari Dwiawati S.Pd, M.Pd
NIP. 199202162019032021

(Anggota)

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

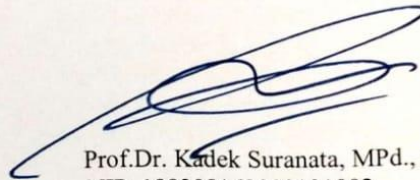
Mengetahui

Ketua Ujian

Sekretaris Ujian



Dr. I Made Tegeh, S.Pd., MPd.
NIP. 197108152001121001



Prof. Dr. Kadek Suranata, MPd., Kons
NIP. 198208162008121002

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.
NIP. 195912311984031009

MOTTO

“You Can’t Change The People Around You, But You Can Change The
People Around You”

Artinya :

“ Kamu Tidak Dapat Merubah Sifat Orang yang Ada di Sekitarmu, Tetapi
Kamu Bisa Merubah Orang yang Ada di Sekitarmu”



PRA KATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian skripsi dengan judul **“Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitifbehavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik”** bisa penulis rampungkan dengan baik. Skripsi ini dibuat guna memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Terdapat kendala pada saat penulisan skripsi ini, sehingga penulis menyadari bahwa skripsi ini tidaklah sempurna. Karen itu penulis berharap adanya kritik ataupun saran guna menyempurnakan skripsi ini.

Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., sebagai rektor Universitas Pendidikan Ganesha
2. Prof. Dr. I Ketut Gading, M. Psi., Dekan Fakultas Pendidikan yang telah meluangkan waktu dalam penyelesaian administrasi dan segala fasilitas yang telah disediakan
3. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, sekaligus koordinator Program Studi Bimbingan Konseling atas bimbingan, dan motivasi yang diberikan selama penulisan skripsi.
4. Dr. Putu Ari Dharmayanti S.Pd, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang sudah membimbing dan meluangkan waktu, arahan dan juga motivasi kepada penulis.”
5. Kadek Ari Dwiawati S.Pd, M.Pd. pembimbing II memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan juga motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada bapak dan ibu Dosen Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bimbingan selama mengikuti studi dan membantu memperlancar penyelesaian skripsi ini.
7. H. Agus Syafi’I, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Tegaldimo yang telah membantu dalam penyelesaian administrasi yang diberikan

dalam menyelesaikan skripsi.

8. Ibu Sri Wahyuningsih, S.Pd. Dan Drs. Misidi selaku Guru BK di SMP Negeri 1 Tegaldlimo , yang telah bersedia menjadi validator/penilai buku panduan yang peneliti kembangkan
9. Kepada keluarga besar penulis bapak Setiawan, ibu Sutriana, dan adik penulis Azriel Julie Andhika yang telah memberikan semangat kepada penulis
10. Kepada sahabat penulis Dewi Silviana, Ni Wayan Deviswati, Renyta Yuniar Saputri, Reza Rudianti sari, Yustina Misaria Tarigan dan Syabaruddin Dalimunthe, yang memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada Tambatan Hati penulis Mr. Abdullah Hassan Ar Rasheed yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sadar apabila banyak kesalahan yang penulis buat , skripsi ini tidaklah sempurna dikarenakan terbatasnya kemampuan penulis. Oleh karena itu penulis berharap mendapatkan masukan atau saran guna menjadikan skripsi ini sempurna. Harapan penulis adalah agar skripsi yang sudah disusun bisa dimanfaatkan dan berguna bagi dunia pendidikan.

Singaraja, 10 Oktober 2022

Penulis

Inka Febi Melenia

DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK	vii
PRA KATA	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Masalah	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.7 Spesifikasi Produk	9
BAB II KAJIAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teori	10
2.2 Kajian Hasil Penelitian Relevan	26
2.3 Kerangka Berpikir	27
2.4 Perumusan Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian.....	29

3.2	Prosedur Pengembangan.....	29
3.3	Subyek Penelitian	32
3.4	Variabel Penelitian dan Definisi Variabel	32
3.5	Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi	33
3.6	Metode Analisis Data	43

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	47
4.2	Hasil Validitas Pakar	50
4.3	Hasil Analisis Uji Keberterimaan.....	54
4.4	Hasil Analisis Uji Coba	54
4.5	Hasil Perhitungan Uji T	57
4.6	Pembahasan	60
4.7	Implikasi Hasil Penelitian Terhadap Layanan BK	62
4.8	Keterbatasan Penelitian	63

BAB V PENUTUP

5.1	Rangkuman	65
5.2	Kesimpulan	67
5.3	Saran	68

DAFTAR PUSTAKA.....	69
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	73
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Lembar Validitas Isi Produk.....	36
Tabel 2. Instrumen Validitas Pakar	37
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen	39
Tabel 4. Kuesioner Prokrastinasi Akademik.....	40
Tabel 5. Kategori Hasil Perhitungan CVI	44
Tabel 6. Skor Kategori PAIT	45
Tabel 7. Validator Buku Panduan	50
Tabel 8. Kriteria Penilaian Validator.....	50
Tabel 9. Hasil Perhitungan CVR dan CVI	52
Tabel 10. Kategori Hasil Perhitungan CVI	54
Tabel 11. Data Penilai Uji Keberterimaan Produk.....	55
Tabel 12. Hasil Uji Keberterimaan Produk.....	55
Tabel 13. Penggolongan Data	55
Tabel 14. Pretest	56
Tabel 15. Posttest.....	56
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 17. Hasil Uji Homogenitas	58
Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis	59

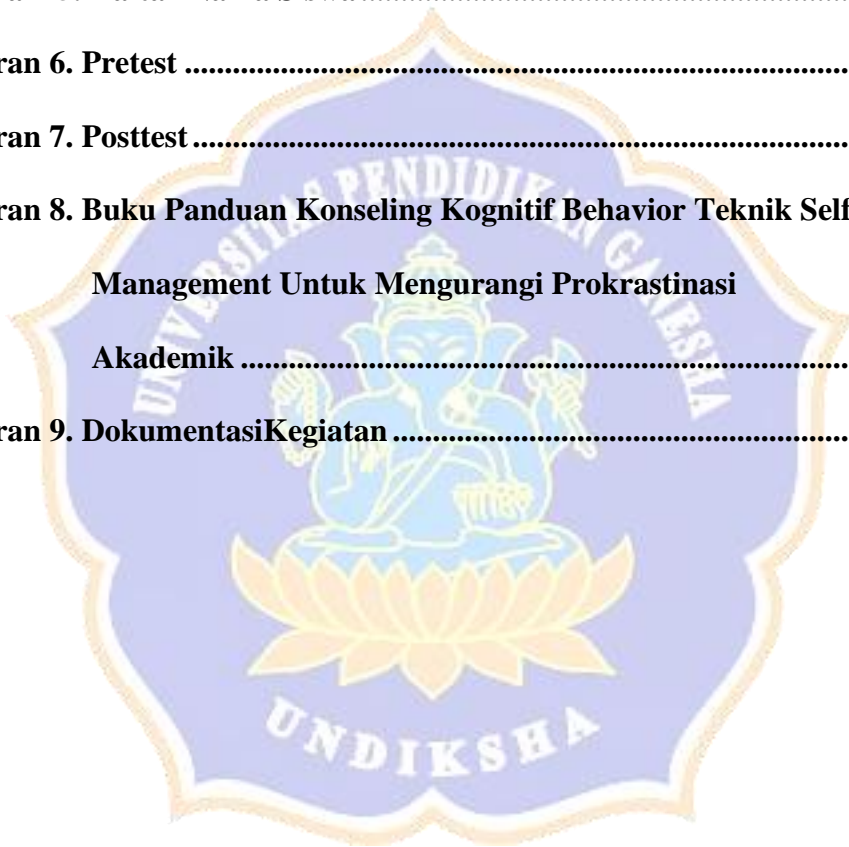
DAFTAR GAMBAR

Gambar 01 Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 02 Tampilan Cover dan Isi Buku Panduan.....	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	73
Lampiran 2. SuratMenyelesaikanPenelitian	74
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas Pakar	75
Lampiran 4. Hasil Uji Keberterimaan.....	91
Lampiran 5. Daftar Nama Siswa	102
Lampiran 6. Pretest	103
Lampiran 7. Posttest	110
Lampiran 8. Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Teknik Self- Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik	116
Lampiran 9. DokumentasiKegiatan	127



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “
pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Teknik Self-
Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik” beserta seluruh isinya
adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan
pengutipan yang tidak sesuai etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas
pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya
apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya
saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 20 Februari 2023



Inka Febi Melenia