

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

Oleh

Inka Febi Melenia

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

Email: [inkafebi01@gmail.com](mailto:inkafebi01@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji keberterimaan buku panduan konseling kognitif behavior teknik *self-management* untuk mengurangi *prokrastinasi akademik*. Adapun prosedur pengembangan yang digunakan pada penelitian ini menggunakan model pengembangan 4D yang diutarakan oleh Thiagarajan (1947) adapun 4 tahapan dari model pengembangan ini meliputi: tahap pendefinisian (define), perancangan (design), pengembangan (develop), penyebarluasan (dissiminate). Buku panduan ini dibuat guna konselor atau guru bimbingan konseling untuk menangani prokrastinasi akademik. Hasil pada penelitian ini berupa produk buku panduan yang dapat dijadikan panduan oleh guru bimbingan konseling guna mengatasi *prokrastinasi akademik* yang bisa dinyatakan memiliki validitas yang baik karena melibatkan 5 orang validator yakni 3 pakar ahli bidang bimbingan konseling FIP Undiksha dan 2 orang guru BK di SMPN 1 Tegaldlimo. Untuk menguji keefektifan buku panduan yang dikembangkan dilaksanakan kepada 6 orang siswa dengan menggunakan pretest-posttest. Hasil dari perhitungan didapatkan nilai sig sebesar 0,00, nilai probabilitas ini lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  tidak diterima, dapat ditarik kesimpulan buku panduan konseling kognitif behavior teknik *self-management* efektif untuk mengurangi *prokrastinasi akademik*.

**Kata Kunci** : *Buku Panduan Konseling Kognitifbehavior, TeknikSelf-Management, Prokrastinasi Akademik.*

**DEVELOPMENT GUIDEBOOK OF COGNITIVR BEHAVIOR WITH  
SELF-MANAGEMENT TECHNIQUES TO REDUCE ACADEMIC  
PROCRASTINATION**

By

Inka Febi Melenia

Counseling Guidance Study Program, Faculty of Education

Ganesha University of Education, Singaraja,Indonesia

Email: [inkafebi01@gmail.com](mailto:inkafebi01@gmail.com)

**ABSTRACT**

This aims of this reasearch is to develop and test the acceptability of a guidebook for cognitive behavior counseling self-management techniques to reduce academic procrastination. The development procedure in this study is the 4D model proposed by Thiagarajan (1947) wich have 4 stages, namely define, design ,develop and, disseminate. This guidebook was created to assist BK teachers in reducing student academic procrastination. The results of this study are in the form of guidebooks that can be used as guidance by BK teachers in reducing academic procrastination which can be "said to be valid by involving 5 assessors, namely 3 experts in the field of counseling guidance FIP Undiksha and 2 teachers of counseling at SMP Negeri 1 Tegaldlimo. The effectiveness test of the development of the guidebook was carried out on 6 students of SMP Negeri 1 Tegaldlimo using a pretest-posttest control group design. The calculation obtained produces a sig value of 0.000, this probability value is smaller than the 0.05 level of significance. This means that H0 is rejected." Thus, the cognitive behavioral counseling guidebook for self-management techniques is effective for reducing academic procrastination

**Keywords:** Development, guidebook for cognitive behavior counseling self-management techniques, AcademicProkrastination