

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING PERILAKU DENGAN TEKNIK KELOLA
DIRI UNTUK MEREDUKSI TUNDA AKADEMIK SISWA KELAS XI PH DI
SMK NEGERI 1 SINGARAJA**

SKRIPSI

**DIAJUKAN KEPADA UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA UNTUK
MEMENUHI SALAH SATU PERSYARATAN DALAM MENYELESAIKAN
PROGRAM SARJANA BIMBINGAN KONSELING**

Oleh :

PUTRI APRILLA HANDAYANI

2011011001

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

2025

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

Menyetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Nyoman Dantes
NIDK. 8828123419



Prof. Dr. I Ketut Dharsana..M.Pd.. Kons.
NIP. 195708011983031003

Lembar Persetujuan Dewan Penguji

Skripsi Putri Aprilla Handayani

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 27 Desember 2024

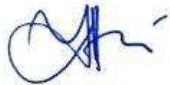
Dewan Penguji,



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

NIP. 195912311984031009

(Ketua)



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

NIP. 198008012006042001

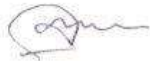
(Anggota)



Prof. Dr. Nyoman Dantes

NIDK. 8828123419

(Anggota)



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons.

NIP. 195708011983031003

(Anggota)

Diterima oleh panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Pada :
Hari : Jumat
Tanggal : 27, Desember 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



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



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

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. I. Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198507052010121007

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Efektivitas Teori Konseling Perilaku Dengan Teknik Kelola Diri Untuk Mereduksi Tunda Akademik Siswa Kelas XI PH Di SMK Negeri 1 Singaraja" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku di masyarakat keilmuan. Atas pernyataan saya ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 28 Januari 2025



Putri Aprilla Handayani

NIM 20110101001

Motto

“Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain”

(QS. Al-Insyirah (94:7))



PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah, skripsi dengan judul “EFEKTIVITAS TEORI KONSELING PERILAKU DENGAN TEKNIK KELOLA DIRI UNTUK MEREDUKSI TUNDA AKADEMIK SISWA KELAS XI PH DI SMK NEGERI 1 SINGARAJA“ dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan proposal 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. Nyoman Dantes selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau panjang umur, sehat selalu, murah rejeki, dan diberikan rezeki yang berlimpah.
2. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau panjang umur, sehat selalu, murah rejeki, dan diberikan rezeki yang berlimpah.
3. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi selaku Penguji I saya dalam ujian skripsi yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan bimbingan dalam perbaikan skripsi ini.
4. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog selaku Penguji II saya dalam ujian skripsi yang telah meluangkan waktu untuk menguji

- dan memberikan bimbingan dalam perbaikan skripsi ini.
5. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha.
 6. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd.,, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal sesuai dengan rencana.
 7. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd sebagai Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan atas bimbingan dan penyelesaian administrasi yang diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
 8. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi.
 9. Kepala SMK NEGERI 1 SINGARAJA yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
 10. Guru Bimbingan Konseling di DI SMK Negeri 1 Singaraja yang telah bersedia untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan proposal ini.
 11. Siswa-siswi kelas XI PH B dan XI PH C di SMK Negeri 1 Singaraja, atas segala bantuan dan kerja samanya selama penelitian.
 12. Kedua orang tua saya yang paling saya cintai dan sayangi karena telah mendukung saya dalam doa dan memberikan seluruh semangat maupun materi yang diberikan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

13. Kepada Dodi Adrianto, S.Pd. terimakasih atas seluruh bantuan yang diberikan kepada penulis dalam segala bentuk apapun hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

14. Kepada teman-teman penulis yang selalu mendukung dan memberikan semangat untuk mengerjakan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia atas budi baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis sepenuhnya menyadari bahwa masih ada banyak kesalahan dalam penulisan skripsi ini dan jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu demi menyempurnakan skripsi ini penulis mengharapkan saran maupun kritikan dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, terkhusus bagi dunia pendidikan.

Singaraja, 03 November 2024

Penulis,

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN OLEH DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
MOTTO	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.7 Produk Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN TEORI.....	8
2.1. Tunda Akademik.....	8
2.2. Konseling perilkual	10
2.3. Asas-Asas Konseling	16
2.4. Skill Konseling	18
2.5. Teknik Pengelolaan diri	21
2.6. Kajian Hasil Penelitian Relevan	24
2.7. Kerangka Berfikir	26
2.8. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1. Pendekatan Penelitian	29
3.2. Populasi Penelitian.....	31
3.3. Sampel Penelitian	31
3.4. Prosedur Penelitian	32
3.5. Variabel Penelitian Dan Definisi Variabel	37
3.6. Metode Pengumpulan Data Dan Instrumentasi	40
3.7. Metode Analisis Data.....	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN	60
4.1. Hasil Penelitian	60
4.2. Deskripsi Data Statistik	60
4.3. Deskripsi Data Kuantitatif	60
4.4. Uji Prasyarat	78
4.5. Pembahasan.....	82
BAB V Penutup.....	84
5.1. Rangkuman	84
5.2. Kesimpulan	86
5.3. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	91



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Pola Non-Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design	29
Tabel 3.2. Populasi Siswa kelas XI SMK Negeri 1 Singaraja	31
Tabel 3.3. Sampel Siswa kelompok eksperimen dan Kontrol	32
Tabel 3.4. Prosedur Penelitian	32
Tabel 3.5. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	35
Tabel 3.6. Rancangan Pelaksanaan Penelitian	35
Tabel 3.7. Skor Koesioner	41
Tabel 3.8. Skala Penilaian atau Klasifikasi Tunda Akademik pada Skala Likert	42
Tabel 3.9. Kisi-kisi instrument kuesioner tunda akademik	42
Tabel 3.10. Nama Pakar Validitas Instrumen	47
Tabel 3.11. Rekapitan Hasil Validitas Pakar	48
Tabel 3.12. Hasil CVR Validitas Isi	51
Tabel 3.13. Rangkuman Uji Internal Konsistensi Butir Kuesioner Tunda Akademik	54
Tabel 3.14. Hasil Reliabilitas Instrumen	56
Tabel 3.15. Rentang Hasil Reliabilitas Instrumen	56
Tabel 4.1. Data Observasi kelas Eksperimen Sebelum Pemberian Perlakuan (Treatment) Konseling perilaku Teknik Pengelolaan diri	60
Tabel 4.2. Data Observasi Kelas Eksprimen Setelah Diberikan Perlakuan (Treatment) Konseling perilaku Teknik Pengelolaan diri	63

Tabel 4.3. Hasil Evaluasi Proses Bimbingan Klasikal Kelas Eksperimen	65
Tabel 4.4. Hasil Pretes dan Postes Kelas Eksperimen.....	68
Tabel 4.5. Hasil Pre-test dan Pos-test Kelas Kontrol.....	76
Tabel 4.6. Hasil Uji Normalitas Sebaran Data.....	79
Tabel 4.7. Hasil Uji Homogenitas Pretes	80
Tabel 4.8. Hasil Uji Homogenitas Postes	80
Tabel 4.9. Hasil Perhitungan data Uji Independent Sampel T-test.....	81



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka berfikir	27
Gambar 4.1. Histogram	78



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Observasi Penelitian	92
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	93
Lampiran 3. Surat Menyelesaikan Penelitian.....	94
Lampiran 4. Hasil Pretest Kelas Eksperimen.....	95
Lampiran 5. Hasil Pre-Test Kelas Kontrol	95
Lampiran 6. Hasil Post Test Kelas Eksperimen	95
Lampiran 7. Hasil Post Test Kelas Kontrol	96
Lampiran 8. Kuesioner	96
Lampiran 9. Hasil Validitas Uji Pakar.....	101
Lampiran 10. RPL	107
Lampiran 11. RPBK	151
Lampiran 12. Dokumentasi.....	175
Lampiran 14. Riwayat Hidup	176

