

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MEREDUKSI TUNDA AKADEMIK PADA SISWA
DI SMP NEGERI 2 SINGARAJA**

SKRIPSI

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

Oleh:

PUTU AYU EKA MARTINI

NIM 2111011005

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,



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

Pembimbing II,



Prof.Dr. Nyoman Dantes
NIDK. 8828123419

LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Skripsi oleh Putu Ayu Eka Martini

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 28 Mei 2025

Dewan Penguji,



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

(Ketua)



Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd
NIP. 199307012018050135

(Anggota)



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

(Anggota)



Prof.Dr. Nyoman Dantes
NIDK. 8828123419

(Anggota)

Diterima oleh panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja

Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

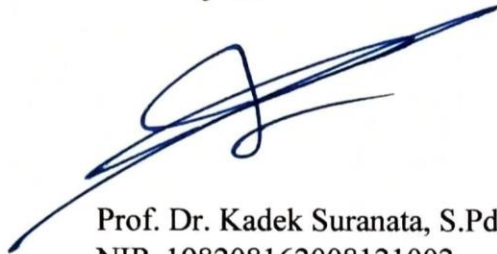
Pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 28 Mei 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,



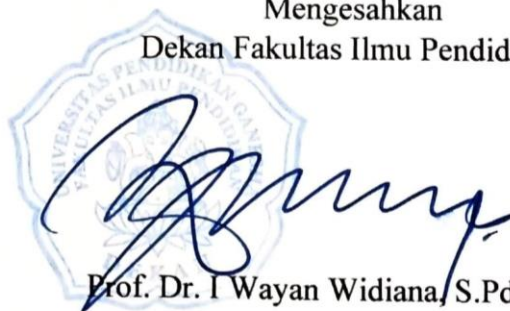
Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 198208162008121002

Sekretaris Ujian,



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198208162008121002

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Teori Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Tunda Akademik Pada Siswa Di SMP Negeri 2 Singaraja” 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 ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 24 Juni 2025



Putu Ayu Eka Martini
NIM. 2111011005

PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah, skripsi dengan judul **"EFEKTIVITAS TEORI KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI TUNDA AKADEMIK PADA SISWA DI SMP NEGERI 2 SINGARAJA"** 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 Dharsana, M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, rahayu, panjang umur, diberkati rezeki dan jabatan yang tinggi.
2. Prof. Dr. Nyoman Dantes., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, rahayu, panjang umur, diberkati rezeki dan jabatan yang tinggi.
3. Prof.Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons., selaku Penguji I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, rahayu, panjang umur, diberkati rezeki dan jabatan yang tinggi.

4. Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd., selaku Penguji II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, rahayu, panjang umur, diberkati rezeki dan jabatan yang tinggi.
5. Prof. Dr. I Wayan Widian, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi sesuai dengan rencana.
6. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini.
7. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koor Prodi Bimbingan Konseling atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu dosen prodi Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu pengetahuan semasa perkuliahan.
9. Kepala sekolah SMP Negeri 2 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
10. Guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 2 Singaraja yang telah bersedia untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
11. Keluarga tercinta 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.

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

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia atas budi baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam proposal 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, 24 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

MOTTO	viii
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah	11
1.4 Perumusan Masalah	12
1.5 Tujuan Penelitian	12
1.6 Manfaat Penelitian	12
1.7 Produk Penelitian	13
 BAB II KAJIAN TEORI	 14
2.1 Tunda Akademik	14
2.1.1 Definisi Tunda Akademik	14
2.2 Konseling Kognitif Behavioral	17
2.2.1 Definisi Konseling Kognitif Behavioral	17
2.2.2 Prosedur Konseling Kognitif Behavioral	19
2.2.3 Tujuan Konseling Kognitif Behavioral	21
2.2.4 Prinsip-Prinsip Konseling Kognitif Behavioral	21
2.2.5 Teknik-Teknik Konseling Kognitif Behavioral	23

2.3	Asas-Asas Bimbingan Konseling.....	25
2.4	Skill Konseling Kognitif Behavioral.....	27
2.5	Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	28
2.5.1	Definisi Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	28
2.5.2	Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	29
2.5.3	Prosedur Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	30
2.5.4	Kelebihan dan Kekurangan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	31
2.6	Prosedur Teori Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mereduksi Tunda Akademik	33
2.7	Kajian Hasil Penelitian Relevan.....	37
2.8	Kerangka Berpikir	41
2.9	Perumusan Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN.....		44
3.1	Desain Penelitian.....	44
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	46
3.2.1	Populasi Penelitian.....	46
3.2.2	Sampel Penelitian.....	47
3.3	Prosedur Penelitian.....	47
3.4	Variabel Penelitian dan Definisi Variabel.....	50
3.4.1	Identifikasi Variabel.....	50
3.4.2	Definisi Variabel (Konsep dan Operasional)	51
3.5	Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi.....	57
3.5.1	Metode Pengumpulan Data	57
3.5.2	Instrumentasi	59
3.6	Validitas Instrumentasi.....	63

3.7 Metode Analisis Data	71
3.7.1 Deskripsi Data.....	71
3.7.2 Uji Prasyarat Analisis.....	71
3.7.3 Uji Hipotesis	73
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	76
4.1 Hasil Penelitian	76
4.1.1 Deskripsi Data.....	76
4.2 Deskripsi Data Kualitatif.....	76
4.2.1 Deskripsi Data Observasi.....	76
4.3 Deskripsi Data Kuantitatif.....	82
4.3.1 Rekapitulasi Data	82
4.3.2 Histogram.....	86
4.4 Uji Prasyarat.....	87
4.4.1 Uji Normalitas Data	87
4.4.2 Uji Homogenitas	88
4.4.3 Uji Hipotesis	89
4.5 Pembahasan.....	92
 BAB VI PENUTUP	97
5.1 Rangkuman.....	97
5.2 Kesimpulan.....	100
5.3 Saran.....	100
 DAFTAR PUSTAKA	102
RIWAYAT HIDUP.....	164

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Desain Non-equivalent Pretest Posttest Control Group Design.....	45
Tabel 3.2. Populasi Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja	46
Tabel 3.3. Sampel Penelitian.....	47
Tabel 3.4. Jadwal Pelaksanaan Treatment	48
Tabel 3.5. Skor Angket	60
Tabel 3.6. Skala Penilaian.....	60
Tabel 3.7. Kisi-Kisi Instrumen Tunda Akademik.....	61
Tabel 3.8. Nama Pakar Validitas Instrumen	65
Tabel 3.9. Rekapitan Hasil Validitas Pakar.....	65
Tabel 3.10. Hasil CVR Validitas Isi	66
Tabel 3.11. Rangkuman Uji Internal Konsistensi Butir Kuesioner	68
Tabel 3.12. Hasil Reliabilitas Instrumen.....	70
Tabel 3.13. Rentang Nilai Reliabilitas Instrumen.....	70
Tabel 4.1. Data Observasi Kelas Eksperimen Sebelum Dilakukan Penanganan (Treatment).....	77
Tabel 4.2. Data Observasi Kelas Eksperimen Setelah Dilaksanakan Penanganan (Treatment).....	79
Tabel 4.3. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelas Eksperimen	82
Tabel 4.4. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelas Kontrol	84
Tabel 4.5. Hasil Uji Normalitas	88
Tabel 4.6. Hasil Uji Homogenitas Pre-Test	89
Tabel 4.7. Hasil Uji Homogenitas Post-Test.....	89
Tabel 4.8. Hasil Perhitungan Data Uji Independent Sample T-test.....	90
Tabel 4.9. Kriteria Penilaian Uji Efektivitas	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	43
Gambar 4.1 Histogram Kelas Eksperimen.....	86
Gambar 4.2 Histogram Kelas Kontrol.....	87



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Observasi Awal.....	106
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	107
Lampiran 3. Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian	108
Lampiran 4. Hasil Pre-Test Kelas Eksperimen	109
Lampiran 5. Hasil Pre-Test Kelas Kontrol.....	110
Lampiran 6. Hasil Post-Test Kelas Eksperimen	111
Lampiran 7. Hasil Post-Test Kelas Kontrol	112
Lampiran 8. Hasil Validitas Uji Pakar	113
Lampiran 9. RPBK.....	119
Lampiran 10. Link Video Peserta Didik	147
Lampiran 11. Lembar Kerja Peserta Didik	155
Lampiran 12. Dokumentasi.....	163

