

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MEMINIMALISIR PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII DI SMP
NEGERI 2 SINGARAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Bimbingan Konseling

Oleh

I Wayan Devindra Udayana

NIM 2111011025

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2025

SKRIPSI

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

Menyetujui,

Pembimbing I,



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198605192008122003

Pembimbing II,

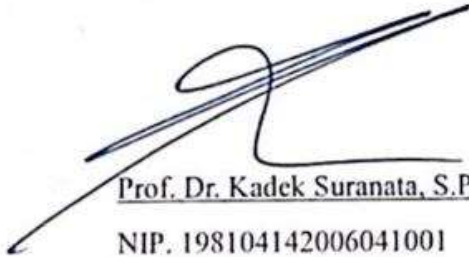


Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd.

NIP. 199202162019032021

Skripsi oleh I Wayan Devindra Udayana ini
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 10 Juli 2025

Dewan Penguji,



Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 198104142006041001

(Ketua)



Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog (Anggota)
NIP. 198008012006042001



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198605192008122003

(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,

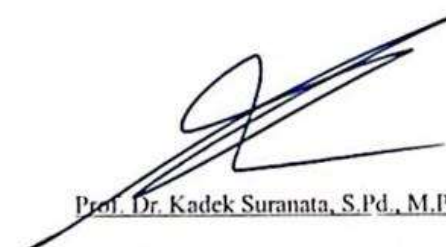
Hari : Kamis

Tanggal : 10 Juli 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



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

NIP. 198104142006041001

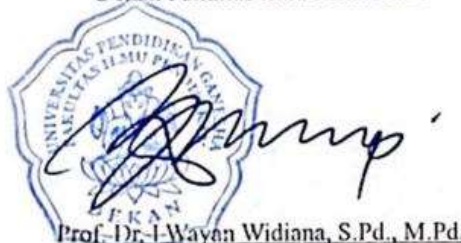


Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198501232008122004

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. I-Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198507052010121007

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII 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, 10 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp (METERAI TEMPORER) with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "10000", "METERAI TEMPORER", and "SAS45AJX017204510".

(I Wayan Devindra Udayana)

PRAKATA

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada tuhan yang maha esa, atas seluruh curahan rahmat dan hidayatnya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja” ini tepat pada waktunya. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan tuntunan baik pengajaran, Bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. dan Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu ditengah kesibukan beliau, memberikan arahan, memberikan bimbingan, kritik dan saran kepada Penulis dalam proses skripsi ini.
3. Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. Dan Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji seminar proposal dan skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini serta untuk menguji skripsi ini.
4. Kedua orang tua penulis, I Wayan Suratna dan Ni Nyoman Netri, untuk beliau berdualah skripsi ini di persembahkan. Terimakasih sebanyak banyaknya atas segala kasih sayang yang diberikan dalam membesarkan dan membimbing penulis selama ini sehingga penulis dapat semangat dan terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita cita. Kesuksesan dan segala

hal baik yang kedepannya akan penulis dapatkan adalah karena dan untuk kalian berdua.

5. Keluarga Dekat dan Keluarga Jauh, untuk keluarga penulis terimakasih banyak atas segala hal semangat dan motivasi nya secara langsung maupun tidak langsung.
6. Sahabat yang menjadi saudara di lingkungan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Khususnya di Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, jika tidak ada para sahabat penulis tidak akan ada yang namanya keluh kesah bersama dan itu akan menjadi memori yang tidak akan bisa di lupakan, sekali lagi terimakasih para sahabat, kawan, sekaligus saudara.
7. Laki – laki hebat sebagai sahabat penulis sejak perkuliahan yaitu Edy, Angga, dan Agus, terimakasih banyak atas tawa dan tingkah kalian yang pasti akan terkenang selalu.
8. Teman teman sekaligus menjadi keluarga HMJ IPPB periode 2022-2024, 2 periode kita lalui bersama untuk menyokong melaksanakan jobdes untuk kelangsungan proker kita 2 tahun, terimakasih banyak untuk semua hal.
9. Saudara di kampung, terimakasih banyak atas segala dukungannya.
10. Pacar sekaligus teman suka duka, tawa sedih, huru hara, susah senang yang dirasakan selama ini bersama – sama, untuk itu penulis mengucapkan sangat berterimakasih sudah menjadi pendengar, pemberi semangat, semua hal yang tidak bisa dikatakan dengan beberapa kata, Terimakasih banyak.

Sebagai manusia biasa Penulis menyadari penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki Penulis. Oleh karenanya atas kesalahan dan ekkurangan dalam penulisan skripsi ini, Penulis memohon maaf sebesar besarnya dan bersedia menerima kritikan yang membangun

Terakhir, harapan Penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Singaraja, 10 Juli 2025

Penyusun



I Wayan Devindra Udayana



DAFTAR ISI

ABSTRAK	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Pembatasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah.....	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
BAB II.....	9
2.1 Landasan Teori dan Perumusan Hipotesis	9
2.1.1 Prokrastinasi Akademik	9
2.1.2 Konseling Behavioral.....	12
2.1.3 Teknik <i>Self Management</i>	19
2.1.4 Konseling Kelompok	22
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	27
2.3 Kerangka Berpikir.....	29
2.4 Perumusan Hipotesis.....	31
BAB III.....	26
3.1 Rancangan Penelitian	26
3.2 Populasi Penelitian.....	27
3.3 Sampel Penelitian.....	28
3.4 Tahap Pelaksanaan Konseling.....	29
3.5 Prosedur Penelitian	30
3.5.1 Tahap Persiapan Penelitian	30
3.5.2 Tahap Kegiatan Penelitian	32
3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Variabel	34

3.6.1	Identifikasi Variabel	34
3.6.2	Definisi Variabel (Konsep dan Operasional)	34
3.7	Metode pengumpulan Data dan Instrumentasi.....	36
3.7.1	Metode Pengumpulan Data.....	36
3.7.2	Instrumentasi Pengumpulan Data	39
3.8	Metode Analisis Data	57
3.8.1	Deskripsi analisis Data.....	57
3.8.2	Uji Prasyarat Analisis.....	57
3.8.3	Uji Hipotesis	58
BAB IV		55
4.1	Hasil Penelitian	55
4.1.1	Deskripsi Data.....	55
4.1.2	Tes Awal (Pre Test)	56
4.1.3	Pelaksanaan Konseling	60
4.1.4	Test Akhir (Post Test).....	64
4.2	Uji Prasyarat.....	69
4.2.1	Uji Normalitas.....	69
4.2.2	Uji Homogenitas	70
4.2.3	Uji Hipotesis	70
4.2.4	Uji Efektivitas	71
4.3	Pembahasan.....	73
4.4	Keterbatasan Penelitian.....	80
4.5	Implikasi Penelitian	81
BAB V		76
5.1	Kesimpulan	76
5.2	Saran	77
DAFTAR PUSTAKA		78
LAMPIRAN – LAMPIRAN		84

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pola Non-Equivalent Control Pre-Test Post-Test Group Design	26
Tabel 2. Populasi Penelitian	27
Tabel 3. Kriteria Penilaian.....	28
Tabel 4. Tahap Pelaksanaan Konseling Behavioral Teknik Self Management	29
Tabel 5. Rancangan Pelaksanaan Penelitian	32
Tabel 6. Aspek dan Indikator Prokrastinasi Akademik	37
Tabel 7. Pertanyaan Wawancara Prokrastinasi Akademik	38
Tabel 8. Skor item alternatif jawaban.....	40
Tabel 9. Kisi - Kisi Instrumen	41
Tabel 10. Butir - Butir Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	42
Tabel 11. Rekapitulasi Hasil Uji Judges.....	46
Tabel 12. Rekapitulasi Hasil CVR Validitas Isi	50
Tabel 13. Rangkuman Uji Internal Konsistensi Butir Kuesioner.....	53
Tabel 14. Kriteria Nilai Koefisien Reliabilitas.....	56
Tabel 15. Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen.....	56
Tabel 16. Hasil Pre Test Kelompok Kontrol	58
Tabel 17. Hasil Post Test Kelompok Eksperimen	65
Tabel 18. Hasil Post Test Kelompok Kontrol.....	66
Tabel 19. Kriteria Uji Effect Size.....	72



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	30
Gambar 2. Hasil Reliabilitas Instrumen	56
Gambar 3. Histogram Prestes dan Posttest Kelompok Eksperimen	68
Gambar 4. Hasil Uji Normalitas.....	69
Gambar 5. Hasil Uji Homogenitas	70
Gambar 6. Hasil Uji Hipotesis	71



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Observasi Awal Penelitian.....	85
Lampiran 2. Surat Uji Instrumen	86
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	87
Lampiran 4. Surat Menyelesaikan Penelitian.....	88
Lampiran 5. Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen	89
Lampiran 6. Hasil Pre Test Kelompok Kontrol.....	89
Lampiran 7. Hasil Post Test Kelompok Eksperimen	89
Lampiran 8. Hasil Post Test Kelompok Kontrol	89
Lampiran 9. Hasil Validitas Uji Judges.....	90
Lampiran 10. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	96
Lampiran 11. Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL)	97
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	117
Lampiran 13. Dokumentasi Siswa Melaksanakan Kegiatan Sesuai Jadwal yang di Buat	118
Lampiran 14. LKPD Identifikasi Dan Kontrak Perilaku Siswa	120
Lampiran 15. Riwayat Hidup	122

