

**EFEKTIVITAS KONSELING COGNITIVE
BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF-
MANAGEMENT UNTUK MEMINIMALISIR
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI
DI SMAS LAB UNDIKSHA**

SKRIPSI



**UN OLEH:
NI KETUT DWI ARISANTI
2211011021**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (BK) (S1)
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.





- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR E
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

SKRIPSI

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



Pembimbing I	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Pembimbing II	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001

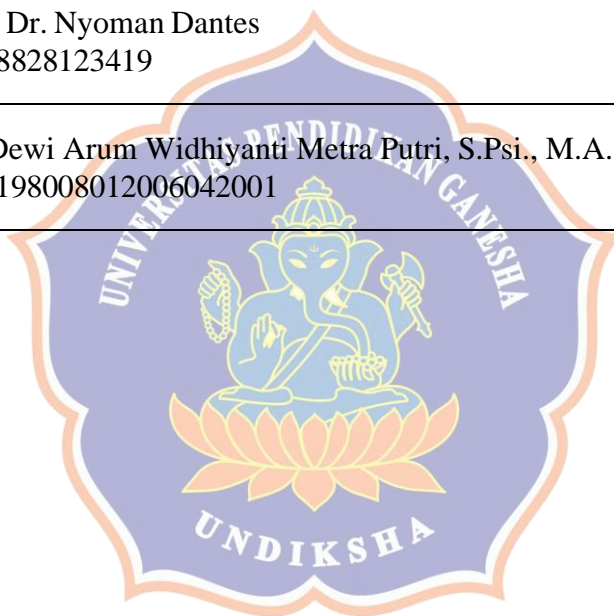


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR E
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh Ni Ketut Dwi Arisanti ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 29 Mei 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Anggota	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006
Anggota	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR E
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Sekretaris Ujian	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

SURAT PERNYATAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis saya yang berjudul "Efektivitas Konseling Cognitive Behavioral dengan Teknik Sci-Management untuk Meminimalisir Prol...TaStinasi Akademik Siswa Kelas Xi SMAS LAB Unndiksha" beserta seluruh isinya benar-benar karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan 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 seni ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 12 Juni 2026

Yang Membuat pernyataan,



Ni Ketut Dwi Arisanti

NIM 2211011021

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan seminar hasil penelitian yang berjudul <Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMAS LAB UNDIKSHA=.

Adapun tujuan dari penulisan seminar hasil penelitian ini adalah untuk mempelajari bagaimana cara pembuatan skripsi untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun material sehingga penyusunan seminar hasil ini dapat selesai tepat waktu. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Nyoman Dantes selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran lewat masukan dan arahan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini. Semoga beliau senantiasa diberikan kemudahan dalam setiap langkahnya dan dimudahkan rezekinya atas segala kebaikan yang telah diberikan.
2. Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi.,M.A., M.Psi.,Psikolog selaku dosen pembimbing II yang sudah memberikan bimbingan, motivasi, semangat kesabaran serta ketelitian dalam memberikan masukan dan arahan dalam setiap penyusunan skripsi ini. Semoga beliau senantiasa diberikan kemudahan dalam setiap langkahnya dan dimudahkan rezekinya atas segala kebaikan yang telah diberikan.
3. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. Selaku Dosen Penguji 1 yang telah memberikan masukan dan saran terhadap isi skripsi penulis. Semoga beliau senantiasa diberikan kemudahan dalam setiap langkahnya dan dimudahkan rezekinya atas segala kebaikan yang telah diberikan.
4. Kade Sathya Gita Rismawan.,M.Pd. Selaku Dosen penguji 2 yang telah

memberikan saran dan masukan terhadap isi skripsi penulis. Semoga beliau senantiasa diberikan kemudahan dalam setiap langkahnya dan dimudahkan rezekinya atas segala kebaikan yang telah diberikan.

5. Prof. Dr. Iwayan Widiana, S.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu pendidikan yang telah memotivasi dan memberikan fasilitas yang di berikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan terencana
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 tahap 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 SMAS Lab Undiksha yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
10. Guru BK SMAS Lab Undiksha, turut membantu memberikan akses baik data dan kepentingannya lainnya selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Kedua orang tua tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan sekaligus penyemangat dari penulis kecil hingga seterusnya. Beribu Doa, pengorbanan, serta kesabaran dalam mendidik penulis dengan banyak kasih sayang tanpa pamrih menjadi alasan yang utama bagi penulis untuk bisa menyelesaikan tanggung jawab ini dengan tepat waktu.
12. Ni Komang Dwi Arisandi selaku kakak sekaligus kembaran yang selalu menjadi orang terdepan ketika penulis bimbang, terimakasih atas semua perhatian, kasih sayang serta kesabaran yang di berikan. Beribu maaf penulis ucapkan ketika penulis melakukan kesalahan yang disengaja maupun tidak disengaja.
13. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun kehadirannya telah menjadi bagian dari semangat dalam menyelesaikan penyusunan Skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia dan restunya

baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian proposal ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam proposal ini masih jauh dari kata sempurna sehingga untuk menyempurnakan proposal seminar hasil.

penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak

Singaraja, 29 Mei 2026



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN AKHIR	v
MOTO	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian.....	10
1.3 Pembatasan Masalah	11
1.4 Rumusan Masalah Penelitian.....	11
1.5 Tujuan Penelitian.....	11
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	12
BAB II	
KAJIAN TEORI	
2.1 Prokrastinasi Akademik	14
2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik.....	14
2.1.1.2 Aspek -Aspek Prokrastinasi Akademik.....	16
2.1.1.3 Indikator Prokrastinasi Akademik.....	17
2.1.1.4 Ciri- Ciri Prokrastinasi Akademik	18
2.1.1.5 Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	19
2.1.1.6 Dampak Prokrastinasi Akademik	19
2.1.2 <i>Cognitive Behavioral</i>	21

2.1.2.1 Definisi <i>Cognitive Behavioral</i>	21
2.1.2.2 Prinsip- Prinsip Teori <i>Cognitive Behavioral</i>	24
2.1.2.3 Tahapan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral</i>	25
2.1.3 Teknik <i>Self-management</i>	26
2.1.3.1 Definisi Teknik <i>Self-management</i>	26
2.1.4 Konseling Kelompok.....	35
2.1.4.1 Definisi Konseling Kelompok.....	35
2.2 Kajian Terdahulu Relevan.....	36
2.3 Kerangka Berpikir.....	55

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	59
3.2 Rancangan Penelitian.....	60
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	61
3.3.1 Populasi.....	61
3.3.2 Sampel.....	62
3.4 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal	63
3.4.1 Validitas Internal	64
3.4.2 Validitas Eksternal.....	64
3.5 Variabel Penelitian.....	65
3.5.1 Definisi Variabel	65
3.5.3 Definisi Operasional.....	66
3.5.4 Instrumen Variabel Terikat.....	67
3.5.4.1 Konsepsi Instrumen.....	68
3.5.4.2 Kisi- Kisi Instrumen Penelitian	70
3.5.4.3 Validitas Instrumen.....	71
3.7 Metode Analisis Data	72

3.7.1 Deskripsi Data.....	73
3.7.2 Metode Uji Asumsi Analisis.....	74
3.7.2.1 Uji N-Gain Skor	75

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	83
4.1.1 Deskripsi Data.....	83
4.1.1.1 Identifikasi Responden.....	83
4.1.1.2 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	85
4.1.1.3 Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	86
4.1.3 Uji N-Gain Score	90
4.1.5 Pengujian Hipotesis.....	91
4.2 Pembahasan.....	91
4.2.1 Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavioral dengan Teknik Self- Management dalam Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMAS Lab Undiksha	92

BAB V

PENUTUP

4.1 Kesimpulan.....	107
4.1.1 Saran	108

DAFTAR PUSTAKA.....	109
----------------------------	------------

DAFTAR LAMPIRAN.....	116
-----------------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Langkah- Langkah penerapan <i>self-management</i> setting Konseling Kelompok.....	36
Tabel 3.1. Jadwal Penelitian.....	60
Tabel 3.2 Metode Rancangan.....	60

Tabel 3.3 Jumlah Populasi Penelitian.....	62
Tabel 3.4 Sampel Penelitian	62
Tabel 3.5 Tabel Skala Likert	69
Tabel 3.6 PAP Skor Interval	69
Tabel 3.7 Kisi- kisi instrumen	70
Tabel. 3.8 Indeks <i>Gregory</i>	72
Tabel. 3.9 Nilai Koefisien Validasi	73
Tabel 3.10 Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	79
Tabel 3.11 Kriteria Tingkat <i>G Nain</i> Skor	82
Tabel 4.1 Kategori Prokrastinasi Akademik.....	83
Tabel 4.2 Kategori Kelompok Subjek Penelitian	84
Tabel 4.3 <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	85
Tabel 4.4 Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan kontrol	86
Tabel 4.5 <i>Uji N Gain</i> Skor.....	86
Tabel 4.6 Uji Hipotesis.....	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data Awal Prokrastinasi	7
Gambar 2. Kerangka berpikir Eefektivitas Teori Cognitive Behavioral dengan Teknik self management dalam meminimalisir perilaku Prokrastinasi akademik	58
Gambar.3.1 Variabel bebas dan variabel terikat	56
Gambar 4.1 Diagram mean dari <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan.	



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Awal Observasi	107
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	108
Lampiran 3.Surat Izin Uji Judges	109
Lampiran 4 Surat Ijin uji instrumen penelitian	111
Lampiran 5 Surat keterangan selesai penelitian.....	112
Lampiran 6 Lembar uji judges	113
Lampiran 7 Lembar kuesioner penelitian	120
Lampiran 8. Hasil uji instrument <i>pretest</i>	124
Lampiran 9 Hasil uji instrument <i>posttest</i>	131
Lampiran 10. Hasil olah data uji Validitas dan Reliabilitas	134
Lampiran 11.Hasil Uji analisis data	137
Lampiran 12.Dokumentasi penelitian	140
Lampiran 13. Rancangan pemberian layanan	142
Lampiran 14 Bukti pemberian treatment	17

