

HALAMAN JUDUL

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING
BEHAVIORAL TEKNIK KONTRAK PERILAKU
UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA SMK**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Pendidikan Ganesha Untuk Memenuhi Salah
Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Psikologi Dan
Bimbingan**

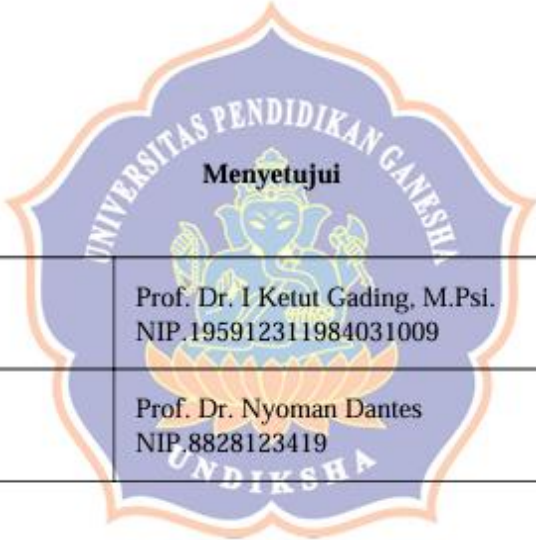


**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2026

SKRIPSI

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

	
Pembimbing I	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Pembimbing II	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419



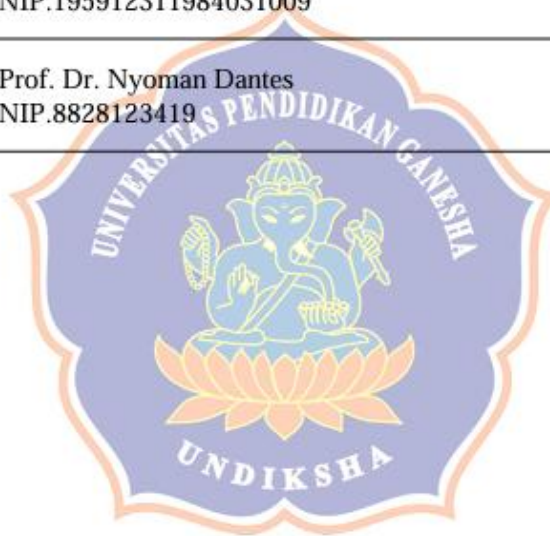
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi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



Skripsi oleh Ni Gusti Ayu Putu Sintia Pratami ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 24 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Anggota	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419



- 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.



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 kesahabannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis saya yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMK” beserta seluruh isinya benar-benar karya saya 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 ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 24 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Ni Gusti Ayu Putu Sintia Pratami

PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah, Skripsi dengan judul "Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral Teknik Kontrak Perilaku untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMK” dapat diselesaikan tepat waktu. Proposal 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. Bapak Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., selaku Pembimbing I dan Bapak Prof. Dr. Nyoman Dantes selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan selalu berpesan kepada penulis untuk semangat dan jangan mudah menyerah atas apa yang telah terjadi dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons., selaku penguji I dan Ibu Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. selaku Penguji 2 yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berharga terhadap penyusunan skripsi ini.
3. 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.

4. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian Proposal skripsi ini.
5. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku KoorProdi Bimbingan Konseling atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian Proposal skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen prodi Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu pengetahuan semasa perkuliahan.
7. Kepala SMK Negeri 1 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
8. Guru Bimbingan Konseling di SMK Negeri 1 Singaraja (khususnya ibu yuni) yang telah bersedia untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. 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.
10. Kepada pemilik NIM 221103197 yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, serta kebersamaan setiap proses penyusunan skripsi ini hingga berhasil diselesaikan tepat waktu.
11. Sahabat tercinta (Kadek Mei Astuti, Ni Putu Melinda Werdina Suari, Ida Bagus Ari Purnawan, I Komang Rista Pramantya, I Made Bagus Putra Veridinata dan Ni Komang Sumiantari) yang senantiasa

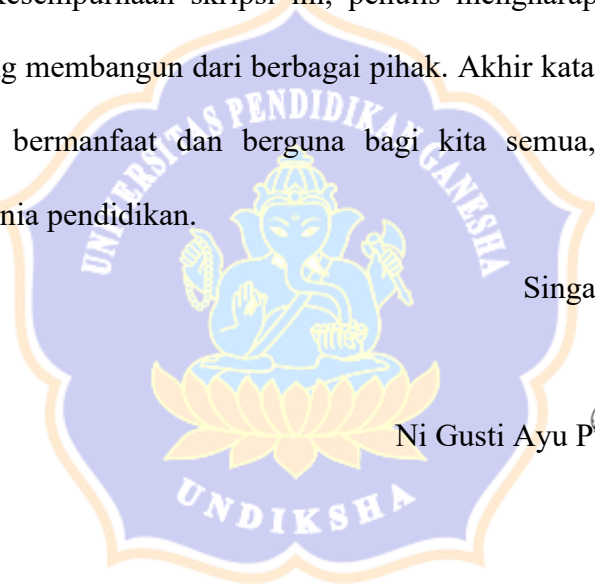
mendengar keluh kesah penulis menghadapi rintangan penulisan skripsi ini.

12. Dan yang terakhir, kepada diri sendiri terimakasih sudah kuat, berani, sabar, dan tidak menyerah dengan segala cobaan dan rintangan yang terjadi baik dari awal perkuliahan, hingga proses penyusunan karya akhir ini selesai.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi 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 2026

Ni Gusti Ayu Putu Sintia Pratami



DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Pengembangan.....	7
1.6 Spesifikasi Produk yang diharapkan.....	7
1.7 Manfaat	9
1.8 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan	10
1.9 Definisi Istilah.....	10
BAB II KAJIAN TEORI	12
2.1 Deskripsi Teori.....	12
2.1.1 Prokrastinasi Akademik.....	12
2.1.2 Konseling Behavioral Teknik Kontrak Perilaku	18
2.1.3 Teori Rancang Bangun, Validitas Konten, dan Kepraktisan.....	26
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang relevan.....	26

2.3 Kerangka Pengembangan.....	32
2.4 Kerangka Berpikir Pengembangan	33
2.5 Perumusan Hipotesis.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Model Penelitian Pengembangan.....	35
3.2 Prosedur penelitian dan deskripsi Model pengembangan.....	35
3.2.1 <i>Define</i> (Pendefinisian)	36
3.2.2 <i>Design</i>	37
3.2.3 <i>Develop</i>	38
3.2.4 <i>Disseminate</i>	39
3.3 <i>Judges</i> , Responden dan Subyek Penelitian	39
3.4 Metode Pengumpulan data dan instrumen	39
3.4.1 Metode Pengumpulan Data	39
3.4.2 Instrumen	40
3.5 Metode Analisis Data	44
3.5.1 Analisis validitas buku panduan	44
3.5.2 Analisis Kepraktisan	46
3.5.3 Uji Efektivitas	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Hasil Penelitian	50
4.1.1 Rancang Bangun Buku Panduan Konseling	50
4.1.2 Validitas Produk	56
4.1.3 Kepraktisan Produk	59
4.1.4 Efektivitas Produk	61
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	70
4.3 Implikasi	73
BAB V PENUTUP.....	74
5.1 Kesimpulan	74

5.2 Saran	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2. 1 Tahapan Konseling Behavioral	19
Tabel 2. 2 Langkah-langkah Teknik Kontrak Perilaku	23
Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen validitas Panduan	41
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Kepraktisan	41
Tabel 3. 3 Kriteria Penetapan Kategori Perilaku Prokastinasi Akademik	43
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik	43
Tabel 3. 5 Kategori Perhitungan CVI	46
Tabel 3. 6 Kategori Skor Kepraktisan	47
Tabel 3. 7 Kategori Effect Size	49
Tabel 4. 1 Rekapitulasi Data Penilaian Validitas Panduan	56
Tabel 4. 2 Tabel CVR dan CVI	58
Tabel 4. 3 Kategori Kesesuaian CVI	59
Tabel 4. 4 Rekapitulasi Penilaian Kepraktisan	60
Tabel 4. 5 Kategori Skor Kepraktisan	61
Tabel 4. 6 Uji Normalitas	62
Tabel 4. 7 Uji Homogenitas	63
Tabel 4. 8 Uji Independent Sample t-Test sebelum perlakuan	64
Tabel 4. 9 Uji Independent Sample t-Test setelah perlakuan	64
Tabel 4. 10 Uji N-Gain Kelompok Eksperimen	66
Tabel 4. 11 Uji N-Gain Kelompok Kontrol	67
Tabel 4. 12 Uji Rata-Rata Skor N-Gain	68
Tabel 4. 13 Kriteria rata-rata N-Gain	68
Tabel 4. 14 Hasil Ouput Effect Size Cohen's d	69
Tabel 4. 15 Kategori Effect Size	69

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Pengembangan.....	32
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir Pengembangan	33
Gambar 4. 1 Cover Buku Panduan.....	51
Gambar 4. 2 Kata Pengantar	52
Gambar 4. 3 Daftar Isi.....	52
Gambar 4. 4 Pendahuluan	53
Gambar 4. 5 Bagian 1 Buku Panduan	53
Gambar 4. 6 Bagian 2 Buku Panduan	54
Gambar 4. 7 Bagian 3 Buku Panduan	54
Gambar 4. 8 Daftar Pustaka	55
Gambar 4. 9 Lampiran Buku Panduan.....	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Observasi.....	84
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	85
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	86
Lampiran 4. Lembar kuesioner prokrastinasi akademik	87
Lampiran 5. Lembar Kuesioner Validitas Ahli 1	88
Lampiran 6. Lembar Kuesioner Validitas Ahli 2.....	91
Lampiran 7. Lembar Kuesioner Validitas Ahli 3.....	94
Lampiran 8. Lembar Kuesioner Kepraktisan Pakar 1	97
Lampiran 9. Lembar Kuesioner Kepraktisan Pakar 2.....	99
Lampiran 10. Rekap Data Prokrastinasi Akademik.....	102
Lampiran 11. Hasil Output SPSS.....	106
Lampiran 12. Dokumentasi penelitian	107
Lampiran 13. Buku Panduan Konseling Behavioral Teknik Kontrak Perilaku ...	109

