

**PENGARUH KONSELING BEHAVIOR DENGAN
TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK
MENGURANGI KECENDERUNGAN
PROKRASTINASI DITINJAU DARI JENIS
KELAMIN PADA SISWA KELAS X SMAN 6
TASIKMALAYA**



**OLEH:
LISTIYA DEWI YUNIAR
2429111012**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (S2)
PROGRAM PASCASARJANA
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.



TESIS

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



Pembimbing I	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
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 BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Tesis oleh LISTIYA DEWI YUNIAR telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Bimbingan Konseling (S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha
Pada tanggal 18 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001
Anggota	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
Anggota	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003

Mengetahui Direktur Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.

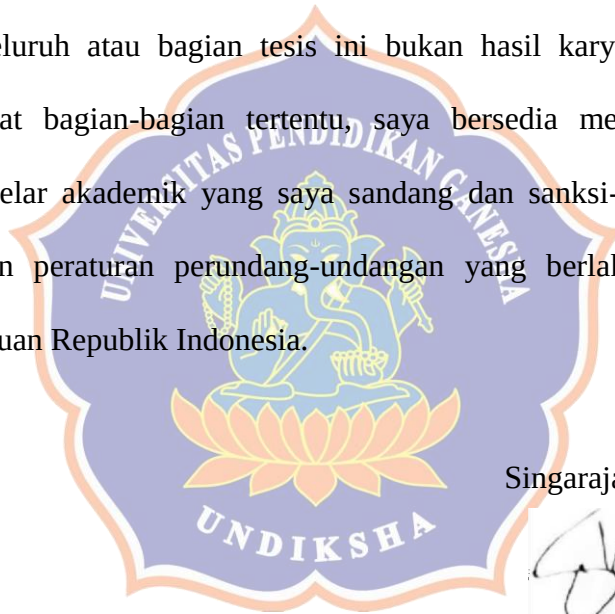
NIP.195910101986031003



- 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.

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya oranglain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis. Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau bagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri adanya plagiat bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.



Singaraja, 1 Juli 2026

Listiya Dewi Yuniar

PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat restu Nyalah tesis ini yang berjudul <Pengaruh Konseling *Behavior* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecenderungan *Prokrastinasi* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Kelas X Sman 6 Tasikmalaya= dapat diselesaikan tepat waktu.

Tesis ini disusun dalam rangka salah satu syarat dalam menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar magister dalam bidang pendidikan Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.

Dalam penyusunan tesis ini, penulis banyak mendapat petunjuk, bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha. Semoga beliau dilimpahkan sehat, panjang umur, siberkati rezeki dan jabatan yang tinggi.
2. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan serta motivasi kepada penulis. Semoga beliau dilimpahkan sehat, panjang umur, siberkati rezeki dan jabatan yang tinggi.
3. Prof. Dr. Nyoman Dantes selaku pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, bimbingan serta motivasi kepada penulis. Semoga beliau

dilimpahkan sehat, panjang umur, siberkati rezeki dan jabatan yang tinggi.

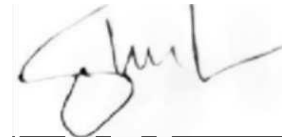
4. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi selaku penguji 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan serta motivasi kepada penulis. Semoga beliau dilimpahkan sehat, panjang umur, siberkati rezeki dan jabatan yang tinggi.
5. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons selaku penguji 2 yang telah memberikan arahan, bimbingan serta motivasi kepada penulis. Semoga beliau dilimpahkan sehat, panjang umur, siberkati rezeki dan jabatan yang tinggi.
6. Bapak/Ibu dosen beserta staf pegawai di Jurusan BK yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membimbing dalam memperlancar penyusunan tesis ini.
7. Elin Darliah, S.T., M.Pd selaku kepala SMAN 6 Tasikmalaya yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian serta memberikan semangat kepada penulis.
8. Herdiana, M.Pd selaku suami yang selalu meberikan support dan doa dalam setiap langkah yang penulis lalui.
9. Seluruh siswa di lingkungan SMAN 6 Tasikmalaya terutama siswa kelas X yang telah banyak membantu selama melaksanakan penelitian.
10. Seluruh keluarga saya terutama ibu, bapak serta anak-anakku ku yang telah memberikan doa dan dukungan, dukungan kalian yang luar biasa telah membuat saya terus bersemangat dalam menyelesaikan studi di jurusan ini. Hidupku untuk membahagiakan dan membuat bangga kalian

semua.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna, oleh karenanya penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan laporan ini. Semoga laporan ini dapat memberi masukan dan bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Singaraja, 1 Juli 2026

Penulis,



Listiya Dewi Yuniar



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
10.1.....	Latar
Belakang Masalah.....	1
10.2.....	Identi
fikasi Masalah	4
1.3. Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
2.1 Kajian Teori	10
2.1.1 Konseling <i>Behavior</i>	10
2.1.2 Teknik <i>Self-Management</i>	18

2.1.3 Prokrastinasi	28
2.1.4 Jenis Kelamin	38
2.1 5 Konseling <i>Behavior</i> dengan Teknik <i>Self-Management</i> untuk Mengurangi Kecenderungan Prokrastinas	41
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	44
2.3 Kerangka Berpikir	51
2.4 Hipotesis Penelitian	54
BAB III METODE PENELITIAN	56
3.1 Rancangan Penelitian	56
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	57
3.3 Variabel Penelitian	60
3.4 Definisi Variabel Konsep & Operasional	60
3.5 Waktu Penelitian	62
3.6 Prosedur Penelitian	63
3.7 Teknik Pengumpulan Data	69
3.7 Instrumen Penelitian	70
3.8 Analisis Data	82
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	89
4.1 Hasil Penelitian	89
4.2 Pembahasan	102
BAB V SIMPULAN DAN SARA	124
5.1 Simpulan	124
5.2 Saran	126
DAFTAR PUSTAKA	129

DAFTAR TABEL

2.1.2 Tahapan Konseling	26
3.4.3 Prosedur Treatment	72
3.5 Waktu Penelitian	62
3.6.1 Skor Skala Likert	70
3.6.2 Kategori Tingkat Prokrastinasi	71
3.6.3 Perilaku Prokrastinasi	71
3.6.4 Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi	72
3.7.1 Kriteria Penafsiran Aiken ^{9s}	76
3.7.2 Hasil Uji Validitas Isi Instrumen Prokrastinasi	76
3.7.3 Hasil Uji Validitas Empiris Instrumen Prokrastinasi	79
3.7.4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	81
3.8.1 Statistik Deskriptif Data Penelitian	82
3.8.2 Kriteria Kategori Penelitian	85
4.1.1 Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	89
4.1.2 Data Dasar	90
4.1.3 Hasil Anova Dua Arah	91
4.1.4 Hasil Uji Normalitas	94
4.1.5 Hasil Uji Homogenitas Varians Setiap Kelompok	95
4.1.6 Hasil <i>Two Way Anova</i>	96
4.1.7 <i>Effect Size</i>	97
4.1.8 Hasil <i>Paired Sample t-Test</i> untuk siswa laki-laki (L)	97

4.1.9	Statistik <i>Paired Sample t-Test</i> siswa Laki-Laki.....	97
4.1.10	Tabel interpretasi Cohen's d.....	97
4.1.11	Hasil Uji <i>Paired Sample t-Test</i> Siswa Perempuan.....	97
4.1.12	Statistik Uji <i>Paired Sample t-Test</i> Siswa Perempuan	98
4.1.13	Tabel Interpretasi Cohen's d.....	98



DAFTAR GAMBAR

2.2 Kerangka Berpikir Penelitian	53
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Melakukan Penelitian	133
Lampiran 2 Kuisisioner Prokrastinasi.....	134
Lampiran 3 Uji Pakar Instrumen	146
Lampiran 4 RPLBK Konseling Kelompok 1	152
Lampiran 5 RPLBK Konseling Kelompok 2.....	155
Lampiran 6 RPLBK Konseling Kelompok 3.....	159
Lampiran 7 RPLBK Konseling Kelompok 4.....	162
Lampiran 8 RPLBK Konseling Kelompok 5.....	165
Lampiran 9 RPLBK Konseling Kelompok 6.....	168
Lampiran 10 Uji Pakar RPL	170
Lampiran 11 Data Penelitian	173
Lampiran 12 Dokumentasi Data	174
Lampiran 13 LKPD Siswa.....	176
Lampiran 14 Dokumentasi Foto	180

