

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* DENGAN
TEKNIK KONTROL DIRI UNTUK MENURUNKAN
PROKRASTINASI AKADEMIK
DAN MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR
DITINJAU DARI INTENSITAS BERMAIN
GAME ONLINE SEBAGAI KOVARIAT
PADA SISWA SMA LENTERA
HARAPAN KUPANG**



TESIS

Oleh

INDYAH NOVI STYORINI

NIM 2429111006

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
TAHUN 2026**

TESIS

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



Pembimbing I	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Pembimbing II	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003

Tesis oleh Indyah Novi Styorini 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	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Anggota	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004

Mengetahui Direktur Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha,



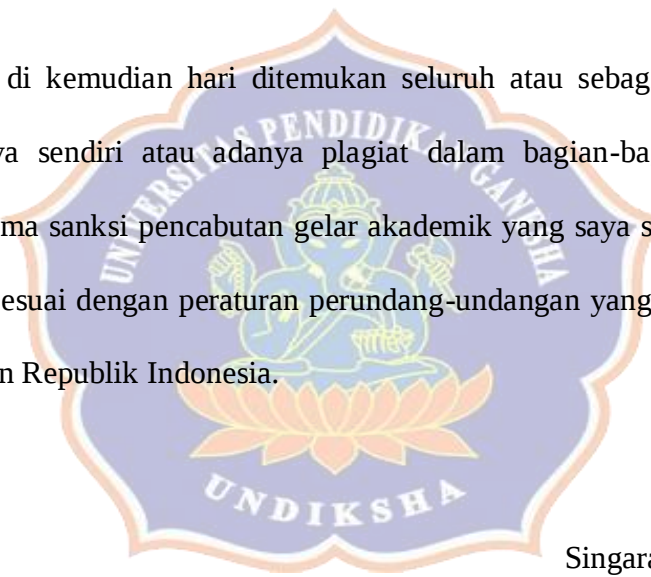
Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.

NIP.195910101986031003

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam 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, 18 Juli 2026

Yang memberi pernyataan,



(Indyah Novi Styorini)

PRAKATA

Puji dan syukur di panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugerah-Nya, sehingga tesis yang berjudul: “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik Kontrol Diri untuk Menurunkan *Prokrastinasi* Akademik dan Meningkatkan Disiplin Belajar Ditinjau dari Intensitas Bermain Game Online Sebagai Kovariat pada Siswa SMA Lentera Harapan Kupang” , dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, izinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut :

1. Prof. Dr. Kadek Suranata.,S.Pd.,M.Pd., Kons sebagai pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi yang demikian bermakna, sehingga penulis mampu melewati berbagai hambatan dalam perjalanan studi dan penyelesaian tesis ini;
2. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons sebagai pembimbing II yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi yang demikian bermakna, sehingga penulis mampu melewati berbagai hambatan dalam perjalanan studi dan penyelesaian tesis ini;
3. Prof. Dr. Nyoman Dantes dan Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. sebagai penguji yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;

4. Kepala sekolah, guru dan siswa di SMA Lentera Harapan Kupang – Nusa Tenggara Timur serta Yayasan Pelita Harapan Grup yang telah bersedia dan memfasilitasi untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan Tesis ini.
5. Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., kons. dan staf dosen pengajar yang telah banyak membantu dan memotivasi penulis selama penyusunan tesis ini;
6. Direktur Pascasarjana Undiksha Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. dan staf, yang telah banyak membantu selama penulis menyelesaikan tesis ini;
7. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., yang telah memberikan bantuan secara moral dan memfasilitasi berbagai kepentingan penulis dalam menyelesaikan tesis ini;
8. Rekan-rekan seangkatan di Program Studi Bimbingan Konseling yang dengan karakternya masing-masing telah banyak berkontribusi membentuk kedirian penulis selama menjalani studi dan penyelesaian tesis ini;
9. Keluarga besar saya, Bapak Sunaryo (Alm), Ibu saya Tri Woro Puji Astuti, adik saya Indyah Petri Setyaartika bersama suami dan anak, Eyang Sriwinari, Bude Diah Woro Kurniasih dan Oma Maria Dami Mesah yang telah senantiasa memberikan dukungan doa dan memotivasi dalam penyusunan Tesis ini.
10. Keluarga terkasih saya, Zummy Anselmus Dami (suami), Darnell Nicholaz Dami (anak), Alfredo Gian Hodlief Dami (anak), dan Levina Amoreiza Dami (anak), yang selalu mendukung dan terus memotivasi saya dalam menyelesaikan Tesis ini.

Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan

Yang Maha Esa, kesehatan, dan keharmonian dalam menjalani kehidupan. Penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna. Namun, kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis, terutama mereka yang menyatakan diri bernaung di bawah kebesaran panji-panji pendidikan.

Singaraja, 18 Juli 2026

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO.....	vi
PRAKATA.....	vii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1.
1.2 Identifikasi Masalah	21
1.3 Pembatasan Masalah	24
1.4 Rumusan Masalah	25
1.5 Tujuan Penelitian	26
1.6 Manfaat Penelitian	26
1.7 Asumsi Penelitian.....	29.
1.8 Produk Penelitian	30
BAB II KAJIAN PUSTAKA	31
2.1 Kajian Teori.....	31
2.2 Kajian Penelitian Relevan	73
2.3 Kerangka Pikir	79
2.4 Hipotesis Penelitian.....	84
BAB III METODE PENELITIAN.....	86
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	79
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	88
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	91
3.4 Variabel Penelitian	94
3.5 Prosedur Penelitian.....	95

3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	108
3.7 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	105
3.8 Teknik Analisis Data	133
3.9 Definisi Operasional	141
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	146
4.1 Hasil Penelitian.....	146
4.2 Pembahasan	178
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	199
5.1 Simpulan.....	199
5.2 Makna Temuan Penelitian	207
5.3 Implikasi	210
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	213
5.5 Saran	214
DAFTAR PUSTAKA.....	217
LAMPIRAN.....	235



DAFTAR TABEL

	<i>Halaman</i>
Tabel 3.1 Desain Penelitian	87
Tabel 3.2 Waktu Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	88
Tabel 3.3 Sesi Treatment Konseling Cognitive Behavior	91
Tabel 3.4 Matriks Tahapan Konseling.....	94
Tabel 3.5 Skor Angket Prokrastinasi Akademik	104
Tabel 3.6 Kisi – kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik	104
Tabel 3.7 Kisi – kisi Instrumen Disiplin Siswa.....	105
Tabel 3.8 Kriteria penilaian ahli.....	106
Tabel 3.9 Hasil Uji CVR Kuisi Prokrastinasi Akademik	108
Tabel 3.10 Hasil Uji CVR Kuisi Disiplin Siswa	109
Tabel 3.11 Analisis Validitas Butir Kuisi Prokrastinasi Akademik Kelompok kontrol	111
Tabel 3.12 Analisis Validitas Butir Kuisi Prokrastinasi Akademik Kelompok eksperimen	112
Tabel 3.13 Analisis Validitas Butir Kuisi disiplin siswa Kelompok kontrol	113
Tabel 3.14 Analisis Validitas Butir Kuisi Disiplin Siswa Kelompok eksperimen	114
Tabel 3.15 Hasil Uji Reliabilitas Prokrastinasi Kelompok Kontrol.....	115
Tabel 3.16 Hasil Uji Reliabilitas Prokrastinasi Kelompok Eksperimen.....	115
Tabel 3.17 Skala Reliabilitas Instrumen Prokrastinasi	116
Tabel 3.18 Statistik Multivariat.....	126
Tabel 3.19 Partial Eta Squared (η^2p) — Analisis Univariat	129
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas Variabel Dependen	131
Tabel 4.2 Hasil Uji Homogenitas Varians.....	132
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Matriks Kovarian	134
Tabel 4.4 Hasil Uji Linearitas	136
Tabel 4.5 Hasil Uji Multikolinearitas	137
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas Kemiringan Regresi	139
Tabel 4.7 Multivariate Test	140
Tabel 4.8 Univariate Test	141
Tabel 4.9 Parameter Estimates.....	146
Tabel 4.10 Estimated Marginal Means	154
Tabel 4.11 Pairwise Comparisons.....	155
Tabel 4.12 EMM Multivariate Test	156
Tabel 4.13 Empat Statistik Uji Multivariate.....	157
Tabel 4.14 EMM Univariate Tests.....	158
Tabel 4.15 Informasi Spesifik Kontribusi perbedaan kelompok.....	159
Tabel 4.16 Ringkasan Konfirmasi Hipotesis Penelitian	195

DAFTAR GAMBAR

	<i>Halaman</i>
Gambar 2.1 Keterampilan Konseling	55
Gambar 2.2 Kerangka Pikir Penelitian	83
Gambar 4.1 Profile Plots Prokrastinasi Akademik	160
Gambar 4.2 Profile Plots Disiplin Siswa SMA.....	161



DAFTAR LAMPIRAN

	<i>Halaman</i>
1. Surat izin pengambilan data.....	217
2. Rancangan 8 sesi treatment konseling <i>cognitive behavior</i>	218
3. RPLBK kelas reguler	222
4. Penilaian uji pakar rancangan dan materi 8 sesi treatment konseling <i>cognitive behavior</i>	260
5. Penilaian uji pakar prokrastinasi akademik	266
6. Penilaian uji pakar disiplin siswa	272
7. Dokumentasi pretest, posttest, dan sesi treatment konseling <i>cognitive behavior</i>	275
8. Data Mentah Kuisisioner	277

