

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF
BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 SUKASADA**

SKRIPSI



**YOHANNA PATRICIA BR NADEAK
2211011006**

**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.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**



- 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 keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

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	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006



- 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
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

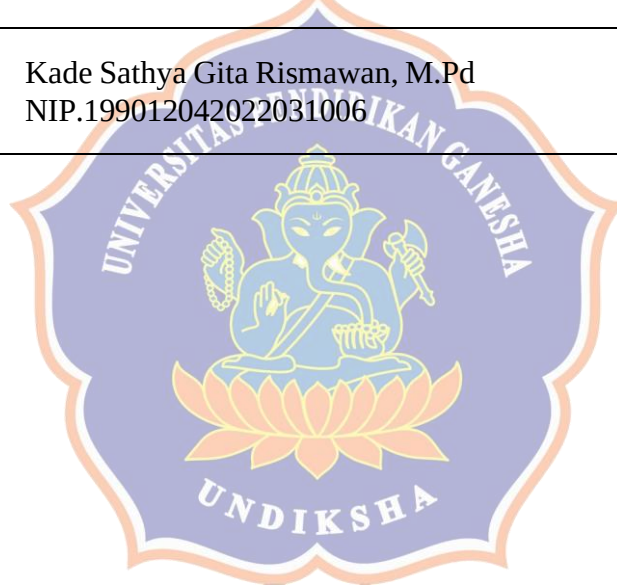


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh Yohanna Patricia Br Nadeak ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 15 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004
Anggota	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
Anggota	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006



- 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
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul **"Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Sukasada"** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan maupun pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dapat dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja,

Yang membuat pernyataan




Yohanna Patricia Nadeak
NIM 2211011006



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih, penyertaan, berkat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak hambatan dan tantangan yang dihadapi. Namun, berkat bantuan, dukungan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, Juruselamat dan sumber kekuatan penulis. Terimakasih untuk kasih setia dan pengharapan yang tiada pernah habisnya dalam setiap langkah penulis. Selama masa perkuliahan penulis merasakan adanya penyertaan, penghiburan dan kekuatan yang diberikan-Nya.
2. Kedua orangtua tercinta, Ibu Julinda Br Sinulingga, S.Th. dan Ayah Pdt. Ariston Nadeak, S.Th. yang selalu menjadi sumber kasih, doa, semangat serta motivasi terbesar dalam kehidupan penulis. Terimakasih untuk setiap kerja keras dan pengorbanan yang diberikan selama penulis menempuh pendidikan. Walaupun berjauhan tetapi penulis tetap merasakan adanya kasih sayang dan

perhatian.

3. Kakak pertama penulis, Grace Evangelina Nadeak, S.Pd serta Abang terkasih Paskah Christiano Nadeak, yang selalu memberikan dukungan, perhatian serta doa yang tidak pernah terputus untuk penulis. Terimakasih sudah menjadi bagian terpenting dalam perjalanan hidup penulis.
4. Bapak/Ibu dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan selama proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sukasada beserta guru dan siswa yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian.
7. Sahabat Bali penulis yaitu Tuayu, Ming Tika, dan Tia Rosita yang telah menemani perjalanan penulis sejak menjadi mahasiswa baru hingga akhir masa perkuliahan. Terimakasih atas kebersamaan, kepedulian, bantuan serta motivasi yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Terimakasih telah memberikan anak rantau ini rumah kedua yang selalu menghibur dan menguatkan penulis selama di perantauan.
8. Terakhir, penulis mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri yang telah mampu bertahan, terus berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi tantangan selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terimakasih karena tetap berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih kuat di setiap harinya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan

jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya terkait penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Singaraja, 19 Juni 2026

Penulis



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan penelitian.....	4
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
2.1 Deskripsi Teoritis.....	7
2.1.1 Hakikat Prokrastinasi Akademik	7
2.1.2 Aspek Prokrastinasi Akademik.....	8
2.1.3 Faktor-faktor yang Menyebabkan Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	9
2.1.4 Dampak Prokrastinasi Akademik	10
2.2 Konseling Kelompok	11
2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok	11
2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok.....	11
2.2.3 Prinsip Konseling Kelompok.....	12
2.3 Konseling Kognitif Behavioral	13
2.3.1 Definisi Konseling Kognitif Behavioral.....	13
2.3.2 Prinsip Dasar Konseling Kognitif Behavioral	14
2.3.3 Tahapan Konseling Kognitif Behavioral.....	17
2.4 Teknik Restrukturisasi Kognitif	18
2.4.1 Definisi Restrukturisasi Kognitif.....	18
2.4.2 Tahapan Teknik Restrukturisasi Kognitif	19
2.5 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	22

2.6	Kerangka Berpikir.....	26
2.7	Perumusan Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN		31
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	31
3.2	Rancangan Penelitian.....	31
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.3.1	Populasi Penelitian	34
3.3.2	Sampel Penelitian.....	35
3.4	Prosedur Penelitian	36
3.5	Kontrol Validitas Internal dan Eksternal.....	37
3.5.1	Validitas Internal	37
3.5.2	Validitas eksternal	39
3.6	Variabel Penelitian	39
3.6.1	Identifikasi Variabel	39
3.6.2	Definisi Variabel	40
3.7	Metode Pengumpulan Data	44
3.7.1	Instrumen Variabel Terikat	45
3.8	Metode Analisis Data.....	52
3.8.1	Metode Deskripsi Data.....	53
3.8.2	Metode Uji Asumsi Analisis.....	53
3.8.3	Metode Uji Hipotesis.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		56
4.1	HASIL PENELITIAN.....	56
4.1.2	Pengujian Asumsi	59
4.1.3	N Gain-Score.....	61
4.1.4	Pengujian Hipotesis	63
4.2	PEMBAHASAN	65
BAB V PENUTUP.....		75
5.1	Kesimpulan	75
DAFTAR PUSTAKA.....		79
LAMPIRAN		82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Peneliti.....	30
--	----



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pola Non-Equevalent Control Group Design.....	33
Tabel 3.2 Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Restrukturisasi Kognitif.....	
Tabel 3.3 Populasi Peserta Didik Kelas X SMA N 1 Sukasada	35
Tabel 3.4 Prosedur Penelitian	36
Tabel 4.1 Kelompok Eksperimen.....	58
Tabel 4.2 Kelompok Kontrol	60
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	62
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas	63
Tabel 4.5 <i>N Gain</i>	63
Tabel 4.6 <i>Independent Sample T-Test</i>	66
Tabel 4.7 <i>Effect Size</i>	67



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01 Surat Ijin Observasi.....	89
Lampiran 02 Pedoman Wawancara dengan Guru BK.....	90
Lampiran 03 Hasil Uji Judges	91
Lampiran 04 Hasil Uji Validitas Empiris	95
Lampiran 05 Dokumentasi Penelitian&	96
Lampiran 06 Kuesioner Prokrastinasi Akademik.....	97
Lampiran 07 LKPD Kelompok Eksperimen	100
Lampiran 08 <i>Pretest-Post-test</i> Kelompok Eksperimen , Kelompok Kontrol	101
Lampiran 09 Catatan Pemikiran&	102
Lampiran 10 RPL Indikator Penundaan dalam Memulai Maupun Menyelesaikan Tugas	107
Lampiran 11 RPL Indikator Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas.....	112
Lampiran 12 RPL Indikator Mengurangi Kesenjangan antara Rencana dan Pelaksanaan	117
Lampiran 13 RPL Indikator Melakukan Aktivitas Lebih Menyenangkan&	123