

**PENGARUH KONSELING KOGNITIF PERILAKU
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
PESERTA DIDIK KELAS XI JURUSAN OTOMOTIF DI
SMK NEGERI 1 TOBOALI**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh :

MIRANDA

2215007

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG
TAHUN 2026**



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**
Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-122/BKPI/5.5/PP.00.9/07/2026

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Miranda
NIM : 2215007

Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Peserta didik Kelas XI Jurusan Otomotif Di SMK Negeri 1 Toboali.

Hasil cek plagiasi sebesar 19%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 06 Juli 2026

Ka.Prodi BKPI



Komariah, S.Psi.,M.Pd

NIP. 199105212020122026

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Miranda

NIM : 2215007

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI Jurusan Otomotif Di SMK Negeri 1 Toboali”. Hasil penelitian ini karya saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang sepengetahuan saya, tidak terdapat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Pangkalpinang, 24 April 2026

Yang Menyatakan



Miranda

NIM. 2215007



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
BANGKA 33173

E-mail humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

di-tempat

assalamu'alaikum wr.wb

Telah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini :

Nama : Miranda

NIM : 2215007

Fakultas : Tarbiyah

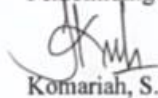
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI Jurusan Otomotif di SMK Negeri 1 Toboali.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikianlah Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pangkalpinang, 04 Mei 2026

Pembimbing I


Komariah, S.Psi. M.Pd

NIP. 199105212020122026

Pembimbing II


Nurul Faqih Isro'i, M.Pd

NIP. 199002212023212036



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling KM 13 Kee, Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
BANGKA 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS PENYEMINAR

Hal : Proposal Skripsi

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-tempat

Assalamu'alaikum wr.wb

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama : Miranda

NIM : 2215007

Fakultas : Tarbiyah

Judul Proposal : Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku terhadap prokrastinasi Akademik Pada peserta Didik kelas XI jurusan Otomotif di SMK Negeri 1 Toboali.

Telah melaksanakan Seminar proposal Skripsi pada 15 Mei 2025 dan telah melakukan perbaikan dalam jangka waktu yang ditentukan. Dengan demikian, yang bersangkutan telah dapat melanjutkan ke proses penelitian dan penulisan skripsinya.

Atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

Penyeminar I

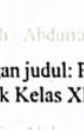
Diah Meitika Sari, M.Si

NIP. 199005292019032008

Penyeminar II

Nurul Faqih Isro'I, M.Pd

NIP. 199002212023212036



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33171

PENGESAHAN

Nomor: 166.B9/FT/PP.00.9/07/2026

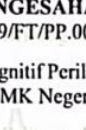
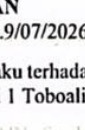
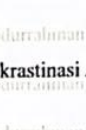
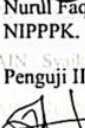
Skrripsi dengan judul: Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku terhadap Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik Kelas XI Jurusan Otomotif di SMK Negeri 1 Toboali

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Miranda NIM : 2215007 Fakultas : Tarbiyah Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)	
--	--

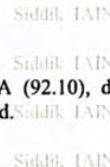
telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu, tanggal 20 Mei 2026 dengan nilai A (92,10), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,  Komariah, S.Psi. M.Pd NIP. 19910521 202012 2 026 Penguji I,  Dr. Nikmarjal, M.Pd NIP. 19851228 201801 1 001 Ketua Panitia  Dwi Haryanti, M.Pd.I NIP. 19900519 201503 2 009	Pembimbing II,  Nurul Faqih Isro'i, M.Pd NIPPPK. 19900221 202321 2 036 Penguji II,  Atik Rahmaniyyar, M.Pd NIP. 19851218 202012 2 007
--	--

10 Juli 2026

Fakultas Tarbiyah,



Atas nama, M.S.I
NIP. 19740302 200604 1 001

HALAMAN MOTTO

“Kesadaran diri adalah awal perubahan, karena Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri”

(QS. Ar-Ra’d: 11)

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

(Maudy Ayunda)

“Perang telah usai, aku bisa pulang. Kubaringkan panah dan berteriak
MENANG!”

(Nadin Amizah)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Perjalanan panjang yang penuh dengan perjuangan, doa, dan pengorbanan ini memberikan pelajaran berharga bahwa tidak ada usaha yang sia-sia ketika dilakukan dengan ikhlas, tekad, dan keyakinan.

Karya sederhana ini dengan segala kerendahan hati penulis persembahkan kepada almarhum ayah dan ibu tercinta, yang tidak pernah lelah memberikan doa, kasih sayang, bimbingan, serta dukungan tanpa batas. Setiap tetes keringat dan pengorbanan yang kalian berikan menjadi sumber semangat terbesar dalam menapaki perjalanan panjang pendidikan ini. Terimakasih atas cinta tanpa syarat dan keyakinan bahwa anakmu mampu berdiri hingga titik ini.

Dan terakhir, karya sederhana ini kupersembahkan untuk Almamater tercinta, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Tempat di mana setiap langkah perjuangan ilmu dimulai, tempat yang membentuk pribadi yang lebih matang, serta tempat yang mengajarkan arti kerja keras, keikhlasan, dan pengabdian.

Semoga karya ini dapat menjadi salah satu bukti kecil dari rasa cinta dan terima kasihku kepada almamater yang telah memberikan begitu banyak arti dalam perjalanan hidup dan pendidikan penulis.

**PENGARUH KONSELING KOGNITIF PERILAKU TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS XII
JURUSAN OTOMOTIF DI SMK NEGERI 1 TOBOALI**

Miranda

Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Negeri

Syaiikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena prokrastinasi akademik atau kecenderungan menunda-nunda penyelesaian tugas yang terjadi pada peserta didik kelas XI Jurusan Otomotif di SMK Negeri 1 Toboali. Perilaku ini jika dibiarkan akan menghambat efektivitas belajar dan pencapaian prestasi akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavior Therapy*).

Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif (non-eksperimen) dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket prokrastinasi akademik. Subjek penelitian terdiri dari 48 peserta didik yang diambil menggunakan teknik total sampling. Analisis data dilakukan dengan bantuan IBM SPSS 21 melalui uji statistika deskriptif dan uji hipotesis *One-Sample t-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) skor prokrastinasi siswa berada pada angka 110,42 dengan standar deviasi 5,48. Distribusi frekuensi mengungkapkan fakta bahwa mayoritas peserta didik berada pada kategori "Tinggi" sebanyak 60,4% (29 siswa) dan kategori "Sangat Tinggi" sebanyak 37,5% (18 siswa). Secara akumulatif, 97,9% peserta didik memiliki tingkat prokrastinasi yang signifikan. Hasil uji t menunjukkan nilai t_{hitung} (33,391) > t_{tabel} (2,010) dengan signifikansi 0,000, yang menegaskan bahwa masalah prokrastinasi di lokasi penelitian sangat nyata secara statistik. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan bagi Guru Bimbingan dan Konseling untuk menyusun program intervensi yang tepat guna mereduksi perilaku penundaan tugas pada siswa.

Kata Kunci: *Konseling Kognitif Perilaku, Prokrastinasi Akademik, Peserta Didik.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang telah membawa umat manusia dari kegelapan menuju cahaya pengetahuan yang berkembang pesat.

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI Jurusan Otomotif di SMK Negeri 1 Toboali”. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud dan terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Ibu Dr. Soleha, M.A selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Bapak Dr. Nikmarijal M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Ibu Komariah, S.Psi, M.Pd, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sekaligus Pembimbing I yang selalu meluang

waktu, sabar dalam memberikan pengarahan dan bimbingan selama proses pembuatan skripsi hingga terselesainya penulisan karya tulis ilmiah ini. Penulis, berterima kasih atas saran dan masukannya untuk perbaikan skripsi ini.

5. Ibu Nurul Faqih Isro'i, M.Pd., selaku Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing II, atas kesediannya memberikan saran dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah banyak memberi pengetahuan dan pengalaman kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan dengan baik.
7. Kepala sekolah, seluruh guru, para staff pegawai, dan peserta didik SMK Negeri 1 Toboali.
8. Bapak Fadli S.Pd, selaku Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMK Negeri 1 Toboali yang telah berkenan mengarahkan dan memberi kemudahan serta membantu dalam penelitian.
9. Teruntuk cinta pertama dan panutanku, Almarhum Bapak tercinta. Beliau memang tidak sempat menemani penulis dalam perjalanan menyusun skripsi, namun selama hidupnya telah menjadi sosok panutan, sumber semangat, dan inspirasi yang tak tergantikan. Doa-doa bapak, didikan, dan nilai-nilai kehidupan yang Bapak tanamkan akan selalu hidup dalam diri penulis. Semoga Allah SWT menempatkan Bapak di tempat terbaik di sisi-Nya Aamiin ya Rabbal'Alamin.
10. Pintu surgaku, Ibu tercinta sosok luar biasa yang selalu hadir dalam doa, semangat, dan pengorbanan tanpa henti. Terima kasih atas cinta yang tak

tergantikan, atas air mata dan doa yang selalu menyertai setiap langkah penulis hingga sampai di titik ini. Semoga Allah SWT selalu senantiasa memberikan kesehatan dan kebahagiaan kepada Ibu.

11. Kepada kakak penulis, Kiki dan Angga beserta Kakak Ipar Indah Dewi Lestari dan Siti Nurlina, terima kasih telah memberikan dukungan dan doa untuk adik bungsumu ini, beliau lah yang menjadi sosok penompang dan penguat dalam setiap fase kehidupan penulis. Disaat penulis merasa ragu untuk melanjutkan pendidikan kata-kata dari kakak yang mampu mengembalikan semangat yang sempat hilang. Terimakasih sudah menjadi kakak yang baik dan selalu ada untuk adikmu ini.
12. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Alfian Firdaus terima kasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, materi, maupun waktu kepada penulis. Sudah selalu mendukung, menghibur, mendengarkan keluhan, menyaksikan setiap tangisan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
13. Sahabat terbaik penulis, Sella Maysa Putri dan Diah Ambar Kasih. Terima kasih telah menjadi sahabat yang sangat baik dan penuh energi positif sejak awal penulis menempuh pendidikan Anak Usia Dini hingga saat ini. Semoga kelak di akhirat kita bercahaya sebab hubungan persahabatan ini. *We'll shine together sist!*.

14. Terima kasih kepada keluarga besar Duta GenRe Bangka Selatan dan Bujang Dayang Bangka Selatan, yang bukan hanya memberi dukungan, tetapi juga menjadi ruang tumbuh, tempat belajar, dan sumber kekuatan bagi penulis.
15. Terakhir, untuk diri saya sendiri Miranda, terima kasih atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga mampu bertahan dan terus melangkah sejauh ini. Terima kasih pada raga dan jiwa yang masih tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya hingga sekarang. Terima kasih telah percaya pada keraguan dan kelelahan dalam setiap proses ini, meskipun jalannya terasa begitu berat.

Semoga Allah SWT membalas segala amal dan kebaikan dari berbagai pihak yang telah membantu penulis dengan sebaik-baiknya. Penulis juga menyadari adanya keterbatasan, kekurangan, dan ketidaksempurnaan dalam skripsi ini, sehingga memohon maaf atas hal tersebut. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pangkalpinang, 24 April 2026

Penulis

Miranda

NIM. 2215007

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT KETERANGAN PLAGIASI	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
NOTA DINAS KONSULTAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	10
D. Kegunaan Penelitian	11
E. Telaah Pustaka	11
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Konseling Kognitif Perilaku	16
B. Prokrastinasi Akademik	23
C. Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Prokrastinasi Akademik	29
D. Hipotesis	32

BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Pendekatan Penelitian	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	35
C. Variabel Penelitian	36
D. Definisi Operasional	37
E. Populasi dan Sampel	38
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Instrumen Penelitian	42
H. Teknik Analisis Data	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	63
A. Deskripsi Hasil Penelitian	63
B. Pembahasan	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Populasi Peserta Didik Kelas XI Jurusan Otomotif SMK NEGERI 1 TOBOALI	40
Tabel III.2 Daftar Cek Dokumen Penelitian.....	45
Tabel III.3 Kisi-Kisi Instrumen Variabel X.....	46
Tabel III.4 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Y (Prokrastinasi Akademik Peserta Didik)	48
Tabel III.5 Hasil Uji Coba Sampel	54
Tabel III.6 Ringkasan Hasil Uji Validitas.....	58
Tabel III.7 Hasil Validitas Per Butir Variabel Y	60
Tabel IV.1 Skor Hasil Penelitian	65
Tabel IV.2 Ukuran Pemusatan Dan Penyebaran Data	67
Tabel IV.3 Data Distribusi Ffrekuensi	68
Tabel IV.4 Data Uji Normalitas.....	70
Tabel IV.5 Data Hasil Uji Heterosiditas	70
Tabel IV.6 Data Hasil Analisis Regresi	71

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Angket Data
- Lampiran 2 Tabulasi Data
- Lampiran 3 Angket Hasil Jawaban Peserta Didik
- Lampiran 4 SK Pembimbing
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 7 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 8 Surat Keterangan Plagiasi
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 *Curriculum vitae*