

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM  
MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI IIS 3  
DISMA NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2021/2022**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Akhir Penelitian dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S1) Dalam Ilmu  
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh :**

**DESY AMEYLIA  
NPM : 1711080031**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2022 M**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM  
MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI IIS 3  
DISMA NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2021/2022**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Akhir Penelitian dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S1) Dalam Ilmu  
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh:**

**DESY AMEYLIA**

**NPM: 1711080031**



**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd  
Pembimbing II: Hardiyansyah Masya, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2022 M**

## ABSTRAK

# PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI IIS 3 DI SMA NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2021/2022

Oleh

Desy Ameylia  
1711080031

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peserta didik XI IIS 3 SMA Negeri 4 Bandar Lampung yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik seperti: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-Experimental Design*, design yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 8 peserta didik kelas XI IIS 3 SMA Negeri 4 Bandar Lampung yang melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil yang menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan melalui perhitungan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, Berdasarkan tes statistik dari *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$  ( $-2,521 < -1,96$ ), dan diketahui bahwa  $Asymp. Sig$  (2-tailed) sebesar 0,012 dimana nilai signifikansi  $0,012 < 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik XI IIS 3 di SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

**Kata Kunci : Konseling Kelompok, *Cognitive Restructuring*, Prokrastinasi Akademik.**

ABSTRACT

**THE EFFECT OF GROUP COUNSELING WITH TECHNIQUES  
COGNITIVE RESTRUCTURING TO REDUCE ACADEMIC  
PROCRASTINATION CLASS XI IIS 3 STUDENTS  
AT SMA NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG  
ACADEMIC YEAR 2021/2022**

**By**  
**Desy Ameylia**  
**1711080031**

*This research was driven by the students' presence in XI IIS 3 SMA Negeri 4 Bandar Lampung who performed academic procrastination behaviors such as: delay in starting and completing assignments, delay in doing assignments, time gaps between plans and actual performance, doing other activities which were more fun. The purpose of this study was to determine the effect of group counseling with cognitive restructuring techniques in reducing students' academic procrastination behavior at SMA Negeri 4 Bandar Lampung.*

*This type of research is quantitative research with its research design is Pre-Experimental Design, the form of design used is One-Group Pretest-Posttest. This study samples were 8 students of class XI IIS 3 SMA Negeri 4 Bandar Lampung who performed academic procrastination.*

*Based on data analysis, the results showed that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. By calculating the Wilcoxon Signed Ranks Test, based on statistical tests from the Wilcoxon Signed Ranks Test, it was obtained that  $Z_{count} < Z_{table}$  ( $-2.521 < -1.96$ ), and it is known that Asymp. Sig (2-tailed) is 0.012 where the significance value is  $0.012 < 0.05$  so that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected. Thus, it can be concluded that there is an effect of group counseling with cognitive restructuring techniques in reducing the academic procrastination behavior of students in XI IIS 3 at SMA Negeri 4 Bandar Lampung.*

**Keywords: Group Counseling, Cognitive Restructuring, Academic Procrastination.**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desy Ameylia

NPM : 1711080031

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: **“Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IIS 3 Di SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 2022  
Yang membuat pernyataan



Desy Ameylia  
NPM. 1711080031



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721)703260

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi** : **PENGARUH KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *COGNITIVE  
RESTRUCTURING* DALAM MENGURANGI  
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK  
PESERTA DIDIK KELAS XI IIS 3 DI SMA  
NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG TAHUN  
AJARAN 2021/2022**

**Nama** : **Desy Ameylia**  
**NPM** : **1711080031**  
**Jurusan** : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)**  
**Fakultas** : **Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**  
**NIP. 196706221994322002**

**Pembimbing II**

  
**Hardiyasnyah Masva, M.Pd**  
**NIK.2014080919850610135**

**Mengetahui**

**Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

  
**Dr. Ali Murtadho, M.S.I**  
**NIP. 197907012009011014**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721)703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IIS 3 Di SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022**. Disusun oleh: **Desy Ameylia**, NPM : 1711080031, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan pada hari/tanggal: Jum'at, 02 September 2022.

**TIM MUNAQOSYAH**

Ketua	: Dr. Ali Murtadho, M.S.I	(.....)
Sekretaris	: Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog	(.....)
Penguji Utama	: Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed	(.....)
Penguji Pendamping I	: Dr. Rifda El Fiah, M.Pd	(.....)
Penguji Pendamping II	: Hardiyansyah Masya, M.Pd	(.....)

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**  
NIP. 196408281988032002

## MOTTO

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya: “Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.”





## PERSEMBAHAN

### *Bismillahirrahmanirrahim*

Dengan hati yang tulus dan penuh rasa kasih sayang yang tiada terkira kepada Allah SWT. Yang telah memberikan nikmatnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan sebagai bukti rasa syukur, kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Diriku sendiri yang telah berjuang dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Ayahanda dan Ibunda tercinta, ayah Syamsul Arfani (Alm) dan ibunda Betty atas segala hal yang telah kalian berikan, atas doa yang senantiasa tercurahkan tiada henti, terimakasih atas kasih sayang, terimakasih atas jerih payah, kerja keras selama tanpa lelah demi untuk aku mendapatkan pendidikan. Semoga dengan ini bisa menjadi suatu kebanggaan untuk ayah dan ibu.
3. Kakaku Iin Setiawati, Kak Budi, May Rahayu, Kak Irawan, Afriyanto, Mba Wiwik, Syailendra Wibowo, dan adikku Kevin Setiawan yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, motivasi dan doa.
4. Keluarga Besarku yang memberikan support, motivasi serta dukungan untuk tidak putus asa.
5. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

## RIWAYAT HIDUP

Peneliti yang bernama Desy Ameylia, dilahirkan pada tanggal 03 Mei 1999 di Bandar Lampung. Peneliti adalah anak kelima dari enam bersaudara, pasangan Bapak Syamsul Arfani (Alm) dan Ibu Betty. Pendidikan Formal yang ditempuh oleh peneliti yaitu pendidikan jenjang Sekolah Dasar Negeri 3 Perumnas Way Kandis, Bandar Lampung Tahun 2005 dan lulus pada tahun 2011, kemudian melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 21 Bandar Lampung tahun 2011 dan lulus pada tahun 2014, setelah itu peneliti melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Bandar Lampung jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) dari tahun 2014 dan lulus tahun 2017.

Pada tahun 2017 peneliti melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Jalur SPAN-PTKIN. Pada 2020 peneliti melaksanakan Kuliah Kerja Nyata-Dari Rumah (KKN-DR) kelompok 283 di RT 15 Kelurahan Pematang Wangi, Kecamatan Tanjung Senang, Bandar Lampung dari tanggal 06 Juli 2020 sampai 14 Agustus 2020. Kemudian peneliti melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Negeri 2 Bandar Lampung dari tanggal 06 Oktober sampai dengan 16 November 2020.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul: “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IIS 3 Di SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022”. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan nabiullah Muhammad SAW, serta keluarga dan sahabat. Dalam Proses penulisan skripsi ini peneliti banyak menemui hambatan dan kesulitan namun berkat bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu peneliti ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Indah Fajriani, M.Psi, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memperkenankan waktu dan ilmunya untuk mengarahkan dan memotivasi penulis.
5. Hardiyansyah Masya, M.Pd selaku pembimbing II yang juga telah memperkenankan waktu dan ilmunya untuk mengarahkan dan memotivasi penulis.
6. Ucapan terimakasih juga penulis untuk bapak dan ibu Dosen yang telah membantu memberikan pencerahan, dan mentransfer ilmu pengetahuannya kepada penulis.
7. Dra. Hj. Rosita, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Bandar Lampung yang telah memberikan izin atas penelitian yang penulis lakukan.
8. Dian Toberi Sugiarta, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah membantu selama penulis mengadakan

- penelitian dan juga siswa-siswi SMA Negeri 4 Bandar Lampung yang telah bersedia menerima penulis.
9. Peserta Didik kelas XI IIS 3 SMA Negeri 4 Bandar Lampung yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
  10. Mbaku tersayang Peni Hestiani, S.Pd yang tidak pernah bosan mendengar keluhan-keluhan ku selama proses perkuliahan serta selalu memberikan support dan semangat.
  11. Panji Arya Pangestu terimakasih atas semangat serta motivasi yang selalu diberikan dan tidak pernah bosan mendengar keluhan-keluhan ku selama proses pembuatan skripsi.
  12. Sahabat terbaikku, Dona Eliza, S.Pd, Pipit Lestari Ningsih, S.Sos yang telah menemaniku sampai sekarang, terimakasih untuk segala hal yang telah kita lalui, yang selalu mendengarkan keluh kesah dan segala curhatku, semoga persahabatan kita tak terpisah oleh masa.
  13. Teman berjuang selama penelitian Yola Viola, S.Pd, Mustika Sari. Terimakasih sudah memotivasiku dan memberi semangat, semoga kebaikan kalian membawa keberkahan dalam hidup.
  14. Teman pejuang skripsi Cindy Meli Stefani, S.Pd, Sonia Febriyanti, S.Pd, dan Devi, S.Pd, Miftahul Jannah, S.Pd, Elda Yati, S.Pd. Terimakasih sudah memotivasiku dan memberi semangat.
  15. Seluruh mahasiswa BKPI angkatan 2017 yang telah memberikan makna kebersamaan, khususnya kelas BKPI B.

Bandar Lampung, 2022  
Penulis

**Desy Ameylia**  
**NPM. 1711080031**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>RIWATAT HIDUP .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah .....	15
D. Rumusan Masalah .....	16
E. Tujuan Penelitian.....	16
F. Manfaat Penelitian.....	16
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	17
H. Sistematika Penulisan.....	23
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>25</b>
A. Konseling Kelompok.....	25
1. Pengertian Konseling .....	25
2. Pengertian Konseling Kelompok .....	26
3. Perbedaan Konseling Kelompok dengan Bimbingan Kelompok.....	28
4. Tujuan Konseling Kelompok .....	30
5. Asas-asas Konseling Kelompok.....	32
6. Proses Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling Kelompok .....	33
7. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	35

8. Ciri-ciri Ketua Kelompok .....	37
9. Keterampilan yang Harus dikuasai oleh Ketua Kelompok .....	38
10. Teknik Konseling Kelompok .....	43
B. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	44
1. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	44
2. Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	36
3. Tahap-tahap Pelaksanaan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	48
4. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	50
C. Prokrastinasi Akademik .....	51
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	51
2. Bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik .....	54
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	56
4. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik .....	57
5. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	58
6. Dampak Negatif Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	60
D. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik .....	61
E. Kerangka Berpikir .....	63
F. Pengajuan Hipotesis .....	66

### **BAB III METODELOGI PENELITIAN ..... 69**

A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	69
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	70
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data .....	77
1. Populasi .....	77
2. Sampel .....	78
3. Teknik Pengumpulan Data .....	80
D. Definisi Operasional Variabel .....	85
E. Instrumen Penelitian .....	89
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Data .....	95
G. Uji Prasyarat Analisis .....	96

<b>BAB IV HASIL DAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .</b>	<b>99</b>
A. Deskripsi Data .....	99
B. Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis .....	114
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>123</b>
A. Kesimpulan .....	123
B. Saran .....	123
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>94</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>100</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1.1 Data Pra Penelitian Pertimbangan Angket Peserta Didik .....	8
Tabel 1.2 Data Pra penelitian Peserta Didik .....	12
Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok .....	69
Tabel 3.2 Tahapan Konseling Kelompok .....	73
Tabel 3.3 Rancangan <i>Treatment</i> .....	74
Tabel 3.4 Jumlah Populasi Penelitian .....	78
Tabel 3.5 Jumlah Sampel Peserta Didik .....	79
Tabel 3.6 Kriteria Prokrastinasi Akademik .....	84
Tabel 3.7 Definisi Operasional .....	87
Tabel 3.8 Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian .....	90
Tabel 3.9 <i>Reliability Statistics</i> .....	96
Tabel 3.10 Kategori Persentase Skor .....	98
Tabel 4.1 Gambaran Umum Prokrastinasi Akademik .....	100
Tabel 4.2 Indikator Penundaan untuk Menyelesaikan Tugas .....	101
Tabel 4.3 Indikator Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas .....	101
Tabel 4.4 Indikator Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual .....	102
Tabel 4.5 Indikator Melakukan Aktivitas yang lebih Menyenangkan .....	102
Tabel 4.6 Gambaran Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Indikator .....	103
Tabel 4.7 Hasil <i>Pre-test</i> Prokrastinasi Akademik .....	104
Tabel 4.8 Hasil <i>Pos-test</i> Prokrastinasi Akademik .....	110
Tabel 4.9 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Pos-test</i> Peserta Didik .....	111
Tabel 4.10 Hasil Nilai Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks</i> .....	113
Tabel 4.11 <i>Tes Statistics</i> .....	113



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka Penelitian.....	65
Gambar 3.1 Pola <i>One Group Pretest-posttest Design</i> .....	71
Gambar 3.2 Variabel Penelitian.....	86
Gambar 4.1 Grafik <i>Pre-test</i> dan <i>Pos-test</i> .....	112



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Sebagai salah satu awal dalam memahami judul skripsi serta menghindari kesalahpahaman, maka penulis menegaskan istilah yang terdapat dalam judul “**Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI IIS 3 Di SMA Negeri 4 Bandar Lampung**”. Adapun istilah yang terdapat dalam judul yang perlu ditegaskan yaitu, sebagai berikut:

#### 1. Pengaruh

Kamus Besar Bahasa Indonesia mendeskripsikan bahwa pengaruh yaitu daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.<sup>1</sup> Dari pengertian yang dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan suatu daya yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu (orang atau benda).

#### 2. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.<sup>2</sup>

#### 3. Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *Cognitive Restructuring* adalah memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif atau pernyataan diri dan keyakinan irasional

---

<sup>1</sup> Riyanto Noorsyah Adi Noer Ridha, “Pengaruh Penerimaan Pajak Bumi Dan Bangunan (PBB) Dan Bea Perolehan Hak Atas Tanah Dan Bangunan (BPHTB) Terhadap Pendapatan Daerah Kabupaten Karawang,” *Jurnal Ekonomi Dan Manajemen* 4 (2019): 1–10.

<sup>2</sup> Slamet Fitriyadi Ashari, Iip Istirahayu, “Konseling Kelompok Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa,” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 2 (2021): 44–48, <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i2.691>.

yang ada pada diri seorang konseli. Restrukturisasi kognitif dapat membantu konseli untuk membangun suatu hubungan antara pengetahuan dan kognisi dengan emosi dan perilaku sehingga dapat mengidentifikasi persepsi yang salah seperti merusak diri sendiri dan menggantikan persepsi tersebut dengan kesan yang lebih meningkatkan untuk jauh lebih baik.<sup>3</sup> Teknik *cognitive restructuring* bertujuan untuk membantu peserta didik belajar lebih fokus pada tugas, mengurangi serta mencegah gejala kecemasan yang timbul pada diri peserta didik. Karena teknik restrukturisasi kognitif membantu peserta didik mengidentifikasi, menantang, dan mengubah kecemasan menjadi suatu pola pikir dan keyakinan dari negatif dan merusak diri sendiri dan mengubah pemikiran tersebut ke arah positif.<sup>4</sup>

#### 4. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik yaitu suatu keadaan seseorang yang seharusnya ingin menyelesaikan tugas akademik tetapi gagal untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang diharapkan. Menunda tugas dapat disebabkan oleh beberapa faktor, namun faktor yang paling menonjol adalah karena rendahnya kemampuan peserta didik dalam mengelola waktu sehingga terjadilah suatu penundaan. Banyaknya beban belajar dan banyaknya tugas yang diberikan oleh bapak ibu guru di sekolah menyebabkan peserta didik stres sehingga tidak bisa mengelola waktu dengan baik, akibatnya banyak tugas yang penyelesaiannya tertunda.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Sunawan Sunawan Evi Kartika Chandra, Mungin Eddy Wibowo, "Cognitive Behavioral Group Counseling with Self-Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students' Self-Confidence," *Islamic Guidance and Counseling Journal* 2, no. 1 (2019): 2, <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.305>.

<sup>4</sup> Awalya This Dewi Anggita, Sugiyono, "Improving Self-Efficacy with Cognitive Restructuring and Self Instruction: An Experimental Study in Senior High School," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 08, no. 1 (2021): 9–14.

<sup>5</sup> Richa Pramudia Trisnani Dahlia Novarianing Asri, "Model Pembelajaran Berbasis Proyek Dengan Teknik *Time-Management* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pada Mata Kuliah Perkembangan Peserta Didik," *Jurnal*

## 5. Sekolah

SMA Negeri 4 Bandar Lampung, merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Provinsi Lampung. Sama dengan SMA pada umumnya di Indonesia masa pendidikan sekolah di SMAN 4 Bandar Lampung ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari Kelas X sampai Kelas XII. Alamat di Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 88, Kupang Teba, Kec. Teluk Betung Utara, Kota Bandar Lampung, Lampung 35212.

Dari penjelasan pengertian istilah yang terdapat dalam judul, maka dapat ditarik kesimpulan umum bahwa yang dimaksud dengan **Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI IIS 3 Di SMA Negeri 4 Bandar Lampung** adalah suatu penelitian untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik dalam proses belajar disekolah.

## B. Latar Belakang

Proses kegiatan belajar yang melibatkan peserta didik sebagai subjek dalam menuntut ilmu di sekolah, tidak terlepas dari aktivitas yang mengharuskan peserta didik untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah. Banyaknya mata pelajaran yang ada dalam satu sekolah menjadikan peserta didik banyak menerima tugas sekolah yang diberikan oleh bapak ibu guru di setiap harinya. Hal tersebut mengakibatkan peserta didik melakukan prokrastinasi akademik. Menunda suatu pekerjaan dan tingkat kesulitan dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan dapat menjadi penyebab permasalahan individu tersebut sehingga peserta didik tidak mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Selain itu juga peserta didik sengaja

menghindari tugas karena perasaan tidak senang terhadap tugas yang diberikan oleh bapak ibu guru di sekolah dan perasaan takut gagal dalam menyelesaikan tugas, juga menjadi salah satu faktor tingginya tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik. Peserta didik yang mempunyai kesulitan dalam melakukan suatu hal, sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu. Fenomena kebiasaan menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi.<sup>6</sup>

Prokrastinasi akademik yaitu suatu perilaku dengan cara menunda penyelesaian tugas dan kinerja akademik secara umum yang dilakukan terus menerus penundaan beberapa saat menjelang *deadline* hingga penundaan jangka panjang maupun pendek hingga melebihi *deadline* dan berujung mengganggu kinerja lainnya. Beberapa dampak prokrastinasi akademik adalah membuat peserta didik kurang bertanggung jawab atas dirinya sendiri maupun tugas yang telah diberikan kepadanya, tidak bisa manajemen waktu, yang apabila terus berlanjut maka peserta didik akan memiliki kebiasaan yang buruk yaitu menunda pekerjaan atau mengerjakan tugasnya tergesa-gesa saat mendekati *deadline*.<sup>7</sup> Lay mengartikan prokrastinasi sebagai sebuah penundaan atau menunda mengerjakan sesuatu tugas untuk beberapa waktu

---

<sup>6</sup> Lilis Rahayu Widyawati, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, n.d.).

<sup>7</sup> Regita Nur Diaz, "*Effectiveness Of Extinction Technique Through Group Counseling Services In Reducing Academic Procrastination Behavior In Class XI Students Of SMA Negeri 3 Banjarmasin*," *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 2 (2020): 150.

kedepan, sebab tugas tersebut dianggap berat, kurang menyenangkan dan menarik.<sup>8</sup>

Di dalam perspektif islam Perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang, oleh karena itu Allah SWT, senantiasa menyuruh kepada seluruh manusia agar selalu mengisinya dengan berbagai amal dan perbuatan-perbuatan yang positif, serta memanfaatkan waktu semaksimal mungkin, bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang, akan tetapi ditunda-tunda, di dalam Al-Qur'an telah banyak disebutkan ayat-ayat yang dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih menghargai waktu, mengisinya dengan ibadah.

Allah SWT sudah mengingatkan umat manusia agar tidak menjadi manusia yang merugi karena tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Al-Ashr ayat 1-3 yang berbunyi sebagai berikut :

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “(1) Demi masa. (2) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. (3) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran.” (Q.S. Al-Ashr: 1-3).<sup>9</sup>

Tafsiran Q.S Al-'Ashr Menurut Tafsir Al-Maraghi Karya Ahmad Musthafa Al-Maraghi Dalam tafsir Al-Maraghi, ayat 1 surat Al-'Ashr berisi menjelaskan bahwa kita diberitahu oleh

<sup>8</sup> Triyono, “Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam),” *Al Qalam* 19, no. 2 (2018): 59.

<sup>9</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Al-Alliy* (Bandung: CV Diponegoro, n.d.), h.482

Allah dan Rasul-Nya tentang betapa pentingnya (makna) waktu. Allah Swt bersumpah dengan memakai masa. Sebab, masa itu mengandung banyak peristiwa dan contoh yang menunjukkan kekuasaan-Nya, di samping menunjukkan betapa bijaksananya Allah. Cobalah lihat, apa yang terkandung di dalam masa itu. Misalnya, bergantinya antara siang dan malam, yang keduanya merupakan tanda-tanda kekuasaan Allah. Selanjutnya, pada surat Al-'Ashr ayat 2 Allah telah menjelaskan bahwa kebanyakan manusia dalam keadaan merugi. Sesungguhnya manusia itu adalah rugi dalam amal perbuatannya, kecuali orang-orang yang Allah kecualikan. Perbuatan manusia itu merupakan sumber kesengsaraan sendiri. Jadi, sebagai sumbernya bukanlah masa atau tempat. Ia sendirilah yang menjerumuskan dirinya ke dalam kehancuran. Dosa seseorang terhadap Yang Maha Menciptakan dan Yang Maha Menganugerahi kenikmatan dan dapat dirasakan olehnya, adalah perbuatan yang paling berdosa. Dalam ayat 3 Allah menjelaskan bagaimana cara yang harus dilakukan agar tidak termasuk orang yang rugi diantaranya: (1) Beriman dan beramal sholeh; (2) Saling menasehati tentang kebenaran; (3) Saling menasehati tentang kesabaran.<sup>10</sup>

Dari ayat dan tafsir tersebut dapat kita ketahui bahwa amat merugi manusia yang tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik untuk mengerjakan suatu kebajikan. Menunda-nunda suatu pekerjaan berarti menjadikan manusia merugi dan tidak bisa menghargai waktu dengan baik. Jika hal ini terus dibiarkan terjadi pada peserta didik maka ada kemungkinan peserta didik akan gagal dan menjadi orang yang merugi dalam menempuh pendidikan.

Penundaan dalam mengerjakan segala hal termasuk ke dalam manajemen waktu yang kurang baik, baik untuk peserta didik maupun lainnya. Orang ataupun peserta didik yang sadar

---

<sup>10</sup> Tanto Aljauharie Tantowie Sofia Ratna Awaliyah Fitri, "Nilai-Nilai Pendidikan Kedisiplinan Dalam Al-Qur'an Surat Al-Ashr Ayat 1-3 Menurut Tafsir Al-Maraghi," *Encyclopedia of Health Communication* 2, no. 1 (2017): 1-22, <https://doi.org/10.4135/9781483346427.n97>.

akan pentingnya waktu pasti tak akan menyia-nyaiakan waktunya berlalu dengan melakukan hal-hal yang tidak berguna. Dalam ajaran Islam Allah SWT telah mengingatkan umat-Nya untuk tidak menunda-nunda pekerjaan atau melakukan prokrastinasi, hal tersebut telah tercantum dalam Al-Quran surat Al-Furqan ayat 62, yang berbunyi:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنۢ أَرَادَ أَنۢ يَذَّكَّرَ أَوْ

أَرَادَ شُكُورًا ﴿٦٢﴾

Artinya: *“Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur.”*<sup>11</sup>

Tafsir Ibnu Katsir firman Allah Ta’ala menjelaskan, “Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti”, yakni yang satu menggantikan yang lain, silih berganti tempat tanpa bercecer. Firman Allah “Bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur”, Allah menjadikan keduanya silih berganti sebagai penunjuk waktu penyembahan kepada Allah Ta’ala. Barangsiapa yang luput beramal pada malam hari, maka dia dapat menyempurnakannya pada siang hari. Dan barangsiapa yang luput beramal pada siang hari, maka dia dapat menyempurnakannya pada malam hari.<sup>12</sup>

Dijelaskan dalam kandungan ayat dan tafsir diatas bahwasanya waktu itu sebuah hal yang sangat istimewa dan berharga sehingga manusia benar-benar bisa memanfaatkan waktunya dengan sebaik baik mungkin. Sesungguhnya Allah SWT telah merencanakan dengan baik tentang waktu kepada

<sup>11</sup> Al-Qur’an Dan Terjemahannya Al-Alliy. h. 291

<sup>12</sup> Ikin Asikin Dzikri Arizzal, Agus Halmi, “Implikasi Pendidikan Dari Al-Qur’an Surat Al-Furqan Ayat 62 Terhadap Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Rasa Syukur,” *Jurnal Prosiding Pendidikan Agama Islam* 5, no. 2 (2019): 267–73.



umat- Nya yang bersyukur. Ia menciptakan siang untuk menggantikan malam dan malam untuk menggantikan siang.

Schraw, Wadkins & Olafson berpendapat bahwa ada beberapa faktor penyebab prokrastinasi akademik, bisa karena pemikiran yang irasional, misalnya “Besok bisa saya kerjakan”. “Tenang, masih ada banyak waktu” bisa juga menunda karena hanya ingin melakukan hal yang menyenangkan dari pada mengerjakan tugas, misalnya “Main ke *Mall* lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas saat ini atau bahkan lebih memprioritaskan bermain *gadget* bermain *game online*. Faktor-faktor tersebut bisa dipengaruhi karena motivasi belajar peserta didik baik secara internal maupun eksternal. Penyebab munculnya perilaku prokrastinasi ini adalah pengaturan waktu yang buruk dari peserta didik itu sendiri. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas.

Peserta didik menganggap tugas akademik adalah hal yang berat dan tidak menyenangkan. Ketika individu mempersiapkan dengan cara yang salah maka mengakibatkan ketakutan yang berlebihan dalam menyelesaikan tugas. Individu mengalami hal yang tidak menyenangkan antara lain: cemas, merasa bersalah, marah, dan panik.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 4 Bandar Lampung dengan memperhatikan indikator menurut Ferarri Didapatkan data peserta didik sebanyak 35 peserta didik sebagai berikut:

**Tabel 1.1**  
**Data Pra Penelitian Perhitungan Angket Prokrastinasi Akademik**  
**Pada Peserta Didik Kelas XI IIS 3 SMA Negeri 4 Bandar**  
**Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022**

No.	Nama Inisial Peserta Didik	Jenis Kelamin P/L	Indikator			
			1	2	3	4
1.	APF	P		✓		✓

2.	AJA	P	✓	✓		
3.	AP	L		✓		✓
4.	AM	P	✓			✓
5.	AF	P	✓			✓
6.	BA	L		✓	✓	
7.	CA	P	✓	✓	✓	✓
8.	DAW	L	✓			✓
9.	DF	L		✓	✓	
10.	DPJ	P	✓	✓	✓	✓
11.	FIS	L		✓		✓
12.	HR	L			✓	✓
13.	IR	P	✓	✓		
14.	KRD	P	✓	✓	✓	✓
15.	LPD	P	✓		✓	
16.	MDR	L	✓	✓		
17.	MF	L			✓	✓
18.	MRS	P				✓
19.	MNQT	L	✓	✓	✓	✓
20.	MA	L	✓		✓	
21.	MFP	L	✓	✓	✓	✓
22.	MRR	L	✓		✓	
23.	MRT	L			✓	✓
24.	MTDS	L	✓	✓	✓	✓
25.	MND	P		✓		✓
26.	NF	P	✓	✓		
27.	NF	P		✓		✓
28.	RT	L	✓			✓
29.	RR	L	✓			✓
30.	RA	L		✓	✓	
31.	R	L	✓	✓	✓	✓
32.	REP	L	✓		✓	
33.	SR	L	✓	✓		
34.	SA	P	✓	✓	✓	✓
35.	VR	L	✓		✓	

*Sumber: Hasil angket pra penelitian prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI IIS 3 SMA Negeri 4 Bandar Lampung*

Berdasarkan tabel 1.1 hasil pra penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 4 Bandar Lampung dengan memperhatikan empat indikator menurut Ferarri diantaranya yaitu: (1) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas; (2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas; (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual; (4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.<sup>13</sup> Melalui penyebaran angket kepada peserta didik, peneliti mendistribusikan angket kepada satu kelas peserta didik yaitu kelas XI IIS 3 SMA Negeri 4 Bandar Lampung yang terdiri dari 35 peserta didik. Dari 35 peserta didik telah diperhitungkan terdapat 8 peserta didik mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi. Peneliti memilih sebanyak 8 peserta didik yang akan dijadikan sampel dalam penelitian. Alasan peneliti memilih 8 peserta didik tersebut adalah dilihat dari hasil angket yang telah didistribusikan dimana hasil angket ke-8 peserta didik tersebut menunjukkan hasil yang tinggi dibandingkan peserta didik lainnya. Berkaitan dengan gambaran perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dalam hasil pengamatan peneliti sebagaimana yang disebut diatas. Hal ini terlihat dan dijelaskan pada tabel dibawah sebagai berikut:

---

<sup>13</sup> Abdul Saman, "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling* 3, no. 2 (2017): 55, <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>.

**Tabel 1.2**  
**Data Pra Penelitian Peserta Didik yang Mengalami Prokrastinasi**  
**Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI IIS 3 SMA Negeri 4**  
**Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022**

No.	Nama Inisial Peserta Didik	L/P	Indikator Prokrastinasi Akademik				Jumlah
			1	2	3	4	
1.	MNQT	L	✓	✓	✓	✓	4
2.	KRD	P	✓	✓	✓	✓	4
3.	SA	P	✓	✓	✓	✓	4
4.	CA	P	✓	✓	✓	✓	4
5.	R	L	✓	✓	✓	✓	4
6.	MTDS	L	✓	✓	✓	✓	4
7.	DPJ	P	✓	✓	✓	✓	4
8.	MFP	L	✓	✓	✓	✓	4

*Sumber: Data hasil angket yang diperoleh Pra Penelitian peserta didik kelas XI IIS 3 SMA Negeri 4 Bandar Lampung*

Berdasarkan tabel 1.2 terdapat 8 peserta didik yang terindeksi prokrastinasi akademik. Pada kategori tinggi dengan jumlah 4 terdapat 8 peserta yang melakukan prokrastinasi akademik.

Pada data diatas menunjukkan bahwa peserta didik kelas XI IIS 3 SMA Negeri 4 Bandar Lampung yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Dalam hal ini masih banyak peserta didik yang belum menyadari betapa pentingnya mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah dan masih adanya peserta didik yang tidak dapat mengelola waktu belajar dengan baik terutama dalam memanfaatkan waktu untuk menyelesaikan tugas akademiknya dan lebih mengerjakan aktivitas yang lebih menyenangkan seperti pergi ke *mall*, bermain *game online*, kebiasaan tersebut bukanlah hal yang baik dan dapat melekat dalam pribadi peserta didik apabila dilakukan secara terus menerus.

Hasil data yang diperoleh melalui wawancara yang dilakukan penulis dengan peserta didik di SMA Negeri 4 Bandar Lampung, mereka memiliki masalah dalam suka menunda-nunda tugas sekolah. Mereka mengatakan bahwa mereka lebih senang berjam-jam bermain *gadget* seperti bermain *game online*, *facebook*, *instagram*, tik-tok dan sebagainya. Adapun sebagian dari mereka pusing dengan tugas yang amat banyak yang diberikan oleh bapak ibu guru di sekolah sehingga mereka malas mengerjakan dan mengakibatkan menunda tugas yang akan dikerjakan. Terdapat juga dari mereka yang suka menunggu hasil jawaban dari teman yang telah mengerjakan tugas terlebih dahulu. Mereka juga suka mengabaikan tugas seperti mengerjakan *deadline* karena mereka berpikir waktu pengumpulan masih lama dan mereka bisa mengerjakan aktivitas lain seperti bepergian, dan membantu orang tua daripada mengerjakan tugas dengan tepat waktu yang telah ditentukan oleh bapak ibu guru di sekolah.<sup>14</sup>

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara penulis dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 Bandar Lampung yaitu Dian Toberi Sugiharta, S. Pd yang saya lakukan pada hari Jumat tanggal 19 Maret 2021, menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi peserta didik sering terjadi di lingkungan sekolah dikarenakan faktor peserta didik yang memiliki pemikiran rasional bahwa kurangnya mengatur waktu antara belajar dan bermain. Pada keesokan hari bisa dikerjakan, kurangnya percaya diri untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, mementingkan hal yang lebih menyenangkan sehingga melupakan tugas-tugas sekolah.<sup>15</sup>

Dalam permasalahan tersebut, maka jelas bahwa prokrastinasi akademik tidak dapat dibiarkan begitu saja

---

<sup>14</sup> “Wawancara Dengan Peserta Didik, SMA Negeri 4 Bandar Lampung 22 April 2021.” n.d.

<sup>15</sup> Pra survey Tanggal 19 Maret 2021 data diperoleh dari hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

karena akan menghambat peserta didik dalam meraih prestasi dan hasil belajar yang baik. Untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik maka seorang guru khususnya guru BK diharapkan dapat membina dan membimbing peserta didik melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Dalam mengatasi permasalahan perilaku prokrastinasi akademik penulis menggunakan layanan konseling kelompok. Menurut Mei-wei Chen dan Christopher Rybak menyatakan bahwa konseling kelompok adalah kegiatan dalam bimbingan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendiskusikan dan memahami masalah anggota kelompok dan membantu memecahkan masalah tersebut bersama-sama dipimpin oleh seorang pemimpin kelompok.<sup>16</sup> Tujuan konseling kelompok adalah menciptakan kelompok ruang yang mendorong pertumbuhan individu dan meningkatkan keterampilan interpersonal.<sup>17</sup> Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Adanya pengungkapan dan pemahaman masalah konseli, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Melalui dinamika interaksi sosial yang terjadi diantara anggota kelompok, masalah yang dialami oleh masing-masing individu anggota kelompok dicoba untuk diatasi. Konseling kelompok bagi peserta didik dapat memberikan informasi, pengembangan pola tingkah laku yang baik dalam interaksi sosial serta mengoptimalkan perkembangan peserta didik dalam proses belajar. Dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok maka diharapkan

---

<sup>16</sup> Irwan Fathurochman Diana Hajja Ristianti, Guntur Putra Jaya, "Organizational Behavior Management through Group Counseling Discussions as a Radicalism Preventive Effort," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 8, no. 1 (2020): 23, <https://doi.org/10.29210/139900>.

<sup>17</sup> Hossein Ahmad Barabadi Saeedeh Safari, "Identifying of the Professional-Development Factors of Students in the Humanistic Group Counseling Course," *Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)* 19, no. 1 (2020): 43–64, <https://doi.org/10.22055/jac.2020.30411.1690>.

akan mengatasi masalah yaitu prokrastinasi akademik peserta didik.

Dilihat dari fenomena diatas, maka untuk mencoba mengatasi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik upaya yang harus dilakukan untuk mengurangi masalah ini melalui teknik *cognitive restructuring*. Doyle menjelaskan bahwa peserta didik perlu disadari pikirannya untuk tujuan bisa merubah pikirannya. Menurut Elford *cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip pembelajaran pikiran. Jelas bahwa teknik *cognitive restructuring* adalah salah satu dari teknik yang digunakan dalam kognitif perilaku konseling yang berfungsi pada perilaku dan pikiran individu. *Cognitive restructuring* adalah prosesnya belajar untuk distorsi kognitif atau menyangkal dasar “kesalahan berpikir” dengan tujuan mengganti pikiran peserta didik yang irasional menjadi pemikiran rasional.

Doyle mendeskripsikan sebuah prosedur suatu langkah spesifik dalam *cognitive restructuring* yaitu sebagai berikut: (1) kumpulan informasi latar belakang klien untuk menangani masalah; (2) bantu klien dalam menjadi sadar akan proses pikirannya; (3) periksa proses berpikir rasional klien; (4) memberikan evaluasi keyakinan pada klien; (5) membantu klien untuk mengubah keyakinan; (6) mengulangi proses pikiran rasional sekali lagi, dengan mengajarkan aspek-aspek penting kepada klien; (7) mengkombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, PR (pekerjaan rumah) dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.

Sayre, juga berpendapat bahwa strategi *cognitive restructuring* merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang

obyektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan.<sup>18</sup>

Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik XI IIS 3 SMA Negeri 4 Bandar Lampung semester genap tahun pelajaran 2020/2021. Selanjutnya dituangkan dalam judul penelitian berikut: “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI IIS 3 Di SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021”.

### C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

#### 1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang terdapat di SMA Negeri 4 Bandar Lampung, Maka identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Terdapat sebanyak 8 peserta didik yang mengalami masalah penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik.
- b. Terdapat sebanyak 8 peserta didik yang mengalami masalah kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik.
- c. Terdapat sebanyak 8 peserta didik yang mengalami masalah kesenjangan waktu atau rencana dan kinerja aktual
- d. Terdapat sebanyak 8 peserta didik yang mengalami masalah melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.
- e. Belum maksimalnya penggunaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

#### 2. Batasan Masalah

---

<sup>18</sup> Mutmainah Mutmainah, “Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Slow Learner,” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 2, no. 1 (2020): 15.



Dari pembahasan penulis agar tidak meluas dan berfokus terhadap pembahasannya, penulis membatasi masalah yang terdapat dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah, yaitu Pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI IIS 3 di SMA Negeri 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembahasan latar belakang masalah yang diuraikan diatas maka masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di SMA Negeri 4 Bandar Lampung?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini akan menambahkan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang bimbingan konseling mengenai konseling kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik peserta didik
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik sehingga dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi selama proses kegiatan belajar di sekolah berlangsung.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik sehingga dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi selama proses kegiatan belajar di sekolah berlangsung.

c. Bagi Sekolah

Agar mutu pendidikan dapat meningkat tingkat pendidikan menengah akhir (SMA) khususnya pada perilaku prokrastinasi peserta didik.

d. Bagi Peneliti

Dengan penelitian ini akan menjadi bahan acuan peneliti kedepannya agar menjadi pendidik dan konselor yang berkompeten serta dapat membentuk pribadi peserta didik yang memiliki kemampuan dalam menangani peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

### G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis, ditemukan penelitian yang relevan yaitu:

1. Penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Rikas Saputra, Edy Purwanto & Awalya dengan judul “Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* dan *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik”<sup>19</sup>

Hasil peneliti menunjukan skor pada konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa diperoleh hasil rata-rata pretest sebesar 87,85 dan rata-rata posttest sebesar 69,14. Hal ini menunjukkan selisih penurunan prokrastinasi akademik siswa sebesar 18,71 berarti prokrastinasi akademik dengan teknik *cognitive restructuring* ini turun sebesar 21,30%. Bahwa konseling kelompok teknik *self*

---

<sup>19</sup> Edy Purwanto & Awalya Rikas Saputra, “Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* Dan *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2017): 84–89,

*instruction* dan *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 24 Palembang.

Persamaan pada penelitian ini adalah pemilihan variabel yang sama yaitu prokrastinasi akademik (Y) dan sama-sama menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Perbedaan penelitian yang akan dilaksanakan dengan penelitian ini adalah tempat yang berbeda. Peneliti melaksanakan penelitian di SMA Negeri 4 Bandar Lampung, sedangkan penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 24 Palembang.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah penggunaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Pada kelompok teknik *cognitive restructuring* mendapatkan hasil mean dari *pretest* sebesar 87,85 menjadi 69,14 pada mean *posttest*, yang berarti terjadi penurunan signifikan pada perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa. Dari hasil tersebut menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan setelah siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

2. Penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Apolinarius Dari Saka, Aniek Wirastania dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self- Management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya”.<sup>20</sup>

Hasil peneliti berdasarkan data test statistik menunjukkan bahwa asymp. Sig (2e-tailed) memiliki nilai sebesar 0,028. Nilai angka tersebut lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan data tersebut maka disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> diterima artinya layanan konseling kelompok teknik *self-management* secara signifikan efektif dalam mereduksi

---

<sup>20</sup> Aniek Wirastania Apolinarius Dari Saka, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 38, no. 2 (2021): 59–68, <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>.

perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya.

Persamaan pada penelitian ini adalah kedua peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dan ingin mengetahui penurunan prokrastinasi akademik. Serta sama-sama menggunakan desain *one-group pretest-posttest*.

Perbedaan penelitian yang akan dilaksanakan dengan penelitian ini adalah tempat yang berbeda. Peneliti melaksanakan penelitian di SMA Negeri 4 Bandar Lampung, sedangkan penelitian ini dilaksanakan di SMAN 15 Surabaya. Peneliti tersebut dilakukan dengan subjek peserta didik pada kelas X dengan menggunakan teknik *self-management*; sedangkan peneliti ini dilakukan pada peserta didik Kelas XI dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah hasil interpretasi berdasarkan data tes statistik menunjukkan bahwa asymp. Sig (2e-tailed) memiliki nilai sebesar 0,028. Nilai angka tersebut lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan data tersebut maka disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima artinya layanan konseling kelompok teknik *self-management* secara signifikan efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya. Hasil pemaparan dalam penelitian ini bahwa teknik *self-management* efektif dalam mereduksi perilaku akademik siswa.

3. Penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Dimas Ardika Miftah Farid dengan judul "Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19".<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Dimas Ardika Miftah Farid, "Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Buana Pendidikan* 17, no. 1 (2021): 76–83.

Hasil peneliti hasil uji Wilcoxon pada tabel diperoleh Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0.005. nilai 0.005 lebih kecil dari  $< 0.05$ , dikatakan hipotesis  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling UNIPA Surabaya.

Persamaan pada penelitian ini adalah keduanya menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Serta sama-sama memakai metode kuantitatif dan desain *one-group pretest-posttest design*.

Perbedaan penelitian yang akan dilaksanakan dengan penelitian ini adalah tempat yang berbeda dan subjek yang berbeda. Peneliti melaksanakan penelitian pada peserta didik SMA di SMA Negeri 4 Bandar Lampung, sedangkan penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa bimbingan dan konseling UNIPA Surabaya.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah hasil uji Wilcoxon pada tabel diperoleh Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0.005. nilai 0.005 lebih kecil dari  $< 0.05$ , dikatakan hipotesis  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling UNIPA Surabaya.

4. Penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Imroatul Hayyu Erfantinni, Edy Purwanto, Muhammad Japar dengan judul “Konseling Kelompok *Cognitive-Behavior Therapy* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik”.<sup>22</sup>

Hasil peneliti hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMK PGRI 2 Ponorogo mayoritas memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, baik siswa laki-laki maupun perempuan. Kegiatan konseling

---

<sup>22</sup> Muhammad Japar Imroatul Hayyu Erfantinni, Edy Purwanto, “Konseling Kelompok *Cognitive-Behavior Therapy* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2016): 119–25.

yang dilakukan berfokus pada pembenahan kognitif yang menyimpang. Intervensi yang dilakukan cukup efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik. Hal ini terbukti dan perhitungan menggunakan uji *U Man Whaney* yang menunjukkan bahwa signifikan. Pendekatan dan teknik yang digunakan cocok untuk siswa jenis kelamin laki-laki maupun perempuan, terbukti dari hasil uji *Wilcoxon Sign Rank* yang menyatakan bahwa tak ada perbedaan signifikan diantara keduanya.

Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti layanan konseling kelompok dan ingin mengetahui penurunan prokrastinasi akademik.

Perbedaannya adalah tempat yang berbeda. Peneliti melaksanakan penelitian di SMA Negeri 4 Bandar Lampung, sedangkan penelitian ini dilaksanakan di SMK PGRI 2 Ponorogo.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah berdasarkan tujuan, hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMK PGRI 2 Ponorogo mayoritas memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, baik siswa laki-laki maupun perempuan. Kegiatan konseling yang dilakukan berfokus pada pembenahan kognitif yang menyimpang. Intervensi yang dilakukan cukup efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik hal ini terbukti dari perhitungan menggunakan uji *U Mann Whitney* yang menunjukkan bahwa signifikan. Pendekatan dan teknik yang digunakan cocok untuk siswa jenis kelamin laki-laki maupun perempuan, terbukti dari hasil uji *Wilcoxon Sign Rank* yang menyatakan bahwa tak ada perbedaan signifikan diantara keduanya.

5. Penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Aziz Inmas Prasetya, Maturidi mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta-Indonesia, UIN Ar-Raniry Banda Aceh-Indonesia dengan judul “Teknik *Self Management* Dalam

Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Pelajar Di Desa Sorosutan”.<sup>23</sup>

Hasil peneliti berdasarkan tabel adanya perubahan tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi menjadi sedang setelah diberikan treatment konseling kelompok dengan teknik *self management*. Dapat diketahui skor rata-rata Prokrastinasi akademik siswa sebelum dilakukan treatment/tindakan teknik *self management* dalam konseling kelompok yaitu 113,50, sedangkan setelah dilakukan *treatment/tindakan* teknik *self management* dalam konseling kelompok skor rata-rata prokrastinasi akademik sebesar 91,50. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan skor prokrastinasi akademik paling besar adalah siswa SD sebesar 26 poin. Sedangkan penurunan skor prokrastinasi akademik paling sedikit adalah siswa DCD sebesar 13 poin.

Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti layanan konseling kelompok dan ingin mengetahui penurunan prokrastinasi akademik. Serta keduanya menggunakan desain *one-group pretest-posttest design*.

Perbedaannya adalah Peneliti tersebut dilakukan dengan menggunakan teknik *self-management*; sedangkan peneliti ini menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aziz Inmas Prasetya, Maturidi dapat diambil kesimpulan bahwa teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pelajar di desa Sorosutan. Terdapat penurunan yang signifikan dengan hasil uji-t berpasangan dengan nilai Sig.  $(0,000) < \alpha (0,05)$  antara pre-test dengan post-test. Setelah diberikan tindakan/treatment terdapat penurunan skor rata-rata sebesar 22,00 poin menjadi 91,50 yang berada pada kategori sedang sebesar 100% dalam penilaian post

---

<sup>23</sup> Maturidi Aziz Inmas Prasetya, “Teknik *Self Management* Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Pelajar Di Desa Sorosutan,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 10, no. 2 (2021): 147–60.

test, kemudian hasil uji-t berpasangan, diketahui nilai  $t$  hitung  $(-11,000) > \text{tabel } (2,571)$ , dengan nilai  $\text{Sig. } (0,000) < \alpha (0,05)$ .

## H. SISTEMATIKA PENULISAN

Sistematika pembahasan skripsi ini maka dikemukakan dalam penjelasan dari Bab 1, Bab 2, Bab 3, Bab 4, dan Bab 5 sebagai berikut :

### 1. Bab 1 Pendahuluan

Pada bab 1 ini mencakup penegasan judul yang dilakukan guna menghindari kesalahan dan memahami maksud judul maka terlebih dahulu penulis akan memberikan penjelasan tentang istilah-istilah yang terdapat dalam judul, selain itu terdapat latar belakang yang menjelaskan bagaimana gambaran umum tentang masalah yang di angkat, selanjutnya identifikasi masalah dan batasan masalah adalah masalah apa yang ditemukan serta permasalahan mana yang diangkat, terdapat juga rumusan masalah yang memuat masalah-masalah yang hendak dipecahkan, selanjutnya terdapat tujuan penelitian, manfaat penelitian dan adanya kajian penjelasan terdahulu yang relevan.

### 2. Bab 2 Landasan Teori dan Pengajuan Hipotesis

Dalam bab ini berisikan tentang landasan teori yang menjelaskan tentang konseling kelompok, teknik, dan prokrastinasi akademik. *Pertama* konseling kelompok yang meliputi pengertian konseling, pengertian konseling kelompok, perbedaan konseling kelompok dan bimbingan kelompok, tujuan konseling kelompok, asas-asas konseling kelompok, proses langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok, tahap-tahap konseling kelompok, ciri-ciri ketua kelompok, keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh ketua kelompok, dan teknik konseling kelompok. *Kedua* teknik *cognitive restructuring* yang meliputi pengertian teknik *cognitive restructuring*, tujuan teknik *cognitive restructuring*, tahap-tahap *cognitive restructuring*, dan kelebihan dan kekurangan teknik *cognitive restructuring*.



*Ketiga* prokrastinasi akademik yang meliputi pengertian prokrastinasi akademik, bentuk-bentuk prokrastinasi akademik, ciri-ciri prokrastinasi akademik, aspek-aspek prokrastinasi akademik, faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, dan dampak negatif perilaku prokrastinasi akademik.

3. Bab 3 Metode Penelitian

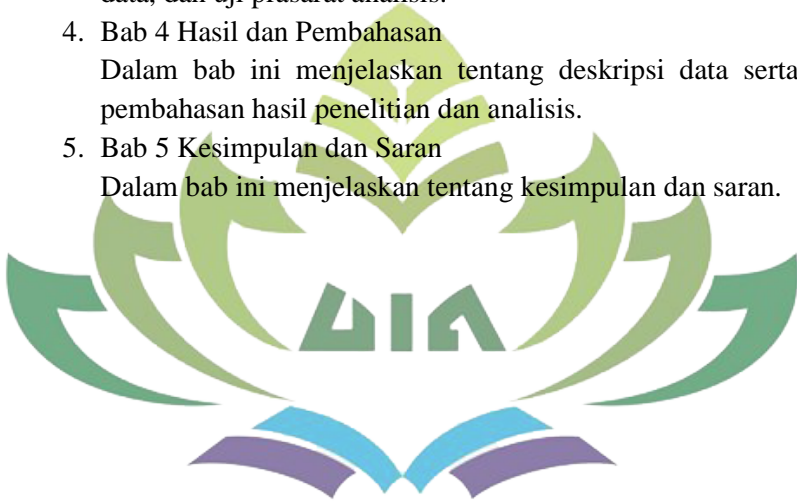
Dalam bab ini menjelaskan tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, uji validitas dan realibilitas data, dan uji prasarat analisis.

4. Bab 4 Hasil dan Pembahasan

Dalam bab ini menjelaskan tentang deskripsi data serta pembahasan hasil penelitian dan analisis.

5. Bab 5 Kesimpulan dan Saran

Dalam bab ini menjelaskan tentang kesimpulan dan saran.



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. **Konseling Kelompok**

#### 1. **Pengertian Konseling**

Konseling merupakan suatu upaya bantuan yang diberikan kepada individu untuk memecahkan masalah kehidupannya dengan keadaan yang sedang dihadapi individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya. Dalam hal ini, perlu diingat bahwa individu pada akhirnya dapat memecahkan masalah dengan kemampuannya sendiri. Menurut Prayitno dan Erman Amti. Konseling yaitu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara antara seorang ahli kepada individu yang sedang mengalami masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh individu tersebut.<sup>24</sup>

Konseling menurut Tolbert adalah hubungan personal yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang yaitu konselor dan konseli, melalui hubungan ini mereka dapat menyediakan situasi pembelajaran dengan kemampuan khusus yang mereka miliki. Dalam hal tersebut konseli dibantu untuk memahami dirinya sendiri, dengan keadaan saat ini dan masa depannya yang di mana konseli tersebut bisa berkreasi dengan memanfaatkan potensinya, demi kesejahteraan pribadi dan masyarakat. Selanjutnya konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah dan menemukan kebutuhan masa depan.<sup>25</sup>

Berikut pendapat menurut Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati mengenai konseling yaitu:

“Suatu upaya bantuan yang dilakukan dengan empat mata atau tatap muka, antara konselor dan konseli

---

<sup>24</sup> Irwan S, “Al-Qur’an Dan Konseling,” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 7, no. 2 (2017): 1–13.

<sup>25</sup> Fauzi Isra and Yeni Karneli, “Implementation of Group Counseling with The Gestalt Approach,” *Journal of Counseling* 4, no. 3 (2020): 284–90.

yang berisi usaha yang laras unik dan manusiawi yang dilakukan dalam suasana keahlian dan yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku. Agar konseli memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri dalam memperbaiki tingkah lakunya pada saat ini dan mungkin pada masa yang akan datang.”<sup>26</sup>

Berdasarkan uraian para ahli diatas dapat kita berikan kesimpulan bahwa konseling merupakan suatu layanan bimbingan dan konseling di mana proses pemberian bantuan secara *face to face* (tatap muka) melalui wawancara dalam sebuah pertemuan langsung antara konselor dan konseli dengan bertujuan agar konseli tersebut mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya dan memecahkan permasalahannya secara mandiri.

## 2. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut, Tohirin merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang memahami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal, dalam konseling kelompok setiap anggota kelompok mendapatkan kesempatan untuk dapat menggali setiap masalah-masalah pada tiap anggota kelompok.<sup>27</sup>

Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison adalah konseling yang terdiri dari 4-8 yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Menurut pendapat Juntika

---

<sup>26</sup> Irmansyah, “Kinerja Guru Bimbingan Islam Di Sekolah,” *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 1 (2020): 41–62, <http://194.31.53.129/index.php/Irsyad/article/view/1964/2034>.

<sup>27</sup> Tika Ningsih dan Laila Maharani, “Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 02, no. 1 (2015): 8–12.

Nurihsan yang menyatakan bahwa konseling kelompok yaitu suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.<sup>28</sup>

Knight menjelaskan konseling kelompok yaitu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat preventif dan penyembuhan, lalu diarahkan untuk memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.<sup>29</sup> Konseling kelompok didefinisikan oleh Gazda suatu proses interaksi dinamis timbal balik yang didasarkan pada perasaan dan pikiran secara verbal. Ini memiliki tujuan yang sama untuk mengubah perilaku individu, sikap dan mencapai konsep diri yang positif.<sup>30</sup>

Berikut menurut Astuti konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu proses konseling antara konselor profesional dengan beberapa konseli sekaligus yang tergabung dalam sebuah kelompok kecil pada waktu yang sama.<sup>31</sup>

Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Unsur-unsur konseling perorangan tampil secara nyata dalam konseling kelompok. Kalau demikian adanya, apa yang membedakan konseling kelompok dan konseling perorangan? Salah satu hal yang paling pokok ialah dinamika interaksi sosial yang dapat berkembang dengan interaksi dalam suasana kelompok yang justru tidak dapat dijumpai konseling perorangan. Ini merupakan

---

<sup>28</sup> Edi Kurnianto, *Konseling Kelompok* (Bandung: ALFABETA, cv, 2014).

<sup>29</sup> Taufik, "Implementing Group Counseling to Change Student 's Insight Pattern about Learning in the Covid-19 Pandemic," *Journal of English Language Teaching and Literature* 2, no. 1 (2021): 59–68.

<sup>30</sup> Mahmoud Suhaila Banat et al., "The Effectiveness of a Group Counseling Program in Enhancing the Ability to Form Friendship among Academically Talented Students," *Journal for the Education of Gifted Young Scientists* 8, no. 2 (2020): 701–10, <https://doi.org/10.17478/JEGYS.679131>.

<sup>31</sup> Bayu Febrianto and Tri Kurniati Ambarini, "Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Klien Pemasarakatan," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 07, no. 01 (2019): 132–45.

keunggulan konseling kelompok. Dengan demikian, proses pengentasan masalah individu dalam konseling kelompok mendapatkan dimensi yang lebih luas. Kalau dalam konseling perorangan konseli hanya memetik manfaat dari hubungannya dengan konselor saja. Dalam konseling kelompok konseli memperoleh bahan-bahan bagi pengembangan diri dan pengentasan masalahnya baik dari hubungannya konselor maupun rekan-rekan anggota kelompok. Lebih dari itu, dinamika interaksi sosial yang secara intensif terjadi dalam suasana kelompok akan meningkatkan kemampuan pengendalian diri, tenggang rasa. Dalam kaitan itu suasana kelompok menjadi tempat penempatan sikap, keterampilan dan keberanian sosial yang bertenggang rasa.<sup>32</sup>

Dari beberapa pendapat para ahli diatas, dapat kita berikan kesimpulan bahwa konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang terdiri 4-8 orang yang di mana konseli bebas menceritakan masalah-masalah yang sedang mereka hadapi melalui dinamika kelompok serta saling berinteraksi kepada anggota-anggota kelompok yang lainnya demi memperoleh bahan-bahan yang dapat mengembangkan diri dan pengentasan masalahnya baik dari hubungan antara konselor maupun rekan-rekan anggota kelompok.

### **3. Perbedaan Konseling Kelompok dengan Bimbingan Kelompok**

Dalam bimbingan kelompok terdapat perbedaan antara bimbingan konseling dengan konseling kelompok, diantaranya sebagai berikut:

- a) Konseling kelompok yaitu proses pemberian bantuan berupa pencegahan dan penyelesaian masalah yang sedang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok, sedangkan bimbingan kelompok lebih ke

---

<sup>32</sup> Erman Amti Prayitno, *Dasar-Dasar Konseling Kelompok* (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2015).

arah pemberian bantuan serta program-program pencegahan.

- b) Jumlah anggota dalam bimbingan kelompok lebih banyak dari pada konseling kelompok
- c) Pada saat proses konseling kelompok interaksi antar anggota kelompok sangat penting, sedangkan pada bimbingan kelompok interaksi tidak terlalu penting antara sesama anggota kelompok.
- d) Ketika proses konseling kelompok ketua sangat berperan penting sebagai orang yang ahli, sementara bimbingan kelompok tidak.
- e) Dalam konseling kelompok sangat penting dilaksanakan di tempat tertutup, tenang, hening dan dapat membuat kenyamanan supaya kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik, sedangkan dalam bimbingan kelompok bisa dilaksanakan di tempat terbuka.
- f) Permasalahan dalam proses konseling kelompok dapat ditentukan secara bersama-sama dengan anggota kelompok, namun pada bimbingan konseling sudah ditetapkan oleh yang lebih ahli yaitu ketua kelompok.
- g) Setiap anggota konseling kelompok dapat bermain peran sebagai orang yang memberikan dan menerima pertolongan, hal ini tidak berlaku pada bimbingan kelompok.
- h) Pada saat proses konseling kelompok yaitu suatu proses pemecahan masalah yang dapat mengarahkan kepada pemberian bantuan dalam pertumbuhan dan perkembangannya, sedangkan bimbingan kelompok lebih mengarahkan berupa pemberian bantuan dalam situasi kelompok dengan bertujuan mengoptimalkan dengan menggunakan dinamika kelompok.

- i) Pertemuan konseling kelompok lebih banyak, sedangkan bimbingan kelompok mungkin dapat dilakukan hanya beberapa kali.<sup>33</sup>

#### 4. Tujuan Konseling Kelompok

Winkel menyatakan konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu:

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif kepribadiannya.
- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c. Para anggota kelompok memperoleh, kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontra antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya.
- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih *sensitif* juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri.
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

---

<sup>33</sup> Resi Agustina, "Pelaksanaan Konseling Kelompok Oleh Guru Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMP Wiyatama Bandar Lampung" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, n.d.).

- f. Para anggota lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, daripada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
- g. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
- h. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian dia tidak merasa terisolir, atau seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu.
- i. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota kelompok yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat di kemudian hari.<sup>34</sup>

Layanan konseling kelompok memiliki dua aspek tujuan, yakni umum dan khusus diantaranya:

1. Tujuan umum dilaksanakannya layanan konseling kelompok agar kemampuan berkomunikasi peserta didik dapat berkembang. Komunikasi di sini tidak hanya ditekankan pada komunikasi kelompok namun komunikasi hangat antar pribadi.
2. Selain itu konseling kelompok memiliki beberapa tujuan khusus yakni: a) terkenalnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah pada tingkah laku khususnya bersosialisasi dan komunikasi; b) Membantu masing-masing anggota kelompok itu untuk menemukan penyelesaian terhadap masalah yang memberatkan dirinya.

---

<sup>34</sup> Edi Kurnianto, *Konseling Kelompok*.



Dinamika kelompok akan mengarahkan individu pada pengembangan dirinya dalam hubungan dengan orang lain. pengembangan sikap, keterampilan, dan keberanian sosial yang tenggang rasa, dan c) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.<sup>35</sup>

## 5. Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

a. Asas kerahasiaan

Asas tersebut memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan maupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

b. Asas Kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.

c. Asas keterbukaan,

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.

d. Asas kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila konseli yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar konseli yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

---

<sup>35</sup> Lilik Kasihani, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dan Modalitas Belajar Terhadap Kemampuan Penyesuaian Belajar Siswa Di SMPN 10 Probolinggo," *Jurnal Ilmiah Pro Guru* 1, no. 1 (2015).

e. Asas kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

f. Asas kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Dalam artian, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.<sup>36</sup>

## 6. Proses Langkah-Langkah Pelaksanaan Konseling Kelompok

Di Dalam konseling kelompok, terdapat langkah-langkah diantaranya:

a. Promosi Konseling Kelompok

Promosi konseling kelompok dilakukan bertujuan agar pesan kegiatan konseling sampai pada calon anggota yang akan melakukan kegiatan tersebut. Sehingga berujung pada terselenggaranya kegiatan konseling kelompok.

b. Pemilihan Anggota Konseling Kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang.

---

<sup>36</sup> Slamet Nasrina Nurfahmi, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman," *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 13, no. 1 (2016): 69–84, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>.

c. Jumlah Anggota Konseling Kelompok

Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya. Adapun anggota konseling kelompok yang berjumlah 7 - 8 orang dalam satu kelompok. Jumlah anggota terkecil yang masih memungkinkan kelompok tetap efisien dan dapat saling berinteraksi adalah 5 orang. Ketika jumlah anggota dikurangi menjadi 4 atau 3 anggota, seringkali kelompok akan terhenti; interaksi antar anggota berkurang, dan konselor sering kali menjadi lebih sibuk melakukan konseling individu.

d. Durasi dan Jangka Waktu dalam Konseling Kelompok

Sampai pertengahan tahun 60, lama sesi konseling biasanya biasanya 50 menit bagi individu dan 80-90 menit bagi sesi konseling kelompok, bahkan di dalam kelompok yang kompak, sedikitnya 60 menit diperlukan untuk interval pemanasan. Frekuensi pertemuan bervariasi antara 2 sampai 5 kali seminggu. Umumnya sulit untuk menentukan frekuensi pertemuan yang lebih sering bagi konseli rawat jalan.

e. Pemimpin Konseling Kelompok

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.

- f. **Kelompok Terbuka dan Kelompok Tertutup**  
 Pada awal pembentukan suatu kelompok pimpinan akan menentukan apakah bentuk kelompok akan terbuka atau tertutup: kelompok yang tertutup, adalah kelompok yang tidak menerima anggota baru selama kehidupan atau berjalannya kegiatan kelompok tersebut. Sementara itu, kelompok terbuka adalah kelompok yang secara konsisten memelihara jumlah anggota dengan mengganti anggota yang keluar dari kelompok dengan anggota baru.

## 7. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerja sama yang baik antara anggota, di antaranya sebagai berikut:

### a. Tahap Awal (Pembentukan)

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik dari masing-masing, sebagian maupun seluruh anggota. Winkel menjelaskan tahap ini sebagai peletakan dasar bagi pengembangan hubungan antar pribadi (*working relationship*) yang baik, yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah pada penyelesaian masalah.<sup>37</sup>

### b. Tahap Peralihan (Transisi)

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kepada

---

<sup>37</sup> S & Sri Hastuti Winkel S.J, *Bimbingan Dan Konseling Di Industri Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2004).

kegiatan kelompok yang sebenarnya. Untuk itu perlu diselenggarakan tahap peralihan.

Peranan pemimpin kelompok pada tahap ini yaitu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka, tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil kekuasaannya, mendorong dibahasnya suasana perasaan, dan membuka diri contohnya seperti penuh empati.

c. Tahap Kegiatan (Perkembangan)

Tahap ini merupakan tahap inti kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Kegiatan pada tahap ini mendapatkan alokasi waktu yang besar dalam keseluruhan kegiatan kelompok. Tujuan dari tahapan ini yaitu terungkapnya secara bebas masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok, terbahasnya masalah dan topik yang ditemukan secara mendalam dan tuntas, ikut sertanya seluruh anggota kelompok secara aktif dan dinamis dalam pembahasan, baik yang menyangkut unsur-unsur tingkah laku, pemikiran maupun perasaan.<sup>38</sup>

Pola kegiatan pada tahap ini yaitu masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik pembahasan, menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dulu, anggota masing-masing membahas topik secara mendalam dan tuntas. Peran pemimpin kelompok pada tahap ini yaitu sebagai pengatur lalu lintas yang sabar dan terbuka, aktif tetapi mengurangi intensitas berbicara, dan memberikan

---

<sup>38</sup> Prayitno, *Buku Seri Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah, Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil)* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995).

dorongan dan penguatan serta penuh empati. Pada tahap kegiatan, Winkel membaginya dalam tiga tahapan, yaitu penjelasan masalah, penggalian latar belakang, dan penyelesaian masalah.<sup>39</sup>

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, kegiatan suatu kelompok tidak dapat berlangsung terus-menerus tanpa henti. Setelah mencapai tahap ketiga, kegiatan kelompok ini menurun, dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatannya pada saat yang dianggap tepat. Tujuan dari tahapan ini yaitu terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan yang telah dicapai dan dikemukakan secara mendalam dan tuntas, dirumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut, dan tetap dilaksanakan hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Pola kegiatan pada tahap ini diantaranya; pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, dan mengemukakan pesan dan harapan.<sup>40</sup>

## 8. Ciri-ciri Ketua Kelompok

Prayitno mengemukakan bahwa untuk menjalankan tugas dan kewajiban profesionalnya, pemimpin kelompok adalah seseorang yang :

- a. Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok yang bebas, terbuka dan demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman,

<sup>39</sup> Winkel S.J, *Bimbingan Dan Konseling Di Industri Pendidikan*.

<sup>40</sup> Prayitno, *Buku Seri Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah, Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil)*.

- menggembarakan, dan membahagiakan, serta mencapai tujuan bersama kelompok.
- b. Memiliki wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap yang luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas dan menyinergikan materi bahasan yang tumbuh dalam aktifitas kelompok.
  - c. Memiliki kemampuan hubungan antar-personal berdasarkan kewibawaan yang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan, demokratis dan kompromistik (tidak antagonistik) dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, tanpa memaksakan, dalam ketegasan dan kelembutan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan memiliki kemampuan untuk bekerja keras.

Jacobs et. al juga menyebutkan bahwa kriteria seorang pemimpin kelompok adalah seseorang yang memiliki: (1) kepedulian, (2) keterbukaan, (3) fleksibilitas, (4) kehangatan, (5) objektivitas, (6) kepercayaan, (7) kejujuran, (8) kekuatan, (9) kesabaran, dan (10) sensitivitas. Sementara itu, Shapiro mengungkapkan bahwa kepribadian ideal pemimpin kelompok memiliki ciri-ciri berikut: (1) jujur, (2) memiliki integritas, (3) sabar, (4) berani, (5) fleksibel, (6) hangat, (7) empati, (8) cerdas, (9) tepat waktu dan, (10) mampu menguasai/mengendalikan diri.<sup>41</sup>

## **9. Keterampilan Konseling Yang Harus dikuasai oleh Ketua Kelompok**

### *a. Attending*

Carkhuff menyatakan bahwa melayani klien secara pribadi merupakan upaya yang dilakukan konselor dalam memberikan perhatian secara total kepada

---

<sup>41</sup> Indriasari, "Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/201" (n.d.).

klien. Hal ini ditampilkan melalui sikap tubuh dan ekspresi wajah. Menurut Willis, *attending* yang baik ini sangat dibutuhkan karena dapat yaitu, meningkatkan harga diri klien, menciptakan suasana yang aman, mempermudah ekspresi perasaan konseli dengan bebas.

Perilaku *attending* dapat juga dikatakan sebagai penampilan konselor yang menampakkan komponen-komponen perilaku nonverbal, bahasa lisan, dan kontak mata. Karena komponen-komponen tersebut tidak mudah, perlu dilatihkan bertahap dan terus-menerus.

b. *Listening*

Dalam *listening* (mendengarkan) yang sebenarnya, konselor memahami lewat kata-kata yang dikatakan konseli atau klien. Kemampuan *listening* harus dimiliki setiap konselor. Dalam *Listening*, seorang konselor harus benar-benar fokus pada apa yang disampaikan atau yang didengar dari konselor atau konseli. Namun, ada kalanya ketika seseorang menjadi pendengar bagi orang lain, pikirannya sendiri sedang tidak berada di tempat itu. Hal ini seringkali membuat konseli merasa bahwa tidak ada gunanya menceritakan suatu hal kepada konselor.

c. *Focusing*

*Focusing* adalah keterampilan konselor yang mengarahkan arus pembicaraan konseli ke arah daerah atau bidang yang konselor inginkan. *Focusing* dapat membantu konseli untuk memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan.

d. Keterampilan Mempengaruhi Interpersonal (*Influencing*)

1) Fokus

Fokus adalah keterampilan yang memperkaya pemahaman kita tentang konseli dan latar belakang mereka, plus mengingatkan kita akan kerumitan yang kita masing-masing hadapi dalam



membuat keputusan di dunia yang penuh tantangan.

2) Konfrontasi Empati

Konfrontasi empati adalah keterampilan lembut yang melibatkan pertama-tama mendengarkan cerita konseli dengan hati-hati dan penuh hormat dan kemudian mendorong konseli untuk memeriksa diri dan situasi secara lebih lengkap. Konfrontasi empati bukanlah tantangan langsung, keras, atau "melawan" konseli; sebaliknya, ini mewakili "pergi dengan" konseli, mencari klarifikasi dan kemungkinan baru yang kreatif, yang memungkinkan penyelesaian kesulitan.

3) Refleksi Makna

Refleksi makna berkaitan dengan membantu konseli menemukan pemahaman yang lebih dalam tentang masalah dasar yang signifikan, seperti visi dan tujuan hidup, yang mendasari pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Pada gilirannya, menemukan makna yang lebih dalam mengarah pada interpretasi baru tentang kehidupan.<sup>42</sup>

4) Interpretasi

Interpretasi yaitu teknik mengulas pemikiran, perasaan, dan perilaku atau pengalaman konseli dengan merujuk pada teori-teori, bukan pandangan subyektif konselor.

5) Eksplorasi

Eksplorasi adalah teknik untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran konseli. Eksplorasi memungkinkan konseli untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam. Eksplorasi ada tiga macam yaitu eksplorasi

---

<sup>42</sup> Nevrisa Kharisma Putri, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Peningkatan Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 3 Kotabumi?" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021).

perasaan, eksplorasi pengalaman, eksplorasi pikiran.

6) Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)

Menangkap pesan (*paraphrasing*) adalah teknik untuk menyatakan kembali esensi atau inti yang diungkapkan oleh konseli dengan teliti mendengarkan pesan utama konseli, mengungkapkan kalimat yang mudah dan sederhana.

7) Pertanyaan Terbuka (*Open Question*)

Pertanyaan terbuka yaitu teknik umum untuk memancing konseli agar mau berbicara mengungkapkan perasaan pengalaman dan pemikirannya dapat digunakan dengan teknik pertanyaan terbuka. Pertanyaan terbuka yang baik dimulai dengan kata-kata; apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, dan dapatkah.

8) Pertanyaan Tertutup (*Closed Question*)

Bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dimulai dengan kata-kata; apakah, adakah, dan harus dijawab oleh klien dengan kata ya atau tidak atau dengan kata-kata singkat.

9) Dorongan Minimal (*Minimal Encouragement*)

Suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang dikatakan konseli, dan memberikan dorongan singkat seperti oh..., ya..., terus..., lalu..., dan...

10) Mengarahkan (*Directing*)

Mengarahkan yaitu teknik untuk mengajak dan mengarahkan konseli melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh konseli untuk bermain peran dengan konselor atau menghayalkan sesuatu.

11) Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)

Pembicaraan antara konselor dan konseli maju secara bertahap ke arah pembicaraan yang makin jelas maka setiap periode waktu tertentu konselor

bersama konseli menyimpulkan pembicaraan yang telah dilakukan.

12) Memimpin (*Leading*)

Memimpin yaitu teknik untuk mengarahkan pembicaraan dalam wawancara konseling sehingga tujuan konseling tercapai.

13) Menjernihkan (*Clarifying*)

Teknik untuk menjernihkan ucapan-ucapan konseli yang samar-samar, kurang jelas dan sedikit meragukan.

14) Memudahkan (*Facilitating*)

Memudahkan yaitu teknik untuk membuka komunikasi agar konseli dengan mudah berbicara, menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas.

15) Diam

Konselor menunggu konseli yang sedang berfikir sejenak antara 5-10 detik.

16) Mengambil Inisiatif

Dilakukan konselor manakala konseli kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang berpartisipasi.

17) Memberikan Nasehat

Jika konseli meminta nasehat konselor harus mempertimbangkan apakah pantas atau tidak.

18) Pemberian Informasi

Dalam hal ini informasi yang diminta konseli sama halnya dengan pemberian nasehat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan tidak mengetahuinya, namun bila konselor mengetahui informasi upayakan konseli supaya tetap mengusahakannya.

19) Merencanakan Teknik

Teknik ini digunakan menjelang akhir sesi konseling untuk membantu agar konseli dapat membuat rencana atau tindakan, perbuatan yang produktif untuk kemajuan konseli.

## 20) Menyimpulkan

Bersamaan dengan berakhirnya sesi konseling, maka sebaiknya konselor dapat menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang menyangkut tentang pikiran, perasaan konseli sebelum dan setelah mengikuti proses konseling. Selain itu bantulah klien untuk memantapkan rencana-rencana yang telah disusunnya.<sup>43</sup>

## 10. Teknik Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat beberapa teknik untuk mendukung jalannya konseling kelompok, diantaranya:

- a) Teknik Umum, yaitu teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu pada berkembangnya dinamika kelompok yang diakui oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan. Adapun teknik-teknik secara garis besar meliputi: Komunikasi multi arah secara efektif dan terbuka, Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi, Dorongan minimal untuk memantapkan respon aktivitas kelompok, Penjelasan, pendalaman, pemberian contoh untuk memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan, Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.
- b) Teknik permainan kelompok, yaitu dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut: Sederhana,

---

<sup>43</sup> Cindi Meli Stefani, "Implementasi Konseling Individu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu Tahun Ajaran 2020 / 2021" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021).

- Menggembirakan, Menimbulkan rasa santai, Meningkatkan keakraban
- c) *Modeling*, yaitu suatu strategi di mana konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Teknik ini dilaksanakan dengan mengamati dan menghadirkan model secara langsung saat konseling kelompok untuk mencapai tujuan, sehingga kecakapan-kecakapan pribadi atau sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati atau mencontoh tingkah laku model-model yang ada.
  - d) Bermain Peran, merupakan suatu teknik konseling melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan anggota kelompok. Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati yang disesuaikan dengan kejadian dalam kehidupan sebenarnya.
  - e) Menggunakan humor, dapat digunakan sebagai selingan saat konseling kelompok yang mendorong suasana yang segar dan rileks agar tidak menimbulkan ketegangan.
  - f) *Homework assignments*, teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah dapat melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.<sup>44</sup>

## **B. Teknik *Cognitive Restructuring***

### **1. Pengertian *Cognitive Restructuring***

Para ahli berpendapat bahwa yang menjelaskan pengertian dari teknik *cognitive restructuring* atau restrukturisasi kognitif merupakan suatu penerapan yang dapat membantu individu untuk menambah pengetahuan dan mengembalikan pemikiran yang positif, objektif dan

---

<sup>44</sup> Slamet Nasrina Nur fahmi, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman," *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 13, no. 1 (2016): 69–84, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>.

rasional. Dobson teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang berfokus untuk mengidentifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang lebih positif agar individu menjadi pribadi yang dapat berpikir rasional.<sup>45</sup> Nursalim mengungkapkan bahwa teknik *cognitive restructuring* tidak hanya membantu konseling belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif. Sayre, juga berpendapat bahwa strategi *cognitive restructuring* merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau irasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang obyektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan.<sup>46</sup>

*Restructuring cognitive* yakni mengubah pemikiran yang irasional (negatif) yang menganggap dan meyakini dirinya tidak memiliki kemampuan menjadi pemikiran yang rasional (positif) bahwa setiap individu memiliki potensi yang berbeda antar individu, sehingga individu lebih percaya diri.<sup>47</sup>

Berdasarkan paparan para ahli diatas dapat kita berikan kesimpulan bahwa *cognitive restructuring* merupakan suatu cara yang dapat mengubah pikiran irasional (negatif) menjadi rasional (positif), juga sebagai terapi untuk menumbuhkan harapan dan keyakinan

---

<sup>45</sup> Made Sonny Gunawan Rifaldil, Syarafuddin, "Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Sosial Siswa," *Journal of Guidance and Counseling* 1, no. 2 (2020): 39–44, [journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk).

<sup>46</sup> Mutmainah, "Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Slow Learner."

<sup>47</sup> Maghfirotul Latifah Om Linda Rukmana, Kusbandiami, "Strategi *Restructuring Cognitive* Dalam Konseling Kelompok CBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII G Di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo," *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 5, no. 2 (2020): 62–67, <https://doi.org/10.21067/jki.v5i2.4295>.

melalui cara berpikir individu menghilangkan perilaku tidak wajar termasuk prokrastinasi akademik.

## 2. Tujuan Teknik *Cognitive Restructuring*

1. Tujuan umum *Cognitive Restructuring* adalah:
  - a. Membantu merubah pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dimiliki konseli menjadi pikiran yang lebih positif, sehingga pikiran tersebut berimplikasi terhadap sikap dan perilaku yang diambil oleh konseli.
  - b. Membantu mencapai respon emosional yang baik untuk membentuk kebiasaan yang lebih baik.
  - c. Membantu mengubah kebiasaan-kebiasaan pemikiran otomatis yang negatif dengan menggantinya dengan pemikiran otomatis yang konstruktif.
2. Tujuan khusus teknik *Cognitive Restructuring* adalah:
  - a. Memberikan bantuan kepada konseli agar untuk mengevaluasi perilakunya dengan kritis dan menitikberatkan pada hal pribadi yang irasional. Hal seperti ini dapat dilakukan dengan mengumpulkan informasi-informasi yang berkaitan dengan latar belakang konseli dalam menangani masalah di masa lalu dan masa kini.
  - b. Memberikan bantuan kepada konseli agar untuk mengevaluasi perilakunya dengan kritis dan menitikberatkan pada hal pribadi yang irasional. Hal seperti ini dapat dilakukan dengan mengumpulkan informasi-informasi yang berkaitan dengan latar belakang konseli dalam menangani masalah di masa lalu dan masa kini.
  - c. Mengamati dan mengenali sejauh mana pikiran dan perasaan pada saat itu. Konseli dapat membesar-besarkan masalah/pikiran irasional konseli untuk membuatnya lebih terlihat bagi konseli.

- d. Mengubah cara berpikir konseli yang salah.
- e. Membantu konseli mengevaluasi perilaku yang menitikberatkan pada pikiran yang negatif dan belajar menerima tanggung jawab sehingga konseli konseli mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku.
- f. Membantu menghentikan pernyataan- pernyataan yang negatif dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang positif mengenai diri.

Tujuan teknik *cognitive restructuring* menurut Apriyanti yaitu pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Lebih lanjut dapat dikatakan jika *cognitive restructuring* dapat membantu individu untuk belajar berpikir secara berbeda, mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realitas, dan positif.

Meichenbaum mendeskripsikan bahwa, ada tiga tujuan teknik *cognitive restructuring* yang dapat dipenuhi konselor profesional yaitu:

- a) Konseli perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya. Konselor membantu klien untuk menjadi sadar akan pikirannya dengan cara menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan konseli.
- b) Konseli perlu mengubah proses pikirannya. Konselor membantu konseli menjadi sadar akan perubahan proses pemikiran meminta konseli mengevaluasi pikiran dan keyakinan, memunculkan prediksi, dan mempertanyakan logika yang keliru.
- c) Konseli perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia. Konselor memerintah konseli untuk melakukan percobaan dalam lingkup penyembuhan dan kemudian



beralih ke dalam situasi nyata ketika konseli sudah merasa bersedia untuk mengubah idenya.<sup>48</sup>

Dari tujuan-tujuan *Cognitive Restructuring* yang telah dipaparkan di atas, peneliti menyimpulkan tujuan *Cognitive Restructuring* adalah merubah pikiran-pikiran negatif/irasional dan menggantinya menjadi pikiran-pikiran positif/rasional sehingga menunjukkan respon emosional dan tingkah laku yang lebih baik.

### 3. Tahap-tahap Pelaksanaan Teknik *Cognitive Restructuring*

Cormier mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur *cognitive restructuring* terdapat enam bagian utama yaitu :

#### a. Rasional

Tujuan dan tinjauan singkat prosedur. Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik karena peserta didik beranggapan bahwa PR hanya tugas rumah, kalau tidak ada *deadline* maka mereka tidak segera mengerjakan. Tujuan konseling adalah agar peserta didik menyadari kebiasaan prokrastinasi akan mengakibatkan prestasi rendah.

#### b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem.

Melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan prokrastinasi. Konselor bertanya kepada konseli, apa yang dipikirkan ketika sebelum, selama, dan sesudah melakukan prokrastinasi. Apabila masih gagal mengidentifikasi pikiran konseli, konselor dapat meminta klien untuk menetapkan manakah pikiran positif (segera mengerjakan) dan manakah yang negatif (menunda).

---

<sup>48</sup> Lilis Rahayu Widyawati, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.”

c. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT).

Pada tahap ini, konseli diberikan pengenalan serta latihan dalam mengatasi pikiran negatif atau pikiran yang mengakibatkan ia menunda tugas akademiknya. Latihan *coping thought* misalnya konselor menjelaskan bahwa kebiasaan menunda suatu pekerjaan akan menimbulkan efek yang buruk seperti guru akan memberikan nilai jelek dan akan menimbulkan nilai prestasi di bawah KKM.

d. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT).

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan *coping statement* alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement*. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu: pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.

e. Pengenalan dan latihan penguatan positif.

Bagian terakhir dari *cognitive restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya. Untuk mempermudah konseli, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberikan contoh tentang pernyataan diri positif, kemudian meminta konseli untuk mempraktekannya.

f. Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapanpun diperlukan dalam situasi yang menekan.

Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan dengan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan coping statement dalam situasi yang sebenarnya.<sup>49</sup>

#### 4. Kelemahan dan Kelebihan Teknik *Cognitive Restructuring*

Kelemahan dan kelebihan teknik *cognitive restructuring* menurut Beck yaitu:

a. Kelemahan

Terdapat kelemahan atau kekurangan dalam teknik *cognitive restructuring* ini yaitu diperlukannya motivasi yang kuat dalam terapi ini karena keinginan internal dapat mengubah perilaku, dibutuhkan terapis guna melatih dan memberikan proses dasar terapi.

b. Kelebihan

Kelebihan pada teknik *cognitive restructuring* adalah konselor mencoba menguraikan dan mengidentifikasi pikiran yang dapat merugikan bagi diri sendiri dan menunjukkan kearah yang realita sehingga dapat membantu konseli menyelesaikan permasalahannya terkait dengan perilaku prokrastinasi akademik dalam proses pembelajaran di sekolah, terapi ini dapat dilakukan secara individu ataupun kelompok, fokus pada setiap sesi konseling pada masalah perilaku prokrastinasi akademik agar mengetahui tingkat pencapaian tujuan yang diharapkan.<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> Jawahirul Kawakib Harwanti Noviandari, "Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Belajar Siswa," *Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2016): 78–80.

<sup>50</sup> Siska Irma Yunita, "*Cognitive Restructuring* Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Dalam Pelaksanaan Sekolah Daring" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021).

## C. Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik menurut Ferrari merupakan suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.<sup>51</sup> Ghufron & Risnawita prokrastinasi akademik yaitu suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.<sup>52</sup> Ferrari menemukan bahwa orang yang suka menunda-nunda kronis memiliki kecepatan dan akurasi yang lebih rendah di bawah batasan waktu dibandingkan dengan kecepatan dan keakuratannya saat tidak di bawah batasan waktu. Temuan ini menunjukkan bahwa penunda bekerja lebih buruk, dari pada lebih baik, di bawah tekanan.<sup>53</sup>

Nafeesa mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat terjadi pada siapa saja tanpa memandang usia, laki-laki maupun perempuan, dan status sebagai pekerja atau pelajar, tidak ada perbedaan diantaranya.<sup>54</sup> Prokrastinasi akademik ialah kebiasaan atau tindakan menunda-nunda tugas sampai hari lain yang disebabkan oleh seorang yang tidak dapat membagi waktunya dengan tepat menurut proporsi yang sesuai dengan prioritas dan

---

<sup>51</sup> Tantri Susilarini Risma Widyaningrum, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok," *IKEA-WITH Humaniora* 5, no. 2 (2021): 228–33.

<sup>52</sup> Kardiyem Nur Azizah, "Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, Dan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Academic Hardiness Sebagai Variabel Moderasi," *Economic Education Analysis Journal* 9, no. 1 (2020): 119–32, <https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37240>.

<sup>53</sup> Karleton J. Munn Lauren C. Hesley, "The Power of Writing about Procrastination: Journaling as a Tool for Change," *Journal of Further and Higher Education* 44, no. 10 (2020): 1450–65, <https://doi.org/10.1080/0309877X.2019.1702154>.

<sup>54</sup> Yuliasri Ambar Pambudhi Desriyanti Iskandar, Aspin, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Siswa Kelas XI SMAN 1 Tongauna," *Jurnal SUBLIMASI* 1, no. 1 (2020).

kepentingannya.<sup>55</sup> Prokrastinasi akademik atau penundaan diartikan sebagai kegiatan menunda yang disengaja dari yang diinginkan kegiatan bahkan individu menyadari itu dapat menyebabkan dampak buruk.<sup>56</sup>

Prokrastinasi akademik atau penundaan itu sendiri berarti mereka lebih suka melayani besok atau lebih suka mengerjakan pekerjaannya besok. Seseorang yang mengalami kesulitan melakukan sesuatu dalam batas waktu yang telah ditentukan, seringkali pengalaman, mempersiapkan sesuatu secara berlebihan, dan gagal melaksanakan tugas dalam batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan orang yang melakukan penundaan.<sup>57</sup> Lay dan Silverman mendefinisikan prokrastinasi akademik atau penundaan sebagai penundaan *acting* pada niat. Orang cenderung menghindari tugas yang mereka temukan tidak menyenangkan dan lebih suka terlibat dalam aktivitas yang ada lebih bermanfaat dalam jangka pendek dalam jangka panjang.<sup>58</sup> Nitami, Daharnis, & Yusri prokrastinasi akademik yaitu perilaku menunda untuk memulai tugas atau tugas untuk menyelesaikannya. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan menghambat prestasinya dalam belajar. Oleh karena itu, siswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan mengalami kegagalan, hal ini karena tugas yang belum

---

<sup>55</sup> Tri Nova Hasti Yuniarta Dian Evelina Sahaya Ami, "Profil Karakter Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Dalam Pembelajaran Matematika," *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika* 4, no. 1 (2020): 414–23, <https://doi.org/10.31004/cendekia.v4i1.241>.

<sup>56</sup> Fatwa Tentama Melda Werty, "Procrastination Scale: A Psychometric Study and Its Application to Students in Yogyakarta," *Journal of Scientific and Technology Research* 9, no. 3 (2020): 1315–20.

<sup>57</sup> Aprani Zahnah Efendi, "Procrastination: Can It Be Passed Down Through A Self-Monitoring Strategy And Own Gifts?," *Journal of Educational and Teaching (IOJET)* 8, no. 1 (2021): 168–77.

<sup>58</sup> Mohammad Abood Atef Abumaid, "The Impact of Flipped Learning on Procrastination and Students' Attitudes toward It," *Journal of Educational Research* 8, no. 2 (2020): 566–73, <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080228>.

selesai hingga batas waktu dan tugas selesai maka hasilnya tidak optimal.<sup>59</sup>

Dalam perspektif islam perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang. Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal dan perbuatan-perbuatan yang positif. Bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang, tapi ditunda-tunda. Di Dalam Al-Qur'an banyak disebut ayat dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih menghargai waktu, tidak menyia-nyiakannya dan mengisinya dengan ibadah. Sebagai firman Allah SWT dalam Al- Qur'an Surah Al-Anbiya : 90

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ ۗ

إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا

وَرَهَبًا ۗ وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ ﴿٩٠﴾

Artinya. *”Maka kami memperkenankan doanya, dan kami anugerahkan kepada nya, Yahya dan kami jadikan istrinya dapat mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu kepada kami.”*

( Q.S Al-Anbiya : 90)<sup>60</sup>

<sup>59</sup> Afdal Hendri Rahmat Saputra, Alizamar, “*Relationship of Confidence with Academic Procrastination of Middle School Students and Its Implications in Guidance and Counseling,*” *Jurnal Neo Konseling* 2, no. 1 (2020): 1–10, <https://doi.org/10.24036/00249kons2020>.

<sup>60</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Al-Alliy*. h. 263

Tafsir Jalalain mengenai surah Al-ANbiya ayat 90. Menjelaskan (Maka Kami memperkenankan doanya) yakni seruannya itu (dan Kami anugerahkan kepadanya Yahya) sebagai anaknya (dan Kami jadikan istrinya dapat mengandung) sehingga dapat melahirkan anak, padahal sebelumnya ia mandul. (Sesungguhnya mereka) para Nabi yang telah disebutkan tadi (adalah orang-orang yang selalu bersegera) mereka selalu bergegas-gegas (di dalam kebaikan-kebaikan) mengerjakan amal-amal ketaatan (dan mereka berdoa kepada Kami dengan mengharapkan) rahmat Kami (dan takut) kepada azab Kami. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada Kami) yakni merendahkan diri dan patuh di dalam beribadah.<sup>61</sup>

Dijelaskan dalam kandungan ayat dan tafsir diatas bahwasanya tersebut kita diingatkan agar tidak menunda pekerjaan, ternyata di dalam agama pun kita dilarang untuk berperilaku menunda nunda. Kita semua tahu bahwa jika hal itu dilarang berarti tidak baik untuk diri kita.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan oleh para ahli diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan di mana seseorang suka menunda-nunda pekerjaan seperti contohnya terdapat dari beberapa peserta didik kurang menyukai pelajaran gurunya, malas dikarenakan lebih suka melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, sehingga mereka melakukan penundaan.

## 2. Bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik

Ferrari, Johnson & McCown prokrastinasi akademik dibagi menjadi dua bentuk prokrastinasi, yaitu *functional procrastination* dan *dysfunctional procrastination*. Bentuk-bentuk tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

---

<sup>61</sup> “The Noble Qur’an Al-Anbiya-90, Surah Nabi-Nabi Ayat 90,” n.d., <http://id.noblequran.org/quran/surah-al-anbiya/ayat-90/>.

- a. *Functional Procrastination*. Penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh lebih banyak informasi yang akurat dan lengkap sehingga tugas lebih sempurna. Contohnya, peserta didik merasa informasi yang didapatkan masih kurang dan terus mencari informasi yang lebih banyak dari berbagai sumber sehingga membuat peserta didik menunda untuk menyelesaikan tugas akademik.
- b. *Dysfunctional Procrastination*. Penundaan yang tidak bertujuan, penundaan ini tidak bermanfaat, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. *Dysfunctional* dibagi menjadi berdasarkan tujuan dilakukannya penundaan, yaitu:
  - 1) *Decisional procrastination* merupakan suatu penundaan dalam pengambilan keputusan. Penundaan ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri peserta didik, sehingga akhirnya seseorang tersebut menunda untuk memutuskan masalah. Contohnya, peserta didik tidak paham dengan tugas yang diberikan oleh guru dan tidak langsung memutuskan bertanya dengan teman yang lainnya sehingga tugas yang seharusnya dikerjakan menjadi tertunda.
  - 2) *Avoidance procrastination* merupakan suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Contohnya, peserta didik mendapatkan tugas matematika padahal peserta didik tidak menyukai pelajaran matematika. Hal tersebut membuat



peserta didik menunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.<sup>62</sup>

Dengan demikian, terdapat dua bentuk prokrastinasi akademik yaitu *functional procrastination* dan *dysfunctional procrastination*. *Dysfunctional procrastination* dibagi menjadi dua yakni *decisional procrastination and avoidance procrastination*.

### 3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk. mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri sebagai berikut:

#### a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi sudah biasa dilakukan oleh seorang prokrastinator. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Namun, dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikannya sampai tuntas ketika dia sudah mulai mengerjakannya.

#### b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, ataupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugas secara tepat waktu.

---

<sup>62</sup> Elni Yakub Tri Umari, Arli Rusandi, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Riau," *Jurnal Pendidikan* 11, no. 1 (2020): 12, <https://doi.org/10.31258/jp.11.1.12-19>.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual  
Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan  
Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), menonton, mengobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.<sup>63</sup>

#### 4. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Terdapat aspek prokrastinasi akademik yang mempengaruhi siswa. Aspek prokrastinasi akademik menurut Mustakim sebagai berikut:

- a) *Perceived time*, seorang yang gagal menepati janji jadwal pengumpulan tugas, lebih memikirkan saat ini dari pada waktu-waktu selanjutnya dan biasanya memiliki perilaku malas;

---

<sup>63</sup> Lilis Rahayu Widyawati, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020."

- b) *Intention-action*, hubungan antara keinginan dan tindakan yang digambarkan dengan seorang siswa yang memiliki keinginan untuk mengerjakan namun tidak memiliki waktu;
- c) *Emotional distress*, menimbulkan perasaan cemas karena belum mengerjakan tugasnya dengan jangka waktu yang hampir habis;
- d) *Perceived ability*, merasa percaya terhadap diri sendiri bahwa dia mampu menyelesaikannya sendiri, diikuti dengan perasaan gelisah, takut, menyalahkan diri sendiri.<sup>64</sup>

## 5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dibedakan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

### a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

#### 1) Kondisi fisik individu

Kondisi fisik individu berarti kondisi tubuh atau jasmani seseorang yang dapat dilihat dari kesehatannya. Anak yang kurang sehat, daya tangkap dan kemampuan belajarnya akan berbeda dengan anak yang sehat jasmaninya. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Ketika mendapat tugas, anak yang tidak sehat secara jasmani tidak dapat mengerjakan tugas dengan maksimal sehingga

---

<sup>64</sup> Dian Evelina Sahaya Ami, "Profil Karakter Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Dalam Pembelajaran Matematika."

tugasnya tidak dapat terselesaikan sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan.

2) Kondisi psikologis individu Kondisi

Kondisi psikologis adalah suatu kondisi jiwa seseorang yang meliputi emosional, perasaan, sikap atau lain-lain yang berkaitan dengan kondisi psikologisnya. Menurut Milgram dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita sifat kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, yaitu sifat kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

1) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete dalam M. Nur Ghufron dan dan Rini Risnawita, menemukan bahwa gaya pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak perempuan, sedangkan gaya pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

2) Kondisi lingkungan

Prokrastinasi akademik banyak terjadi pada lingkungan yang *lenient* yaitu pada kondisi lingkungan yang rendah pengawasan daripada kondisi lingkungan yang penuh pengawasan. Seseorang cenderung akan mengerjakan tugas

apabila ada yang mengawasi, begitu juga sebaliknya jika tidak ada yang mengawasi, seorang individu akan lebih bebas untuk mengerjakan tugas kapan saja.<sup>65</sup>

## 6. Dampak Negatif Perilaku Prokrastinasi Akademik

Dari beberapa uraian menurut para ahli diatas, sudah pasti perilaku prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif. Menurut Burka dan Yuen, prokrastinasi mengganggu dalam dua hal diantaranya: (1) Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda tugas dan membuat diri kita tidak maksimal dalam mengerjakan tugas sehingga kita mendapatkan peringatan oleh guru di sekolah; (2) Prokrastinasi menimbulkan suatu masalah internal, seperti kurangnya percaya diri, perasaan cemas merasa bersalah hingga berujung penyesalan.<sup>66</sup>

Prokrastinasi akademik dapat menurunkan peserta didik untuk merespon dengan menunda pekerjaan akademik. Tingkah lakunya juga bisa terjadi karena meniru perilaku orang lain, misalnya ketika seorang peserta didik tahu peserta didik lain belum mengerjakan tugas akademik, siswa tersebut juga akan mengerjakannya hal yang sama.<sup>67</sup>

Berdasarkan pendapat menurut para ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dibagi menjadi dua yaitu dampak negatif eksternal dan dampak negatif internal. Dampak negatif eksternal dari perilaku

---

<sup>65</sup> Lilis Rahayu Widyawati, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.”

<sup>66</sup> Aprilia Suliga, “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung” (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018).

<sup>67</sup> Ketut Gading, “*Group Counseling with the Gestalt Technique to Reduce Academic Procrastination*,” *International Journal of Emerging Technologies in Learning* 5, no. 14 (2020): 262–68, <https://doi.org/10.3991/ijet.v15i14.14465>.

prokrastinasi akademik seperti peserta didik tidak bisa mengerjakan tugas dengan baik dan maksimal, sedangkan dampak negatif internal dari perilaku prokrastinasi peserta didik merasakan kecemasan yang timbul di dalam dirinya, perasaan bersalah sehingga pada saat mereka mengerjakan tugas sekolah merasa takut gagal.

#### **D. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik**

Peserta didik menghadapi berbagai macam permasalahan dalam menjalani keseharian dalam kegiatan yang ada di sekolah atau dalam kegiatan akademik yang ada di sekolah. Salah satu permasalahan yang dihadapi peserta didik yaitu prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu bentuk tindakan untuk menunda dalam mengerjakan tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman pada pelakunya sehingga akan berakibat mengurangi kinerja akademik. Prokrastinasi akademik terkadang terlihat biasa saja dan wajar karena sudah menjadi kebiasaan peserta didik, padahal prokrastinasi akademik merupakan suatu hal yang dapat merugikan bagi peserta didik karena prestasi yang rendah dapat menjadi efek buruk bagi peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik tersebut.

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya antara lain keengganan untuk tugas, khawatir akan kegagalan, suasana hati (mood), pemberontakan, masalah pengaturan waktu, impuls dari gangguan, faktor lingkungan, dan menikmati kerja dibawah tekanan. Ciri-ciri peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik yaitu menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual,

serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.<sup>68</sup> Prokrastinasi dapat terjadi pada enam area akademik yaitu tugas mengarang, belajar dalam menghadapi ujian, membaca buku penunjang, tugas-tugas administratif penunjang proses belajar, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Peserta didik sering menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru, karena peserta didik sering beranggapan bahwa menunda tugas adalah hal yang wajar. Pemikiran tersebut termasuk dalam pikiran yang irasional. Pikiran irasional dalam lingkup konseling dapat diatasi dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai macam topik yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah peserta didik terutama prokrastinasi akademik. Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* didasarkan pada pendekatan kognitif-perilaku dan dinilai dapat membantu peserta didik dengan permasalahan prokrastinasi akademik. Karena teknik *cognitive restructuring* ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan buruk peserta didik dan membantu untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, serta untuk menumbuhkan harapan dan keyakinan baru melalui cara berpikir individu yang positif dalam menghilangkan perilaku tidak wajar seperti prokrastinasi akademik. Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dilakukan dengan menunjukkan keyakinan irasional yang dimiliki peserta didik kemudian mempertentangkan bahwa dengan teknik ini peserta didik akan lebih bisa menyadari bahwa perilaku prokrastinasi

---

<sup>68</sup>Abdul Saman, "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling* 3, no. 2 (2017): 55, <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>.

akademik yang terjadi pada dirinya terjadi atas dasar keyakinan irasional yang dimiliki.

Teknik *cognitive restructuring* adalah sebuah metode dalam teori kognitif perilaku yang memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran yang rasional ke dalam pikiran rasional. Dengan cara menerapkan langkah-langkah dalam menggunakan teknik *cognitive restructuring* yaitu mengidentifikasi pikiran dan masalah yang dialami oleh peserta didik, mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan cara meminta peserta didik untuk mengidentifikasi pikiran yang muncul apakah rasional atau irasional, dan menerapkan penguatan positif kepada peserta didik dengan cara mengulang-ulang kembali pertanyaan positif serta untuk menumbuhkan harapan dan keyakinan baru melalui cara berpikir individu yang positif dalam menghilangkan perilaku tidak wajar seperti prokrastinasi akademik. Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dilakukan dengan menunjukkan keyakinan irasional yang dimiliki peserta didik kemudian mempertentangkan bahwa dengan teknik ini peserta didik akan lebih bisa menyadari bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada dirinya terjadi atas dasar keyakinan irasional yang dimiliki.<sup>69</sup>

## E. Kerangka Berpikir

Sugiyono mengatakan “Kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.<sup>70</sup> Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi

---

<sup>69</sup>Lilis Rahayu Widyawati, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020” (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, n.d.).

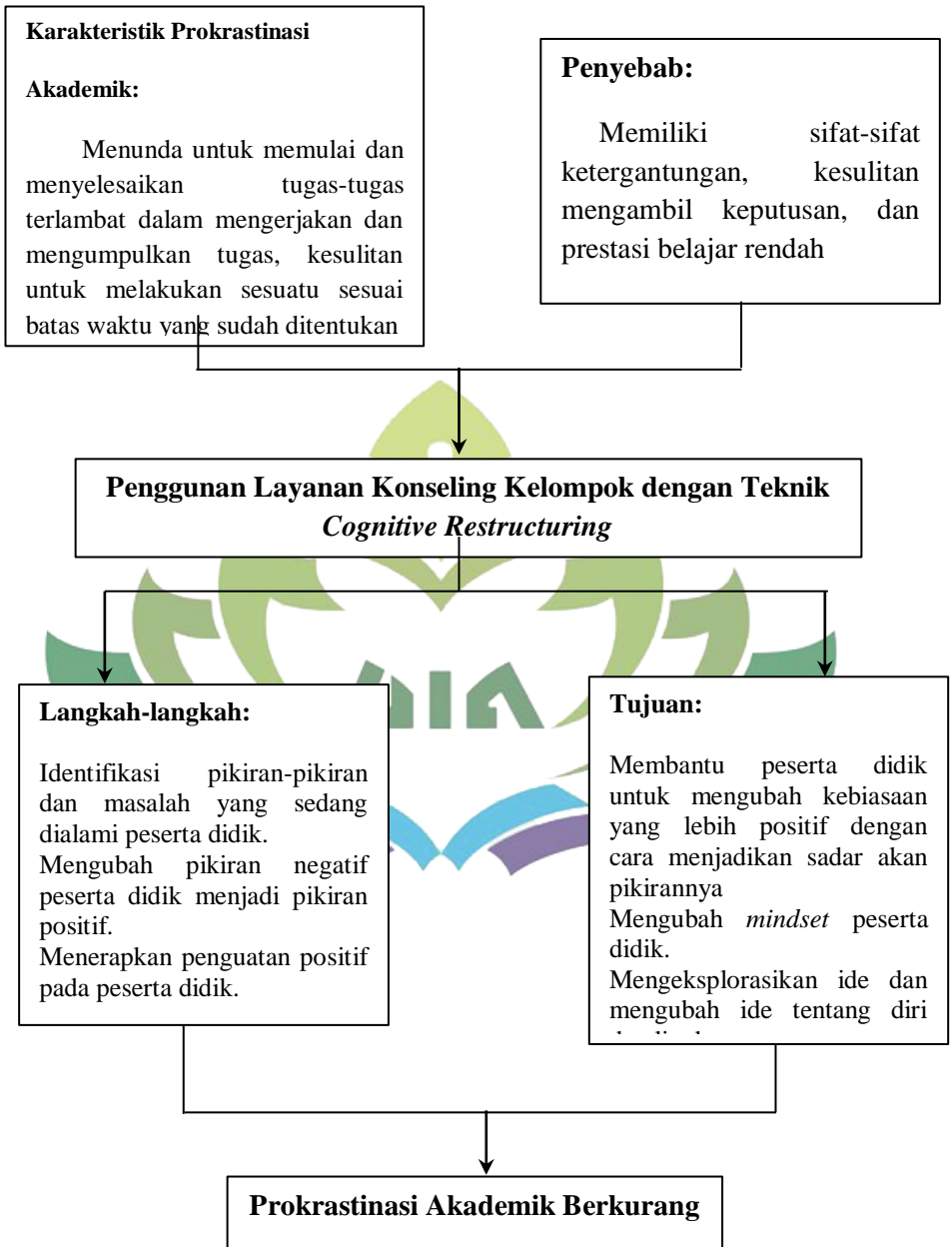
<sup>70</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015).



akademik pada peserta didik, karena penggunaan teknik *cognitive restructuring* dapat membantu peserta didik untuk mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang rasional. Kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah:

1. Karakteristik prokrastinasi akademik yaitu menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas-tugas terlambat dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang sudah ditentukan.
2. Penyebab melakukan prokrastinasi akademik yaitu memiliki sifat-sifat ketergantungan, kesulitan mengambil keputusan, dan prestasi belajar rendah.
3. Adapun penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
4. Terdapat langkah-langkah dari penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik sebagai berikut: (a) Identifikasi pikiran-pikiran dan masalah yang sedang dialami peserta didik; (b) mengubah pikiran negatif peserta didik menjadi pikiran positif; (c) menerapkan penguatan positif pada peserta didik.
5. Tujuan dari penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik sebagai berikut: (a) membantu peserta didik untuk mengubah kebiasaan yang lebih positif dengan cara menjadikan sadar akan pikirannya; (b) mengubah *mindset* peserta didik; (c) mengeksplorasikan ide dan mengubah ide tentang diri dan lingkungan.

Berikut akan digambarkan kerangka penelitian dalam penelitian ini:



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Penelitian**

## F. Pengajuan Hipotesis

Sugiyono mengatakan hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori.<sup>71</sup>

Berdasarkan pengertian tersebut hipotesis adalah jawaban yang sementara dan kebenarannya masih harus diungkap atau diuji kebenarannya. Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Hipotesis nol ( $H_0$ ) diartikan dengan tidak adanya ukuran antara ukuran populasi dengan ukuran sampel. Sementara yang dimaksud dengan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ialah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan antara populasi dengan data sample.

Adapun Hipotesis dalam penelitian “Apakah ada penurunan prokrastinasi peserta didik dengan menggunakan konseling kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

Adapun rumusan uji hipotesisnya adalah:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Dimana:

$H_0$  = Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* tidak berpengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

$H_a$  = Konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 4 Bandar Lampung

---

<sup>71</sup> Sugiyono.

$\mu_1$  = Perilaku prokrastinasi akademik peserta didik sebelum pemberian konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*

$\mu_0$  = Perilaku prokrastinasi peserta didik setelah pemberian konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya  $t$  (thitung), dibandingkan dengan nilai  $-t$  dari tabel distribusi  $t$  (ttabel). Cara penentuan nilai  $t$  tabel didasarkan pada taraf signifikansi tertentu (misal  $\alpha = 0,05$ ) dan  $dk = n-1$ . Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan yaitu: Tolak  $H_0$ , jika  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel dan Terima  $H_0$ , jika  $t$  hitung  $<$   $t$  tabel<sup>72</sup>.



---

<sup>72</sup> Sugiyono.



## DAFTAR RUJUKAN

- Abood, Muhammad, Atef Abumaid. "The Impact of Flipped Learning on Procrastination and Students' Attitudes toward It." *Journal of Educational Research* 8, no. 2 (2020): 566–73. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080228>.
- Afdal, Hendri Rahmat Saputra, Alizamar. "Relationship of Confidence with Academic Procrastination of Middle School Students and Its Implications in Guidance and Counseling." *Jurnal Neo Konseling* 2, no. 1 (2020): 1–10. <https://doi.org/10.24036/00249kons2020>.
- Agustina, Resi. "Pelaksanaan Konseling Kelompok Oleh Guru Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMP Wiyatama Bandar Lampung." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, n.d.
- Al-Qur'an Dan Terjemahannya Al-Alliy. Bandung: CV Diponegoro, n.d.
- Ambarini, Tri Kurniati, Febrianto, and Bayu. "Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Klien Pemasarakatan." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 07, no. 01 (2019): 132–45.
- Amti, Prayitno Erman. *Dasar-Dasar Konseling Kelompok*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2015.
- Asiki, Ikin, Dzikri Arizzal, Agus Halmi. "Implikasi Pendidikan Dari Al-Qur'an Surat Al-Furqan Ayat 62 Terhadap Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Rasa Syukur." *Jurnal Prosiding Pendidikan Agama Islam* 5, no. 2 (2019): 267–73.
- Astuti, Camelia Puji, Said Al Maududi, Muhammad Syukri. "Pengaruh Insentif Terhadap Kinerja Karyawan Pada Hotel Mexicana Kota Jambi." *Jurnal Manajemen Dan Sains* 6, no. 1 (2021): 96. <https://doi.org/10.33087/jmas.v6i1.233>.
- Awalya, Rikas Saputra, Edy Purwanto. "Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* Dan *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik." *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2017): 84–89.
- Awalya, Thisadewi Anggita, Sugiyono. "Improving Self-Efficacy with

- Cognitive Restructuring and Self Instruction: An Experimental Study in Senior High School.*” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 08, no. 1 (2021): 9–14
- Barabadi, Hossein Ahmad, Saeedeh Safari. “*Identifying the Professional-Development Factors of Students in the Humanistic Group Counseling Course.*” *Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)* 19, no. 1 (2020): 43–64. <https://doi.org/10.22055/jac.2020.30411.1690>.
- Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu Sosial Lainnya*. 2nd ed. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2005.
- Creswell, John W. *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed Edisi Ketiga*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Belajar, 2010.
- Damayanti, Aries Tika, Herlinda Maratus Sholihah, Wawan Priyanto. “*Pengembangan Media Pembelajaran Tematik Ular Tangga Berbagai Pekerjaan.*” *Jurnal Mimbar PGSD Undiksha* 7, no. 3 (2019): 253–60.
- Dewi, Dinie Angraeni, Ratih Setiawati. “*Pengembangan Karakter Pada Peserta Didik Melalui Pendidikan Kewarganegaraan.*” *Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran* 5, no. 1 (2021): 92–98. <https://doi.org/10.51878/educational.v1i2.204>.
- Djuhartono, Tjipto, Muhammad Faqihudin, Bakti Toni Endaryono. “*Trie Masa Pendidikan Intelektual Dalam Persepektif Islam (Studi Analisis Al-Qur’an Surat Al-ASHR 1-3).*” *Jurnal Faktor Ilmu Kependidikan* 6, no. 3 (2019): 255–62. <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/Faktor/article/view/3404>.
- Diaz, Regita Nur. “*Effectiveness Of Extinction Technique Through Group Counseling Services In Reducing Academic Procrastination Behavior In Class XI Students Of SMA Negeri 3 Banjarmasin.*” *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 2 (2020): 150.
- Efendi, Aprani Zahnahi. “*Procrastination: Can It Be Passed Down Through A Self-Monitoring Strategy And Own Gifts?*” *Journal of Educational and Teaching (IOJET)* 8, no. 1 (2021): 168–77.
- Farid, Dimas Ardika Miftah. “*Pengaruh Teknik Restructuring*

- Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Buana Pendidikan* 17, no. 1 (2021): 76–83.
- Febriyanti, Sonia. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Operant Conditioning* Terhadap Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas XI IPA 4 SMAN 1 Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun Pelajaran 2021/2022,” 2021.
- Firdaos, Rijal. “Metode Pengembangan Instrumen Pengukur Kecerdasan Spiritual Mahasiswa.” *Edukasia : Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 11, no. 2 (2016): 377. <https://doi.org/10.21043/edukasia.v11i2.1782>.
- Fitriyadi, Slamet, Ashari, Iip Istirahayu. “Konseling Kelompok Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 2 (2021): 44–48. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i2.691>.
- Gading, Ketut. “*Group Counseling with the Gestalt Technique to Reduce Academic Procrastination.*” *International Journal of Emerging Technologies in Learning* 5, no. 14 (2020): 262–68. <https://doi.org/10.3991/ijet.v15i14.14465>.
- Gunawan, Made Sonny, Rifaldil, Syarafuddin. “Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Sosial Siswa.” *Journal of Guidance and Counseling* 1, no. 2 (2020): 39–44. [journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk).
- Hasibuan, Abdurrazaq, Andika Saputra, Suliawati. “Perbedaan Tingkat Kepuasan Konsumen Dengan Menggunakan Metode Statistik, Reliabilitas Dan Korelasi Di Indomaret Dan Alfamidi.” *Buletin Utama Teknik* 15, no. 3 (2020): 241–48.
- Hidayat, Rahmat, Sehat Harahap, Lia Ariska Ritonga. “Tafsir Ayat-Ayat Konsep Dasar Manajemen Pendidikan.” *Journal Of Education* 1, no. 1 (2021): 68–79.
- Irmansyah. “Kinerja Guru Bimbingan Islam Di Sekolah.” *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 1 (2020): 41–62. <http://194.31.53.129/index.php/Irsyad/article/view/1964/2034>.
- Japar, Muhammad, Imroatul Hayyu Erfantinni, Edy Purwanto. “Konseling Kelompok *Cognitive-Behavior Therapy* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi



- Akademik.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2016): 119–25.
- Kameli, Yeni, Sasmita, Neviyarni, dkk. “Meningkatkan *Self Esteem* Remaja Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Behavioral Therapy*.” *Journal of Education and Social Analysis* 2, no. 1 (2021): 36.  
<http://www.conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1784>.
- Kardiyum, Nur Azizah. “Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, Dan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan *Academic Hardiness* Sebagai Variabel Moderasi.” *Economic Education Analysis Journal* 9, no. 1 (2020): 119–32.  
<https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37240>.
- Karneli, Yeni, Isra, and Fauzi. “*Implementation of Group Counseling with The Gestalt Approach*.” *Journal of Counseling* 4, no. 3 (2020): 284–90.
- Kasihani, Lilik. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dan Modalitas Belajar Terhadap Kemampuan Penyesuaian Belajar Siswa Di SMPN 10 Probolinggo.” *Jurnal Ilmiah Pro Guru* 1, no. 1 (2015).
- Kawakib, Jawahirul, Harwanti Noviandri. “Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Belajar Siswa.” *Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2016): 78–80.
- Kholidah, Luluk Nur. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Assertive Training* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020 M.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, n.d.  
<http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>.
- Kurnianto, Edi. *Konseling Kelompok*. Bandung: ALFABETA, cv, 2014.
- Lathifah Maghfirotul, Oom Linda Rukmana, Kusbandiami. “Strategi *Restructuring Cognitive* Dalam Konseling Kelompok CBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII G Di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.” *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 5, no. 2 (2020): 62–67.  
<https://doi.org/10.21067/jki.v5i2.4295>.

- Mahardika, Ilham. "Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Kimia Siswa Di SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, n.d.
- Ma'ruf, Abdullah. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2011.
- Maturidi, Aziz Inmas Prasetya. "Teknik *Self Management* Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Pelajar Di Desa Sorosutan." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 10, no. 2 (2021): 147–60.
- Maula, Lutfi Hamdani, Raageshwari, Rahman Eri Pradana. "Analisis Pendapat Siswa Tentang Pembelajaran Berbasis Media Televisi Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Persada III*, no. 3 (2020): 176–81.
- Munardi, Wahyu Eka, Hendy Tannady. "Pengamatan Waktu Pelayanan Operator Pintu Tol Dengan Uji Hipotesis *Analysis of Variance* (ANOVA) (Studi Kasus: Gerbang Tol Ancol Timur, Jakarta Utara." *Journal of Industrial Engineering and Management Systems* 8, no. 1 (2015): 26–54. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/jiems/article/view/133>.
- Munn, J Karleton, Lauren C. Hesley. "The Power of Writing about Procrastination: Journaling as a Tool for Change." *Journal of Further and Higher Education* 44, no. 10 (2020): 1450–65. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2019.1702154>.
- Mutmainah, Mutmainah. "Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa *Slow Learner*." *Buletin of Counseling and Psychotherapy* 2, no. 1 (2020): 15.
- Nanda, Catur Sefti, Audeva Azhar Muhammad. "Evaluasi Penggunaan Mols Terhadap Mata Kuliah Akuntansi Biaya 2." *Jurnal Neraca* 4, no. 1 (2020): 50. <https://doi.org/10.31851/neraca.v4i1.4161>.
- Ni'am, Nidhomun. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, n.d.
- Ningsih, Tika, Laila Maharani. "Layanan Konseling Kelompok

- Teknik *Assertive Training* Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 02, no. 1 (2015): 8–12.
- Novelan, Muhammad Syahputra, Purwa Hasan Putra. “Perancangan Aplikasi Sistem Informasi Bimbingan Konseling Pada Sekolah Menengah Kejuruan.” *Jurnal Teknovasi* 07, no. 01 (2020): 1–7.
- Putri, Nevrisa Kharisma. “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Peningkatan Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 3 Kotabumi.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021
- Rani, Umi Lupita. “Hubungan Antara *Creative Intelligence* (Kecerdasan Kreatif) Dengan Kemampuan Kognitif Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Siswa Di SMA Muhammadiyah Gisting Kabupaten Tanggamus.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, n.d.
- Ratri, Anandayu Mahatama, Maria Delsiana Adur, Wahyu Wiyani. “Analisis Kinerja Keuangan Perusahaan Rokok.” *Jurnal Bisnis Dan Manajemen* 5, no. 2 (2018): 204–12. <https://doi.org/10.26905/jbm.v5i2.2664>.
- Rianto, Puji. Modul Metode Penelitian Kualitatif. Yogyakarta: Penerbit Komunikasi UII, 2022.
- Riyanto, Noorsyah Adi Noer Ridha. “Pengaruh Penerimaan Pajak Bumi Dan Bangunan (PBB) Dan Bea Perolehan Hak Atas Tanah Dan Bangunan (BPHTB) Terhadap Pendapatan Daerah Kabupaten Karawang.” *Jurnal Ekonomi Dan Manajemen* 4 (2019): 1–10.
- Saman, Abdul. “Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan).” *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling* 3, no. 2 (2017): 55.
- Sarhan, Wafa Younes, Banat, Mahmoud Suhaila, Musa Heyam Al-Taj, Hamdan Naifa AlShoubaki. “*The Effectiveness of a Group Counseling Program in Enhancing the Ability to Form Friendship among Academically Talented Students.*” *Journal for the Education of Gifted Young Scientists* 8, no. 2 (2020): 701–10. <https://doi.org/10.17478/JEGYS.679131>.
- Sari, Siska Muflikhah. “Pengaruh Konseling Kelompok Model

- Cognitive Behavioral Therapy Dengan Self Management Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik.” Universitas Muhammadiyah Magelang, n.d. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling).
- Siregar, Syofian. Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 23. Jakarta: Bumi Aksara, 2014.
- Slamet, Nasrina Nur fahmi. “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman.” *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 13, no. 1 (2016): 69–84. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>.
- Smith, Mardia Bin. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara.” *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan ISSN 1410-220X* Vol 8, no. No 1 (2011): 22–32.
- S, Irwan. “Al-Qur’an Dan Konseling.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 7, no. 2 (2017): 1–13.
- Stefani, Cindi Meli. “Implementasi Konseling Individu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu Tahun Ajaran 2020 / 2021.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Suliga, Aprilia. “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018.
- Sunawan, Sunawan, Evi Kartika Chandra, Mungin Eddy Wibowo. “*Cognitive Behavioral Group Counseling with Self-Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students’ Self-Confidence.*” *Islamic Guidance and Counseling Journal* 2, no. 1 (2019): 2. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.305>.
- Suriatie, Mimi, Ira Iryani. “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sinema Edukasi Untuk Meningkatkan Kesadaran Multikultural Siswa Kelas XI Di SMA Isen Mulang Palangka Raya.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 2 (2021): 34.

- Susilarini, Tantri, Risma Widyaningrum. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok." *IKRA-ITH Humaniora* 5, no. 2 (2021): 228–33.
- Tantowie, Tanto Aljauharie, Sofia Ratna Awaliyah Fitri. "Nilai-Nilai Pendidikan Kedisiplinan Dalam Al-Qur'an Surat Al-Ashr Ayat 1-3 Menurut Tafsir Al-Maraghi." *Encyclopedia of Health Communication* 2, no. 1 (2017): 1–22. <https://doi.org/10.4135/9781483346427.n97>.
- Taufik. "Implementing Group Counseling to Change Student 's Insight Pattern about Learning in the Covid-19 Pandemic." *Journal of English Language Teaching and Literature* 2, no. 1 (2021): 59–68.
- Tentama, Fatwa, Melda Werty. "Procrastination Scale: A Psychometric Study and Its Application to Students in Yogyakarta." *Journal of Scientific and Technology Research* 9, no. 3 (2020): 1315–20.
- "The Noble Qur'an Al-Anbiya-90, Surah Nabi-Nabi Ayat 90," n.d. <http://id.noblequran.org/quran/surah-al-anbiya/ayat-90/>.
- Triyono. "Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)." *Al Qalam* 19, no. 2 (2018): 59.
- Wartono, Tri. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Karyawan Majalah Mother and Baby)." *Bongaya Journal for Research in Management (BJRM)* 4, no. 2 (2017): 56–61. <https://doi.org/10.37888/bjrm.v1i2.90>.
- Widoyoko, Eko Putro. *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Widywati, Lilis Rahayu. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, n.d.
- Wirastania, Aniek, Apolinarius Dari Saka. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 38, no. 2

- (2021): 59–68. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>.
- Yakub, Elni, Tri Umari, Arli Rusandi. “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Riau.” *Jurnal Pendidikan* 11, no. 1 (2020): 12. <https://doi.org/10.31258/jp.11.1.12-19>.
- Yuliyanto, Rengga. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dengan Teknik Behavioral Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Smk Muhammadiyah 2 Kediri Tahun Ajaran 2018/2019.” Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia UN PGRI Kediri, n.d.
- Yunita, Siska Itma. “*Cognitive Restructuring* Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Dalam Pelaksanaan Sekolah Daring.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021.



