

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN PENDEKATAN *COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PESERTA DIDIK DI MTs
AL-KHAIRIYAH NATAR**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Dalam Bidang
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Oleh:
IMRO'ATIN HASANAH
NPM : 1811080192**

Program Study : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



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

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN PENDEKATAN *COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PESERTA DIDIK DI MTS
AL-KHAIRIYAH NATAR**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Dalam Bidang
Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**

Oleh:

IMRO'ATIN HASANAH

NPM : 1811080192

Program Study : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing 1 : Prof. Dr. H. Agus Pahrudin, M.Pd

Pembimbing II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep, Sp.Kep.J

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

ABSTRAK

Prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam mengerjakan tugas. Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik didominasi oleh keyakinan irasional, berpikir irasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari orangtua dan budaya tempat di besarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik di MTs Al-Khairiyah Natar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Eksperimental* dan desain yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Designs*. Populasi dalam penelitian ini adalah 38 peserta didik kelas VIIIB dan VIIIA dengan jumlah sampel 16 peserta didik yang terdiri dari 8 peserta didik kelas VIIIB dan 8 peserta didik kelas VIIIA.

Dari hasil perhitungan skor rata-rata *pretest* prokrastinasi akademik peserta didik kelompok eksperimen diperoleh hasil sebesar 102,5 setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* kelompok eksperimen mengalami penurunan menjadi 54,875. Dari hasil uji non parametrik wilcoxon menggunakan SPSS versi 22 didapatkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) 0,012 pada kelompok eksperimen, dimana $0,012 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di MTs Al-Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2021/2022.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, *Cognitive Behavior Therapy*, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

Procrastination is a delay that is done intentionally and repeatedly by doing other activities that are not needed in doing the task. Academic procrastination behavior carried out by students is dominated by irrational beliefs, this irrational thinking begins with illogical learning which is usually obtained from parents and the culture in which they grew up. The purpose of this study was to determine the effect of group counseling using a cognitive behavior therapy approach on the academic procrastination of students at MTs Al-Khairiyah Natar.

This study uses a quantitative approach with the type of Quasi Experimental research and the design used is Nonequivalent Control Group Designs. The population in this study were 38 students of class VIIIB and VIIIA with a total sample of 16 students consisting of 8 students of class VIIIB and 8 students of class VIIIA.

From the results of the calculation of the average pretest score of the experimental group students' academic procrastination, the result was 102.5 after attending group counseling with the cognitive behavior therapy approach, the experimental group decreased to 54.875. From the results of the Wilcoxon non-parametric test using SPSS version 22, the Asymp results were obtained. Sig. (2-tailed) 0.012 in the experimental group, where $0.012 < 0.05$ which means H_0 is rejected and H_1 is accepted. It can be concluded that group counseling with the Cognitive Behavior Therapy approach has an effect on the academic procrastination of class VIII students at MTs Al-Khairiyah Natar in the 2021/2022 academic year.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Behavior Therapy, Academic Procrastination



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN
INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Imro'atin Hasanah
NPM : 1811080192
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di MTs Al-Khairiyah Natar” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun 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, 31 Mei 2022
Penulis



Imro'atin Hasanah
1811080192



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan
Cognitive Behavior Therapy Terhadap Prokrastinasi
Akademik Peserta Didik di MTs Al-khairiyah Natar

Nama : Imro'atin Hasanah

NPM : 1811080192

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah Dan keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing 1

Prof. Dr. H. Agus Pahrudin, M.Pd

NIP. 196408051991031008

Pembimbing II

Dr. Rika Damayanti, M.Kep.Sp.Kep.J

NIP. 197303162006042002

Ketua Jurusan

Dr. Ali Murtadho, M.Si

NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di MTs Al-Khairiyah Natar yang disusun oleh: Imro'atin Hasanah, NPM. 1811080192, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari Senin, Tanggal 31 Oktober 2022.

TIM MUNAQASYAH

Ketua : Dr. Achi Rinaldi, M.Si

Sekretaris : Tika Febriyani, M.Pd

Penguji Utama : Dr. Laila Maharani, M.Pd

Penguji Pendamping I: Prof. Dr. H. Agus Pahrudin, M.Pd

Penguji Pendamping II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep, NS, Sp.Kep.J

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nuzuliana, M.Pd

NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا

*Dan jangan sekali-kali kamu mengatakan tentang sesuatu:
"Sesungguhnya aku akan mengerjakan ini besok pagi (Q.S.Al-
Kahfi:23)¹*



¹ Al-Qur'an dan Terjemahannya, Al-Kahfi ayat 23

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah. Dengan perasaan haru dan tulus serta penuh rasa bangga kupersembahkan karya kecilku yang sederhana ini kepada:

1. Kedua Orang tuaku tercinta Bapak Basmin dan Ibu Nur Hayati yang selalu setia memberikan kasih sayang selalu sabar memberikan nasihat dan semangat. Terimakasih atas segala do'a pengorbanan dan dukungan untuk keberhasilan anak-anaknya.
2. Adikku yang sangat aku sayangi Muhammad Daviq Albarra yang selalu mendo'akan untuk keberhasilanku, memberikan semangat dan menghiburku dalam keadaan apapun.
3. Keluargaku terimakasih atas segala do'a dan semangatnya.
4. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir dan bertindak, semoga ini menjadi awal kesuksesan dalam hidupku.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Imro'atin Hasanah, penulis dilahirkan di Natar, Kabupaten Lampung Selatan, pada tanggal 19 Februari 2001, merupakan putri pertama dari dua bersaudara yang terlahir dari pasangan Bapak Basmin dan Ibu Nur Hayati.

Penulis menempuh pendidikan formal di SDN 2 Krawangsari Natar Lampung Selatan, dan lulus pada tahun 2012. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Al-Khairiyah Natar Lampung Selatan lulus pada tahun 2015. Lalu penulis melanjutkan pendidikan dengan mengambil jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMA Al-Ismailiyun Natar Lampung Selatan sekaligus menempuh pendidikan nonformal di pondok pesantren Al-Ismailiyun, lulus pada tahun 2018. Dengan mengucap alhamdulillah dan puji syukur kehadiran Allah SWT serta berkat dukungan kedua orang tua dan keluarga besar, penulis dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi yaitu pada tahun 2018 penulis terdaftar sebagai mahasiswi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur SPAN-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Pada tanggal 22 Juni sampai dengan 31 Juli 2021 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Krawangsari, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan. Selanjutnya pada tanggal 27 September sampai dengan 08 November 2021 penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Al-Kautsar Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'allamin

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, segala puji bagi-Nya yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Penyusunan skripsi ini yang berjudul “*Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di MTs Al-Khairiyah Natar*” merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dorongan serta dukungan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
3. Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
4. Prof. Dr. H. Agus Pahrudin, M.Pd selaku Pembimbing skripsi 1 yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, motivasi dan terimakasih atas segala kesediaan, pengorbanan, sehingga terwujudnya skripsi ini seperti yang diharapkan.
5. Dr. Rika Damayanti, M.Kep.Sp.Kep.J selaku pembimbing skripsi II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, motivasi dan terimakasih atas segala kesediaan, pengorbanan, sehingga terwujudnya skripsi ini seperti yang diharapkan.
6. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Siti Lailatussya'ah, S.Pd selaku Kepala Sekolah MTs Al-Khairiyah Natar Lampung Selatan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.

8. Desi Riskayanti, S.Pd selaku Guru Bimbingan Konseling MTs Al-Khairiyah Natar yang telah membantu proses penelitian dari awal sampai terselesaikannya proses penelitian.
9. Teman temanku yang selalu menyemangati dan menemani setiap proses terselesainya skripsi ini yaitu Kholiq, Luthfi, Eva, dan teman perjuangan di perkuliahan Adelia, Tifa, Leni, dan tak lupa juga mba Indri, mba Lulu mas Ipin yang selalu membantu, menyemangati, memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya, terutama bagi kemajuan pendidikan pada masa sekarang dan yang akan datang. Aamiin Yarobbal'amin.

Bandar Lampung, 31 Mei 2022

Penulis

Imro'atin Hasanah

1811080192



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	4
C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah	15
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	16
F. Manfaat Penelitian	16
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	16
H. Sistematika Penulisan	22
BAB II Landasan Teori Dan Pengajuan Hipotesis	
A. Teori Yang Digunakan	23
1. Layanan Konseling Kelompok	23
a. Pengertian Layanan Konseling Kelompok	23
b. Perbedaan Konseling Kelompok Dengan Bimbingan Kelompok	25
c. Tujuan Konseling Kelompok	26
d. Asas-asas Konseling Kelompok	27
e. Struktur Konseling Kelompok	29
f. Tahapan dalam Konseling Kelompok	31
2. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	33

a.	Sejarah Kemunculan <i>Cognitive behavior therapy</i>	33
b.	Pengertian Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	35
c.	Tujuan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	38
d.	Prinsip Dasar <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	39
e.	Tahapan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	42
f.	Aspek-aspek dalam Pendekatan Kognitif Behavior Terapi	47
g.	Fokus Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	47
h.	Tugas dan Tahapan Perkembangan Kognitif	48
i.	Jenis-jenis Distorsi Kognitif	52
j.	Kelebihan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	54
k.	Kekurangan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	55
3.	Prokrastinasi Akademik	55
a.	Pengertian Prokrastinasi Akademik	55
b.	Bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik	61
c.	Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	62
d.	Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	64
e.	Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik	66
f.	Dampak Negatif Prokrastinasi Akademik	66
g.	Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik ..	67
B.	Pengajuan Hipotesis	70

BAB III METODELOGI PENELITIAN

1.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	73
2.	Waktu dan Tempat Penelitian	75
3.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengumpulan Data	75
4.	Definisi Operasional Variabel	82
5.	Instrumen Penelitian	85
6.	Validasi dan Reliabilitas Instrumen	85
7.	Uji Prasyarat Analisis	87

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 89
B. Pembahasan Hasil Penelitian Dan Analisis 114

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 119
B. Rekomendasi 120

DAFTAR PUSTAKA



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Kisi-kisi observasi	127
2. Pedoman wawancara dengan guru BK	128
3. Pedoman wawancara peserta didik	129
4. Rencana pelaksanaan layanan (RPL)	131
5. Hasil uji validasi angket prokrastinasi akademik	186
6. Kisi-kisi dan lembar instrumen	189
7. Surat izin adopsi angket	200
8. Kontrak tingkah laku	201
9. From catatan berfikir peserta didik	205
10. Surat prapenelitian	209
11. Surat balasan prapenelitian	210
12. Surat penelitian	211
13. Balasan surat penelitian	212
14. Daftar hadir konseling	213
15. Dokumentasi	215

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Masalah perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII B	14
2. Populasi penelitian	76
3. Sampel penelitian	77
4. Kriteria penskoran instrumen prokrastinasi akademik ...	78
5. Kriteria penilaian prokrastinasi akademik	79
6. Definisi operasional	83
7. Hasil pretest prokrastinasi akademik kelompok eksperimen peserta didik kelas VIII B	90
8. Hasil pretest prokrastinasi akademik kelompok kontrol peserta didik kelas VIII A	
9. Hasil posttest prokrastinasi akademik kelompok eksperimen peserta didik kelas VIII B	91
10. Hasil posttest prokrastinasi akademik kelompok kontrol peserta didik kelas VIII A	104
11. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> prokrastinasi akademik kelas VIII B kelompok eksperimen	105
12. Hasil Uji Normalitas.....	106
13. Uji wilcoxon prorastinasi akademik kelas VIII B kelompok eksperimen	106
14. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> prokrastinasi kelas VIII A kelompok kontrol	107
15. Uji wilcoxon prokrastinasi akademik kelas VIII A kelompok kontrol	109
16. Deskripsi data prokrastinasi akademik kelas VIII B kelompok eksperimen	111
17. Deskripsi data prokrastinasi akademik kelas VIII A kelompok kontrol	112
18. Perbandingan prokrastinasi akademik <i>pretest</i> , <i>posttest</i> dan <i>gain score</i>	112

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka pikir 70
2. Quasi eksperiment *pretest* dan *posttest* design 73



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagaimana langkah awal untuk memahami serta memperjelas judul skripsi ini, maka penulis akan menjelaskan judul skripsi dengan makna atau penjelasan judul skripsi yang terkandung di dalamnya. Adapun judul skripsi adalah **“Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik MTs Al-Khairiyah Natar”**. Hal ini dimaksud agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami judul skripsi yang penulis maksud, maka penulis perlu menjelaskan beberapa istilah yang berkenaan dengan judul di atas:

1. Pengaruh

Pengaruh merupakan sebuah daya yang timbul dan ada dari sesuatu berupa benda maupun orang yang turut membentuk sebuah watak, perbuatan atau kepercayaan seseorang. Pengaruh yaitu suatu keadaan dimana dalam keadaan tersebut terdapat timbal balik terhadap hal yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi, semacam hubungan sebab akibat.¹

2. Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang melibatkan konselor dan beberapa anggota kelompok yang mengeksplorasi diri mereka sendiri dan situasi mereka dalam upaya mengubah sikap dan perilaku mereka.²

Menurut Adhiputra konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan dan diarahkan kepada

¹ Suharso Ana Retnoningsih (last), *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet. 10 (Semarang:Widya Karya, 2011), h. 243.

² Dr. Namora Lumongga Lubis, *memahami dasar dasar konseling dalam teori&praktik*, III, L (kencana, 2014).

pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya.³

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses konseling yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara kelompok atau bersama sama dari seorang konselor kepada konseli. Konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa khususnya kemampuan berkomunikasinya, sehingga siswa dapat berkomunikasi dengan baik, bisa menjelaskan permasalahannya dan mampu mengatasi masalah yang dihadapi.

3. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

Aaron T. Beck mendefinisikan *cognitive behavior therapy* sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan *cognitive behavior therapy* didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik, menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.

Spiegler & Guevremont menyatakan bahwa *cognitive behavior therapy* merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (*overt action*).⁴ *Cognitive behavior*

³ Lubis, Namora Lumongga, Hasnida, *Konseling kelompok*, Cet. 1 (Jakarta : Kencana, 2016 Jakarta : Kharisma Putra Utama,).

⁴ Elna Yulsaini Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar, "Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction," *Jurnal Psikologi* 9 (2013): 8.

therapy menurut Spiegler & Guevremont merupakan psikoterapi yang harus dilakukan sendiri oleh individu mengenai permasalahan, karena terapi ini menggunakan pikirannya dahulu yang akan mempengaruhi tingkah laku individu itu sendiri menjadi lebih baik.

Berdasarkan paparan definisi mengenai *cognitive behavior therapy* di atas, maka *cognitive behavior therapy* adalah pendekatan konseling yang menitikberatkan pada *restrukturisasi* atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Tujuan dari *cognitive behavior therapy* yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan *cognitive behavior therapy* diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berfikir, merasa dan bertindak dengan cara yang baik.

4. Prokrastinasi Akademik

Albert Ellis dan William Knaus yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan.⁵ Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku yang tidak baik di dalam memanfaatkan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu tindakan atau menunda tugas yang ingin dikerjakan sampai waktu berikutnya, sebagian perilaku penundaan tersebut dapat menghambat pembelajaran individu itu sendiri.

Definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik siswa adalah suatu penundaan tugas seperti pekerjaan rumah (PR), menunda nunda waktu masuk

⁵ M. Nur Ghufron, dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, Cet. III (Ar-Ruzz Media, 2012), h.158.

sekolah dan penundaan dalam mengumpulkan tugas tugas dalam jangka waktu yang ditetapkan.⁶

5. MTs Al-Khairiyah Natar

MTs Al-Khairiyah Natar adalah salah satu Madrasah Tsanawiyah yang ada di Desa Krawangsari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, adapun sekolah ini berada di Jln. Krawangsari No.123 Natar, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung, 35362.

Berdasarkan istilah yang sudah dijelaskan secara singkat di atas, maka maksud dari keseluruhan judul ini adalah **“Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik MTs Al-Khairiyah Natar”**

B. Latar Belakang

Pendidikan merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari hidup dan kehidupan manusia. Sebab pendidikan secara alami sudah merupakan kebutuhan hidup manusia. Menurut Jalalud-din bagi manusia yang hidup di lingkungan masyarakat yang masih sederhana pendidikan dilakukan langsung oleh para orang tua.⁷

Di dalam Al-Qur'an Allah telah mengatakan tentang pendidikan seperti yang terdapat pada Qur'an surah Al- Luqman: 13

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِأَبْنِهِ ۖ وَهُوَ يَعِظُهُ ۖ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ ۖ إِنَّ

الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ﴿١٣﴾

⁶ Erfan Ramadhani dkk., “Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah,” *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 7, no. 1 (22 Juni 2020): 45, <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6448>.

⁷ Ramayulis, *ilmu pendidikan islam*, Cet.3 (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), h.29.

“Dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, di waktu ia memberi pelajaran kepadanya: "Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, Sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar”.

Dalam ayat di atas jelas bahwa pendidikan sangatlah penting bagi seorang anak dan peran orang tua diwajibkan untuk memberi pendidikan kepada anak mereka. Sebagaimana tugasnya, mulai dari saat melahirkan hingga anak mencapai masa balighnya. Dalam mendidik anak hendaknya orang tua juga menggunakan pendekatan yang bersifat kasih sayang dengan lingkup ketegasan dan kedisiplinan bukan dengan kekerasan.

Pendidikan merupakan sarana dalam mencerdaskan kehidupan bangsa peserta didik. Hal ini tercantum dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dengan jelas menyatakan bahwa fungsi pendidikan nasional adalah dalam rangka mewujudkan amanah dalam pembukaan UUD, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuannya adalah mengembang potensi peserta didik agar menjadi seseorang yang beriman, berilmu, kreatif, mandiri, serta tanggung jawab.⁸

Dalam proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan paling pokok, artinya berhasil atau tidaknya tujuan sekolah bergantung bagaimana proses belajar peserta didik itu. Peserta didik adalah orang/individu yang mendapat pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat dan kemampuan agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidiknya.⁹ Maka dari itu peserta didik mampu menunjukkan perilaku yang aktif yakni mampu belajar secara optimal sesuai dengan tuntutan yang dihadapi dan dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.

Peserta didik yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu, sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering

⁸ Undang-Undang SISDIKNA, *Sistem Pendidikan Nasional*, UU RI Tahun 2003 (Jakarta: Sinar Grafik, 2012), h.3.

⁹ Mohammad Mustari, PHD, *menejemen pendidikan*, Cet.3 2018 (Jakarta:PT. Raja Grafindo, 2014), h.108.

mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu. Fenomena kebiasaan menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi.¹⁰

Istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Menurut Joseph Ferrari prokrastinasi merupakan keputusan yang dibuat-buat ketika bertindak, kecenderungan yang berlawanan dengan dorongan hati dan bertindak tanpa mempertimbangkan yang matang. Prokrastinasi berarti perilaku penundaan tugas, tanpa memperhatikan alasan melakukan penundaan, sehingga prokrastinasi dapat menimbulkan masalah.

Albert Ellis dan William Knaus menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan.¹¹ 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, hal tersebut telah tercantum dalam Al-Qur'an surah Al-Insyirah ayat 7, yang berbunyi :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

“Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”. (Q.S.Al-Insyirah:7)

Dari ayat tersebut kita dapat mengetahui jika telah selesai mengerjakan pekerjaan maka hendaknya kita mengerjakan

¹⁰ Ghufuron, dan S, *Teori-Teori Psikologi*, h.151.

¹¹ Ghufuron, dan S, h.152.

pekerjaan yang lain agar tidak menunda-nunda dan dapat memanfaatkan waktu dengan baik.

Solomon & Rothblum menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas akademik serta mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas. Prokrastinasi membawa dampak yang besar jika terus dibiarkan seperti akan membentuk sikap pembohong, peserta didik akan menjadi terdorong untuk mencari alasan tidak mengerjakan tugas, selain itu menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas semakin sempit.

Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik didominasi oleh keyakinan irasional, berpikir irasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari orangtua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah yang di sebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsikan tugas akademik. 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.¹²

Indikator perilaku prokrastinasi akademik yang telah dikembangkan oleh Ferrari, dkk diantaranya sebagai berikut :

- 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.
- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
- 4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.¹³

¹² Desi haryanti, Tri Hartini, “*EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK RASIONAL EMOSI KEPERILAKUAN UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII MIPA SMA N 2 SEMARANG TAHUN PELAJARAN 2015/2016*” 3 NOMOR 2, OKTOBER, no. (2016): h.77.

¹³ Ghufron, dan S, *Teori-Teori Psikologi*, h.158-159.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda tugas ataupun pekerjaan secara sengaja, karena yang seharusnya bisa dikerjakan secara langsung, akan tetapi memilih menunda di keesokan harinya untuk melakukan, kegiatan yang lebih menyenangkan. Jika prokrastinasi akademik ini dibiarkan dalam waktu yang lama maka akan mengganggu proses pembelajaran peserta didik, karena dengan adanya perilaku ini peserta didik akan mengalami ketidakmaksimalan dalam belajar karena keterbatasan waktu yang dimiliki. Contoh perilaku prokrastinasi akademik antara lain: menunda belajar saat akan ujian, menunda mengerjakan tugas sekolah.

Munculnya perilaku prokrastinasi akademik ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor pemikiran-pemikiran yang irasional, misal “besok masih bisa”, “saya bisa mengerjakan hal ini dengan cepat”. Di samping itu adanya keinginan untuk memperoleh kesenangan (*reinforcement*) sesaat yang lebih menarik juga menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi misalnya : memilih jalan-jalan bersama teman di mall atau menonton film. Hal ini dipengaruhi oleh motivasi belajar eksternal dan internal yang rendah pada peserta didik.¹⁴ Penyebab munculnya perilaku prokrastinasi ini adalah pengaturan waktu yang buruk dari peserta didik itu sendiri.¹⁵ Seseorang yang memiliki perilaku prokrastinasi membutuhkan waktu yang lebih lama dari waktu yang dibutuhkan pada umumnya disaat mengerjakan tugas.

Dalam permasalahan tersebut, maka jelas bahwa prokrastinasi akademik tidak dapat dibiarkan begitu saja karena akan menghambat peserta didik dalam meraih prestasi dan hasil belajar yang baik. Untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang

¹⁴ Gregory Schraw, Theresa Wadkins, dan Lori Olafson, “Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination.,” *Journal of Educational Psychology* 99, no. 1 (2007): h.16, <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>.

¹⁵ Florentina Yuni Apsari, “PELATIHAN SAT (SELF REGULATION, ASSERTIVENESS, TIME MANAGEMENT) DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA,” t.t., h.41.

dilakukan peserta didik maka seorang guru khususnya guru BK diharapkan dapat membina dan membimbing peserta didik melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya dan bersifat pencegahan.

Secara spesifik memang tidak terdapat kata prokrastinasi akademik dalam Al-Qur'an, namun kata menunda-nunda atau penundaan banyak ditemukan di dalamnya. Di dalam Al-Qur'an Allah SWT sering mengingatkan makhluknya untuk memanfaatkan waktu dan kesempatan yang ada dengan baik, salah satu peringatan Allah untuk memanfaatkan waktu tertulis dalam Al-Qur'an Surah Al-Asr ayat 1-3 yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ

ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا

بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

“ 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-Asr:1-3)

Ayat di atas menjelaskan bahwa manusia memang benar-benar berada dalam kerugian apabila tidak memanfaatkan waktu yang telah diberikan oleh Allah SWT secara optimal untuk mengerjakan perbuatan-perbuatan baik, menunda-nunda pekerjaan merupakan bentuk tipu daya hawa nafsu terhadap jiwa yang lemah dan tekad yang rendah. Karena barang siapa yang tidak mampu menguasai hari ini, maka ia akan memiliki masa depannya.

Jika dilihat dari apa yang terjadi di atas, maka berdasarkan konsep dasar terkait prokrastinasi akademik yang telah dijelaskan

sebelumnya, bahwa prokrastinasi akademik merupakan hasil dari pemikiran, persepsi, dan pandangan yang irasional yang mengarah pada kesulitan akademik yang dihadapi individu. Sehingga dibutuhkan suatu pendekatan yang memandang masalah individu dari bagaimana cara berpikir, merasa dan berperilaku terhadap diri individu tersebut upaya yang dilakukan yakni melalui pendekatan *cognitive behavior therapy*.

Aaron T. Beck mendefinisikan *cognitive behavior therapy* sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan *cognitive behavior therapy* atau terapi kognitif didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik, menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.¹⁶ *Cognitive behavior therapy* adalah model pendekatan konseling yang digunakan untuk menyelesaikan masalah dengan cara melakukan pembentukan dari sisi kognitif dan perilaku seseorang.

Harapan dari *cognitive behavior therapy* dalam penanganan prokrastinasi akademik adalah munculnya perbaikan dari sisi kognitif memberikan perubahan cara pandang, persepsi, emosi, dan perilaku dari negatif ke positif. Cara kerja *cognitive behavior therapy* adalah dengan memodifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak dengan mengedepankan pikiran untuk menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah cara pola pikir dan perasaan individu, konseli diharapkan mampu mengubah perilaku negatifnya menjadi positif.

Perkembangan kognitif merupakan pertumbuhan berfikir logis dari masa bayi hingga dewasa, menurut Piaget perkembangan yang berlangsung melalui empat tahap yaitu

¹⁶ Idat Muqodas, "*Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*," t.t., 22.

tahapan sensori-motor dari 0–1,5 tahun, tahap pra-operasional dari 1,5–6 tahun, tahap operasional konkrit dari umur 6–12 tahun dan tahap operasional formal umur 12 tahun ke atas. Umur 12 tahun ke atas (anak sudah dapat menggunakan operasi-operasi konkritnya untuk membentuk operasi yang lebih kompleks, ciri pokok perkembangannya adalah hipotesis, abstrak, deduktif dan induktif serta logis dan probabilitas.

Diperkuat dengan jurnal yang dibuat oleh Pramitha Aulia, Achmad Gimmy Prathama dan Tutty I Sodjakusumah dengan judul “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Pengurangan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa” Fakultas Teknik Elektro, Universitas Telkom; Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Jurnal Psikologi Insight Vol. 2, No. 1, April 2018: hlm 22-32, Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental*, dengan pretest-posttest design. Data diperoleh dari hasil kuesioner dan juga hasil interview. Data kuantitatif hasil kuesioner dianalisa dengan teknik statistik non-parametrik, yaitu menggunakan pengujian Wilcoxon, sedangkan data kualitatif hasil wawancara dianalisis dengan content analysis. Berdasarkan hasil pengujian Wilcoxon, dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat memperbaiki *unhelpful rules* mahasiswa sehingga dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran”

Untuk mengatasi permasalahan perilaku prokrastinasi akademik penulis menggunakan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. 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 klien, 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

ditanyakan. Layanan 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 akan mengatasi masalah yaitu prokrastinasi akademik peserta didik.¹⁷

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) yaitu Ibu Desi Riskayanti S.Pd yang saya lakukan pada hari kamis 18 November 2021, menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi peserta didik sering terjadi di lingkungan sekolah dikarenakan peserta didik malas dalam mengerjakan tugas, menyepelkan guru mata pelajaran, lupa jika ada tugas, terlalu banyaknya tugas sehingga lebih baik tidak mengerjakan, memiliki pemikiran bahwa masih ada hari esok untuk mengerjakan tugas dikarenakan waktu untuk mengerjakan tugas masih cukup lama, tidak adanya manajemen waktu yang baik antara belajar dan bermain, kurang percaya diri saat mengerjakan tugas dan lebih mementingkan hal yang lebih menyenangkan sehingga melupakan tugas sekolah.

Berdasarkan uraian wawancara tersebut, Ibu Desi Riskayanti, S.Pd. selaku guru BK yang menangani peserta didik kelas VIII, beliau mengatakan memang masih banyak peserta didik yang tidak mengerjakan tugas dengan alasan bermacam-macam. Selain mendapat laporan dari guru mata pelajaran dan wali kelas beliau juga mengamatinya sendiri ketika mengajar di kelas. Hampir setiap diberikan tugas dengan guru mata pelajaran siswa tidak mengerjakannya. Oleh karena itu ibu Desi merekomendasikan untuk melakukan penelitian pada kelas VIII B dan VIII A, dengan populasi kelas VIII B dan VIII A yang berjumlah 38 peserta didik. Disini penulis memfokuskan penelitian hanya pada peserta didik yang akan dijadikan sampel penelitian yaitu kelas VIII B berjumlah 8 peserta didik yaitu AZ, FRM, RS, VA, MB, ARP, HAA, BA dan VIII A berjumlah 8

¹⁷ H. Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling* (Jakarta : Pusat Perbukuan, Depdiknas, 2004), h.311.

peserta didik yaitu RJ, DS, RA, ANH, FFS, LS, LH, RN dimana kedua kelas tersebut banyak peserta didiknya yang terindikasi melakukan prokrastinasi akademik sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan.

Lebih lanjut penulis juga melakukan wawancara kepada beberapa peserta didik yaitu :

- 1) Wawancara peserta didik yang berinisial AZ “saat guru memberikan tugas sebenarnya saya ingin menyelesaikannya tetapi tugas yang diberikan itu menurut saya sulit. Karena tugasnya sulit jadi saya menunda dan terlambat mengumpulkan tugas karena malas saat akan mengerjakannya kembali, sedangkan kesenjangan antara niat yang sudah direncanakan tidak sesuai dengan nyatanya karena saya lupa, saya terlalu keasikan main game dengan teman-teman”.
- 2) Wawancara peserta didik berinisial RS “sebenarnya saya sudah menentukan waktu untuk mengerjakan PR di rumah, tetapi saat waktu yang sudah saya tentukan tiba, saya malah asik menonton TV, kadang juga saya malah bermain gadget, ngegame, sampai saya lupa kalau ada tugas yang belum saya kerjakan. Selain itu saya juga melihat kapan waktu pengumpulan tugas itu, jika waktunya masih lama ya saya menunda mengerjakan tugas sampai nanti kalau sudah mendekati waktu pengumpulan. Tetapi seringkali saat sudah mendekati waktu pengumpulan pun kadang saya juga masih terlambat mengumpulkan tugasnya”.
- 3) Wawancara peserta didik berinisial VA “saya sering menunda dan tidak mengerjakan tugas karena memang malas mengerjakannya, karena dari tugas yang diberi guru terlalu susah sehingga saya malas untuk mencoba mengerjakannya, lebih memilih bermain dengan teman-teman dari pada mengerjakan tugas, rencana saya ingin mengerjakan tugas dengan perilaku nyata tidak sesuai karena sering lupa”.

Berdasarkan uraian wawancara dengan beberapa peserta didik yang telah dipaparkan di atas dapat dipahami bahwa faktor peserta didik menunda-nunda tugas yaitu malas, asik melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti menonton TV,

bermain gadget, bermain game hingga lupa waktu. Jadi masih banyak peserta didik yang belum menyadari betapa pentingnya mengerjakan tugas tersebut dan masih adanya peserta didik yang melalaikan akan tugas-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, kebiasaan tersebut bukanlah hal yang baik dan dapat melekat dalam pribadi peserta didik apabila dilakukan secara terus menerus. Dalam hal ini peran guru BK sangat penting untuk menyadarkan peserta didik agar tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan lebih menghargai waktu.

Dari hasil pengamatan saya yang berkaitan dengan gambaran perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dan sebagaimana yang telah dijelaskan di atas. Hal ini dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 1.1
Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik
Kelas VIIIB

Indikator Prokrastinasi Akademik					
N o	Peserta Didik	Penundaan Untuk Memulai Dan Menyelesaikan Tugas	Keterlambatan Dalam Mengerjakan Tugas	Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual	Melakukan Aktivitas Yang Lebih Menyenangkan
1.	AZ	√		√	√
2.	FRM	√	√	√	√
3.	RS	√	√	√	√
4.	VA		√	√	√
5.	MB	√	√	√	√
6.	ARP	√	√		√
7	HAA	√		√	√
8	BA	√	√	√	√

*Sumber: Observasi dan Wawancara dengan Guru BK di
MTs Al-Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2021/2022*

Sebagaimana telah disajikan pada tabel 1.1 di atas dapat diketahui bahwa peserta didik kelas VIII B di MTs Al-Khairiyah Natar yaitu terdapat 8 peserta didik memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada kategori tinggi. Jika masalah ini diabaikan, maka akan menimbulkan dampak negatif bagi peserta didik. Dampak negatif yang ditimbulkan yaitu tugas tidak terselesaikan, kecemasan yang berlebihan, motivasi belajar yang rendah, percaya diri rendah dan lain-lain.

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di MTs Al-Khairiyah Natar”**.

C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut: Terdapat 8 peserta didik di MTs Al-Khairiyah Natar yang memiliki masalah prokrastinasi akademik. Diantaranya 4 peserta didik yang menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas serta keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dan 4 peserta didik lainnya memiliki kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Jadi pembatasan masalah dari penelitian ini yaitu pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik di MTs Al-Khairiyah Natar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik peserta didik di MTs Al-Khairiyah Natar?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik di MTs Al-Khairiyah Natar.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep-konsep bimbingan dan konseling dan teknik-teknik dalam konseling kelompok, khususnya pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik sehingga dapat membantu mengatasi yang dihadapi selama proses kegiatan belajar di sekolah.

b) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan dapat menjalankan konsep dengan layanan bimbingan dan konseling dalam pencapaian tujuan dari kegiatan konseling kelompok di sekolah yaitu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

c) Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi terkait pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah.

d) Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan tentang layanan konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Pramitha Aulia, Achmad Gimmy Prathama dan Tutty I Sodjakusumah dengan judul

“Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Pengurangan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”.¹⁸

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental*, dengan *pretest-posttest design*. Data diperoleh dari hasil *kuesioner* dan juga hasil *interview*. Data kuantitatif hasil *kuesioner* dianalisa dengan teknik *statistik non-parametrik*, yaitu menggunakan pengujian Wilcoxon, sedangkan data kualitatif hasil wawancara dianalisis dengan *content analysis*. Berdasarkan hasil pengujian Wilcoxon, dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat memperbaiki *unhelpful rules* mahasiswa sehingga dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran”.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada subjeknya, penelitian Pramitha Aulia, Achmad Gimmy Prathama dan Tutty I Sodjakusumah menggunakan subjek pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran sedangkan penelitian ini menggunakan subjek peserta didik kelas VIII di MTs Al-Khairiyah Natar.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Faiz Abdillah, Siti Fitriana dengan judul “*Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*”. Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang.¹⁹

¹⁸ Pramitha Aulia, Achmad Gimmy Prathama, dan Tutty I Sodjakusumah, “PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM PENGURANGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA,” JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT 2, no. 1 (12 Juli 2018): 22–32, <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11920>.

¹⁹ Faiz Abdillah dan Siti Fitriana, “Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa” 2, no. 1 (2021): 14.

Prokrastinasi akademik menjadi salah satu permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa. Hal ini memberikan dampak yang buruk pada akademik mahasiswa. Prokrastinasi ini muncul dipengaruhi dengan adanya keyakinan dan asumsi yang salah atau *unhelpful rules* yang dimiliki oleh individu. Persepsi yang salah terhadap tugas lalu menimbulkan suatu *negative automatic thought* yang dapat selalu mempengaruhi emosi serta perilaku yang muncul. *Cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku. CBT terbukti mampu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dalam CBT ini diterapkan intervensi teknik *self-management* sebagai salah satu teknik yang dapat membantu konseli mengatur perilaku dirinya sendiri dan mengontrol diri sendiri sehingga dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dalam proses pelaksanaan teknik *self-management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa, ada 3 tahap latihan yang diberikan, yaitu; *selfmonitoring, stimulus control, dan self-reinforcement*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada subjeknya, penelitian Faiz Abdillah, Siti Fitriana menggunakan subjek pada mahasiswa sedangkan penelitian ini menggunakan subjek peserta didik kelas VIII dan perbedaan lainnya juga pada metode penelitiannya. Penelitian Faiz Abdillah, Siti Fitriana menggunakan metode deskriptif kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Imroatul Hayyu Erfantinni, Edy Purwanto, Muhammad Japar, dengan judul "*Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi*

Akademik” Prodi Bimbingan Dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.²⁰

Tujuan penelitian ini untuk menguji efektivitas konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMK PGRI 2 Ponorogo. Jenis penelitian *randomized pretest–posttest control group design* diaplikasikan dalam penelitian ini dengan melibatkan sejumlah 16 siswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah *statistik non parametrik* dengan menggunakan uji *u mann whitney* untuk menguji efek *cognitive restructuring* terhadap prokrastinasi dan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui efektivitas intervensi antara jenis kelamin laki–laki dan perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Teknik *cognitive restructuring* cocok untuk siswa laki–laki maupun perempuan. Hal ini terbukti dengan tak ada perbedaan skor *postes* secara signifikan diantara keduanya

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada teknik penyelesaian dalam perilakunya yang digunakan. Perbedaan juga terletak pada subjeknya, dalam penelitian Imroatul Hayyu Erfantinni, Edy Purwanto, Muhammad Japar menggunakan subjek SMK PGRI 2 Ponorogo sedangkan dalam penelitian ini menggunakan subjek MTs Al-Khairiyah Natar.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Natasya Yustilira Lubis, Efrayani Djuwita, dengan judul “*Penerapan Group Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Siswi SMP Yang Menjalani Pendidikan Jarak*

²⁰ Imroatul Hayyu Erfantinni, Edy Purwanto, dan Muhammad Japar, “*KONSELING KELOMPOK COGNITIVE-BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK*,” 2016, 7.

Jauh (PJJ)” Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, Indonesia.²¹

Pada pandemi COVID-19 menyebabkan terjadinya penyesuaian sistem pendidikan di Indonesia, yakni sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Metode PJJ sangat berhubungan dengan perilaku menunda tugas akademik (prokrastinasi akademik), karena sangat membutuhkan motivasi intrinsik dan inisiatif belajar pada siswa. Pada umumnya, remaja perempuan cenderung lebih rendah melakukan prokrastinasi akademik. Akan tetapi, hal ini berbeda karena kondisi PJJ ini. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik secara terus menerus akan mengalami kegagalan dalam mata pelajaran, rendahnya *self-esteem*, menimbulkan putus asa, dan mengembangkan masalah fisik maupun psikologis. Salah satu penanganan yang dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik adalah intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Program intervensi dirancang secara daring dan berkelompok. Partisipan intervensi adalah 5 siswi SMP yang berusia 14-15 tahun. Hasil intervensi adalah terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada partisipan. Partisipan juga merasakan perubahan yang lebih positif.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada sistem pembelajarannya, dalam penelitian Natasya Yustilira Lubis, Efriyani Djuwita menggunakan sistem pembelajaran jarak jauh atau virtual sedangkan dalam penelitian ini menggunakan sistem pembelajaran secara tatap muka. Perbedaan juga terletak pada desain penelitiannya. Desain penelitian Natasya Yustilira Lubis, Efriyani Djuwita menggunakan *one group pretest-posttest design* sedangkan dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen design*. Perbedaan juga terletak pada subjeknya,

²¹ Natasya Yustilira Lubis dan Efriyani Djuwita, “PENERAPAN GROUP COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWI SMP YANG MENJALANI PENDIDIKAN JARAK JAUH (PJJ)” 7, no. 3 (2022): 15.

dalam penelitian Natasya Yustilira Lubis, Efriyani Djuwita menggunakan subjek SMP yang ada di Depok Jawa Barat sedangkan subjek pada penelitian ini di MTs Al-Khairiyah Natar.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Roiyan One Febriani, M. Ramli, Nur Hidayah, dengan judul “*Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas*” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 2020, 132–141 | *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 2020, 13.²²

Prokrastinasi merupakan permasalahan yang banyak dialami para siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan *cognitive behavior modification* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan rancangan *single subject design*. Tiga siswa laki-laki dan dua siswa perempuan dipilih sebagai subjek penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data tingkat prokrastinasi pada fase *baseline 1* (A1), intervensi (B) dan *baseline 2* (A2) diperoleh dari lembar observasi prokrastinasi akademik. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan analisis visual grafik dengan metode *split middle*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada masing-masing siswa setelah intervensi *cognitive behavior modification*. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan *cognitive behavior modification* efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada subjeknya, penelitian Roiyan One Febriani, M. Ramli, Nur Hidayah subjeknya kelas XI SMA Negeri 5

²² Roiyan One Febriani, M. Ramli, dan Nur Hidayah, “*Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas*,” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 5, no. 3 (16 September 2020): 132–41, <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p132>.

Malang. Sedangkan subjek penelitian ini kelas VIII MTs Al-Khairiyah Natar.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam tugas akhir ini adalah :

1) BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang penegasan judul, adanya penegasan judul agar tidak terjadi kesalahpahaman tentang judul dalam mendeskripsikan masalah yang di angkat di Skripsi ini. Selanjutnya latar belakang masalah menjelaskan bagaimana permasalahan tersebut ada dan bagaimana guru bimbingan konseling yang ada di MTs Al-Khairiyah Natar dalam menghadapi peserta didik yang memiliki Perilaku prokrastinasi akademik dan bagaimana menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Selanjutnya Identifikasi dan Batasan Masalah permasalahan, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian penelitian terdahulu yang relevan serta Sistematika penulisan.

2) BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

Bab ini berisi tentang Teori yang digunakan dan Pengajuan hipotesis

3) BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini berisi tentang Pendekatan dan jenis penelitian, Waktu dan tempat penelitian, Populasi, sampel dan teknik pengumpulan data, Definisi operasional variabel, Instrumen penelitian, Validitas dan reliabilitas instrumen, Uji prasyarat analisis, serta Uji hipotesis.

4) BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi tentang Deskripsi data dan Pembahasan hasil penelitian dan analisis

5) BAB V PENUTUP

Bab ini berisi tentang Simpulan dan Rekomendasi.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pada hasil pembahasan penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat berpengaruh untuk menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII MTs Al-Khairiyah Natar. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil perhitungan data, diketahui terdapat penurunan prokrastinasi akademik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan skor N-Gain mengalami penurunan nilai peserta didik dari *pretest* ke *posttest*. Dari hasil perhitungan skor rata-rata *pretest* prokrastinasi akademik peserta didik kelompok eksperimen diperoleh hasil sebesar 102,5 dan kelompok kontrol sebesar 101. Setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* kelompok eksperimen mengalami penurunan menjadi 54,875 dan kelompok kontrol yang diberi teknik *self control* mengalami penurunan menjadi 75,625.

Dari hasil uji non parametrik wilcoxon menggunakan SPSS versi 24 didapatkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) 0,012 pada kelompok eksperimen, dimana $0,012 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) 0,011 dimana $0,011 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Secara keseluruhan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa pada kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dapat menurunkan prokrastinasi akademik akan tetapi kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* lebih berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di MTs Al-Khairiyah Natar.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu:

1. Bagi peserta didik diharapkan mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik sehingga dapat membantu mengatasi hal yang dihadapi selama proses kegiatan belajar di sekolah.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling hendaknya dalam melaksanakan proses belajar dapat memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* sesuai dengan kebutuhan peserta didik, seperti penelitian yang penulis pernah lakukan untuk menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik.
3. Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kesadaran sekolah dalam membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik khususnya untuk peserta didik.
4. Untuk peneliti selanjutnya yang akan melaksanakan penelitian mengenai prokrastinasi akademik menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* sebaiknya melakukan di tempat khusus untuk konseling sehingga peserta didik merasa nyaman dalam menceritakan permasalahannya dan waktu dalam pelaksanaan setiap pertemuan jangan 1 minggu 2x pertemuan karena peserta didik belum sepenuhnya bisa terlihat perubahannya selain itu juga waktu dibagian aspek kognitifnya lebih dilamakan dari pada *Behavior* (perilakunya).

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat terhadap dunia pendidikan terutama pendidikan yang ada di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Kasandra Oemarjoedi dan Monty P. Setiadarma. *Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi*. Cet.1. Jakarta : Creativ Media, 2003.
- Abdillah, Faiz, dan Siti Fitriana. "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa" 2, no. 1 (2021): 14.
- Anas Sudijono. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012.
- Apsari, Florentina Yuni. "PELATIHAN SAT (SELF REGULATION, ASSERTIVENESS, TIME MANAGEMENT) DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA," t.t., 9.
- Aulia, Pramitha, Achmad Gimmy Prathama, dan Tutty I Sodjakusumah. "PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM PENGURANGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA." *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT* 2, no. 1 (12 Juli 2018): 22-32. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11920>.
- Desi haryanti, Tri Hartini (last). "EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK RASIONAL EMOSI KEPERILAKUAN UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII MIPA SMA N 2 SEMARANG TAHUN PELAJARAN 2015/2016" 3 NOMOR 2, OKTOBER, no. Prokrastinasi Akademik, Konseling Kelompok Rasional Emosi Keperilakuan. (2016).
- Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Rineka Cipta : Jakarta, 2002.
- eko putro widoyoko. *penilaian hasil pembelajaran di sekolah*. yogyakarta : pustaka pelajar, 2014.
- Erfantinni, Imroatul Hayyu, Edy Purwanto, dan Muhammad Japar. "KONSELING KELOMPOK COGNITIVE-BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK," 2016, 7.

- Faradita, Rizki Mutia, Yessy Elita, dan Rita Sinthia. "PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN ASERTIVITAS SISWA KELAS VIII 8 SMP NEGERI 18 KOTA BENGKULU" 1 (2018): 9.
- Febriani, Roiyan One, M. Ramli, dan Nur Hidayah. "Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 5, no. 3 (16 September 2020): 132–41. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p132>.
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih,. *Teori dan Teknik Konseling*. Cet.5. Jakarta: PT Indeks, 2016.
- Ghufro, M. Nur, dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Cet. III. Ar-Ruzz Media, 2012.
- Kurnanto Edi,. *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta, 2013.
- Lubis, Dr. Namora Lumongga. *memahami dasar dasar konseling dalam teori&praktik*. III. L. kencana, 2014.
- Lubis, Namora Lumongga, 1972- (Penulis) Hasnida, 1969- (penulis) (last). *Konseling kelompok / Dr. Namora Lumongga Lubis, M.Sc., Hasnida*. Cet. 1. Jakarta : Kencana, 2016 Jakarta : Kharisma Putra Utama, 2016, 2016.
- Lubis, Natasya Yustilira, dan Efriyani Djuwita. "PENERAPAN GROUP COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENURUNKAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWI SMP YANG MENJALANI PENDIDIKAN JARAK JAUH (PJJ)" 7, no. 3 (2022): 15.
- Mohammad Mustari, PHD. *menejemen pendidikan*. Cet.3 2018. Jakarta:PT. Raja Grafindo, 2014.
- Muqodas, Idat. "Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia," t.t., 22.
- Namora Lumongga Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling (Dalam Teori Dan Praktik)*. Edisi pertama. Jakarta : Kencana, 2011.
- Prayitno, dan Erman Amti. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Depdiknas, 2004.

- Putri, Rani Mega, dan Tri Wahyuni. "Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Asertif Siswa Di SMP Srijaya Negara." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan* 2, no. 2 (30 Juli 2018): 178. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v2i2.376>.
- Ramadhani, Erfan, Hikmatu Sadiyah, Ramtia Darma Putri, dan Rizky Andana Pohan. "Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah." *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 7, no. 1 (22 Juni 2020): 45. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6448>.
- Ramayulis. *ilmu pendidikan islam*. Cet.3. Jakarta: Kalam Mulia, 2002.
- Schraw, Gregory, Theresa Wadkins, dan Lori Olafson. "Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination." *Journal of Educational Psychology* 99, no. 1 (2007): 12–25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>.
- Setia Asyanti,. *Cognitive Behavior Therapy (Teori dan Aplikasi)*. Cet.1. Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2019.
- Siregar, Elna Yuslimi, dan Rodiatul Hasanah Siregar. "Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction." *Jurnal Psikologi* 9 (2013): 8.
- . "Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction." *Jurnal Psikologi* 9 (2013): 8.
- Sugiyono. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Cet.23. Alfabeta Bandung, 2016.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis*. Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2013.
- Suharso Ana Retnoningsih (last). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Cet. 10. Semarang:Widya Karya, 2011.
- Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Raja Grafindo Persada : Jakarta, 2007.
- Undang-Undang SISDIKNA. *Sistem Pendidikan Nasional*. UU RI Tahun 2003. Jakarta: Sinar Grafik, 2012.
- Yusuf, Umar, dan Luki Setianto. "Efektivitas 'Cognitive Behavior Therapy' terhadap Penurunan Derajat Stres." *MIMBAR*,

