

**PENGARUH PENERAPAN KONSELING KOGNITIF-PRILAKU
TERHADAP PENURUNAN PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII DI
SMP GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG
T.P 2017-2018**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh :

Luluk Hidayati

NPM : 1211080139

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)

RADEN INTAN LAMPUNG

1439 H/ 2017 M

**PENGARUH PENERAPAN KONSELING KOGNITIF-PRILAKU
TERHADAP PENURUNAN PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII DI
SMP GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG
T.P 2017-2018**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Penyusunan Skripsi dalam Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan

Oleh :

LULUK HIDAYATI
NPM : 1211080139

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Yetri, M.Pd
Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1439 H/ 2017 M

ABSTRAK

PENGARUH KONSELING KOGNITIF-PERILAKU TERHADAP PENURUNAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG

Oleh

Luluk Hidayati

Prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik semakin hari semakin meningkat. Hal ini terjadi dikarenakan tingkat kejenuhan peserta didik dalam belajar, sehingga kecenderungan mereka menunda proses belajar mereka. Jika hal ini terus berlanjut, maka tidak dipungkiri prestasi akademik peserta didik pun akan menurun. Dengan demikian diperlukan metode yang tepat sebagai usaha dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Konseling kognitif perilaku merupakan pendekatan yang menekankan pada pola berpikir dengan perilaku yang dimunculkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kognitif perilaku dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan pendekatan *Pre Experimental Design* yaitu *One-grup Pre-test and post-test*. Sampel penelitian ini berjumlah 17 peserta didik yang teridentifikasi memiliki prokrastinasi akademik. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan membagikan instrumen penelitian menggunakan angket prokrastinasi akademik.

Berdasarkan teknik analisis data menggunakan *t-test paired sampel* didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan perubahan skor bahwa t adalah 18,603, *mean difference* adalah 24,94118, *95% confidence interval of the difference, lower*: 22,09894. Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} 0,05 = 1,746 pada derajat kebebasan $df = 16$, maka ketentuan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($18,603 \geq 1,746$), nilai sig.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritis 0,005 ($0,000 \leq 0,005$). Hal ini menunjukkan H_0 ditolak secara signifikan dan H_a diterima, dengan demikian konseling kognitif perilaku berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi peserta didik. Dilihat dari ketentuan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, hasil perhitungan lebih besar $t_{hitung} > t_{tabel}$. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP Gajah Mada.

Kata kunci : konseling kelompok, kognitif-perilaku, prokrastinasi belajar

MOTTO

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (Qs. Al Mujadalah : 11)¹

¹ Al-Aliy, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Diponegoro, Bandung, 2010, h. 134

PERSEMBAHAN

Dengan mengharapkan ridho Allah SWT, dibawah ini naungan rahmad dan hidayah-Nya serta dengan curahan cinta dan kasih sayang, ku persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, untuk Alm Bapak Suyitno, dan Ibu Kusminah yang telah mendukung baik dukungan moral maupun dukungan finansial dan menyayangi, mengasihi, mendidik saya, serta senantiasa selalu mendo'akan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Kakakku Luthfi Hakim yang slalu siap untuk aku repotkan, adik Habibah Isty Fa'iyah yang slalu menjadi penyemangat ku. Dan seluruh keluargaku yang slalu mendukung dan mendoakan ku.
3. Almamaterku Universitas Islam Negri (UIN) Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar istiqomah, berfikir dan bertindak lebih baik.

RIWAYAT HIDUP

Luluk Hidayati dilahirkan di Desa Sambikarto Kecamatan Sekampung Kabupaten Lampung Timur pada Tanggal 12 Januari 1994 anak ke 2 dari tiga bersaudara dari pasangan Alm. Bapak Suyitno dan Ibu Kusminah.

Penulis menempuh pendidikan formal: TK Ma'arif NU 5 Sekampung tahun 1999-2000; SD Negeri 3 Sumbergede dari 2000 sampai dengan tahun 2006; SMP Negeri 1 Sekampung dari tahun 2006 sampai dengan tahun 2009; kemudian melanjutkan ke MAN 1 Metro Lampung Timur pada tahun 2009 sampai tahun 2012, Pada tahun yang sama yaitu pada tahun 2012 penulis melanjutkan ke perguruan tinggi, penulis diterima di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling program Strata Satu (S.1), dan sekarang beralih status menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Riwayat hidup penulis belum selesai sampai disini, penulis mohon Do'anya agar senantiasa diberikan kemudahan baik hari ini dan masa yang akan datang untuk selalu memperbaiki diri bertambah baik.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu, terimakasih untuk semuanya.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
2. Andi Thahir, M.A., Ed.D, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
3. Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;

4. Dr. Yetri, M.Pd selaku pernah menjadi Pembimbing I yang menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
5. Hardiyansyah Masya, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
6. Bapak dan ibu dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan keguruan UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. Drs. Nyata selaku Kepala SMP Gajah Mada Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam mengumpulkan data guna menyelesaikan skripsi penulis, dan Ibu Yulia Andani, S.Pd selaku Guru BK Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung terima kasih atas kerja sama dan bantuannya selama penulis melakukan penelitian, semoga Allah membalas jasa baiknya.
8. Seluruh teman-teman angkatan 2012 program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaannya selama ini.

9. Almamaterku tercinta.

Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiin.

Bandar Lampung, Januari 2018

Penulis,

LULUK HIDAYATI

NPM 1211080139

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	12
F. Ruang Lingkup Penelitian	13

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kognitif Perilaku.....	14
1. Pengertian Konseling Kognitif Perilaku	14
2. Tujuan Konseling Kognitif Perilaku.....	15
3. Teknik Konseling Kognitif Perilaku.....	16
4. Proses Konseling Kognitif Perilaku	17
5. Intervensi Terapiutik.....	18

B. Konseling Kelompok.....	20
1. Pengertian Konseling.....	20
2. Pengertian Konseling Kelompok	21
3. Tujuan Konseling Kelompok.....	22
4. Fungsi Konseling.....	24
5. Asas-Asas Konseling Kelompok	26
6. Tahapan Dalam Konseling Kelompok	27
C. Prokrastinasi Belajar	30
1. Pengertian Prokrastinasi	30
2. Faktor Penyebab Prokrastinasi	31
3. Ciri-Ciri Perilaku Prokrastinasi Belajar.....	34
4. Dampak Negatif Perilaku Prokrastinasi Belajar	37
D. Penelitian Yang Relevan	38
F. Kerangka Berfikir.....	39
G. Hipotesis.....	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	41
B. Desain Penelitian.....	42
C. Variabel Penelitian	43
D. Devinisi Operasional	45
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	47
1. Populasi	47
2. Teknik Sampling	48
F. Teknik Pengumpulan Data.....	49
1. Wawancara	49
2. Dokumentasi	50
3. Skala Prokrastinasi Belajar	50

G. Pengembangan Instrumen Penelitian	53
1. Uji Validasi Instrumen	55
2. Uji Reliabilitas	55
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	56
1. Teknik Pengolahan Data	56
2. Analisis Data	58

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	59
1. Gambaran umum Prokrastinasi peseta didik	59
2. Pengaruh Konseling Kelompok Kognitif-prilaku terhadap penurunan prilaku prokrastinasi belajar peseta didik kelas viii di SMP Gajah Mada Bandar Lampung	63
B. Pembahasan	72

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	77
B. Saran	78

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN