

**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



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

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : PENGARUH PENERAPAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018


Nama : LULUK HIDAYATI
NPM : 1211080139
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqasyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Yetri, M.Pd.
NIP. 196512151994032001


Hardiyansyah Masya, M.Pd

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015



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

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

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PENGARUH PENERAPAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018** disusun oleh **Luluk Hidayati, NPM. 1211080139**, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pada hari/tanggal:

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : **Andi Thahir, M.A.,Ed.D**

Sekretaris : **Mega Aria Monica, M.Pd**

Penguji Utama : **Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd**

Pembimbing I : **Dr. Yetri, M.Pd.I**

Pembimbing II : **Hardiyansyah Masya, M.Pd**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Dr. H. Chaibul Anwar, M.Pd

NIP. 193608101987031001

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 Konselinf Kelompok Kognitif-prilaku terhadap penurunan prilaku prokrastinasi belajar peseeta 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	

DAFTAR TABEL

Table :

1. Masalah Perilaku Prokrastinasi Belajar kelas VIII	6
2. Tahapan Konseling Kelompok dengan Teknik Konseling-kognitif	43
3. Definisi Operasional.....	45
4. Jumlah Populasi Penelitian	48
5. Skor Alternatif Jawaban.....	51
6. Kriteria Perilaku Prokrastinasi Belajar.....	52
7. Kisi kisi Pengembangan Instrumen Penelitian	54
8. Koefisien Realibilitas	58
9. Hasil <i>pretest</i> prokrastinasi belajar.....	60
10. Hasil data <i>posttest</i> prokrastinasi belajar.....	61
11. Deskripsi data <i>pretest</i> , <i>posttest</i> dan <i>score</i> penurunan perilaku prokrastinasi belajar peserta didik.....	62
12. <i>Paired samples test</i>	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar:	Halaman
1. Kerangka berpikir.....	39
2. Pola One Grup <i>pretest</i> and <i>posttest</i>	42
3. Variabel X dan Y	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran:

1. Surat Balasan Penelitian
2. Angket prokrastinasi Belajar
3. Pedoman Riset
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPL)
5. Lembar pernyataan persetujuan oleh Responden
6. Daftar Nama Peserta Didik Kelas VIII A
7. Daftar Nama Peserta Didik Kelas VIII B
8. Daftar Nama Peserta Didik Kelas VIII C
9. Jadwal Peberian Konseling Kognitif
10. Uji T
11. Validitas dan Realibitas
12. Kartu Konsultasi
13. Dokumentasi Kegiatan

BAB I

PNDahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Peserta didik yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu, sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering 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. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin "*procrastination*" dengan awalan "*pro*" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "*crastinus*" yang berarti keputusan hari esok, yang jika digabungkan bermakna menunda sampai hari berikutnya. Jadi istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-menunda penyelesaian tugas atau pekerjaan. Pertama kali istilah prokrastinasi digunakan oleh Bown dan Holzman untuk menunjukan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan².

² M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, Teori-Teori Psikologi, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h. 151

Prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas³. Menurut Gafni dan Gery Prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda kegiatan yang dilakukannya sampai pada saat-saat terakhir. Solomon dan Rothblum menambahkan bahwa kegiatan menunda nunda yang dilakukan merupakan tidak berguna dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang⁴. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.

Perilaku prokrastinasi dimulai dari sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu kerja. Anteseden tersebut yakni pelaku prokrastinasi salah dalam mempersepsikan tugas yang dihadapi. Pelaku prokrastinasi mempersepsikan tugas sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, disamping itu pelaku prokrastinasi selalu ingin mencapai kinerja sempurna namun takut akan membuat kesalahan atau takut mengalami kegagalan. Ketakutan ini mengalihkan perhatian karena mengutamakan menjaga citra sempurna daripada mengerjakan tugas.

Sedangkan prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktifitas lain

³ Ibid, h. 149

⁴ Ivan Sebastian, Hubungan antara *fear of failure* dan prokrastinasi akademik, UBAYA, h.2 Tersedia di: Jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search. [Diakses pada tanggal 20april 2016,pukul 06.30.]⁴ Ibid, h.3

yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas⁵. Prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas belajar dan selalu mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas tersebut menurut Putri dkk⁶. Menurut Rizvi dalam Musdi mendefinisikan prokrastinasi sebagai kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas berupa kecenderungan hingga tindakan menunda-nunda memulai kinerja atau menyelesaikan sehingga menghambat kinerja dalam rentang waktu terbatas, yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak enak (cemas) pada pelakunya⁷.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi tidak lebih dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang bisa diselesaikan dengan sukses. Perilaku prokrastinasi dimulai dari sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu kerja. Anteseden tersebut yakni pelaku prokrastinasi salah dalam mempersepsikan tugas yang dihadapi. Pelaku prokrastinasi mempersepsikan tugas sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, disamping itu pelaku prokrastinasi selalu ingin mencapai kinerja sempurna namun takut akan

⁵ Ibid, h. 155

⁶ Putri Dkk, Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Psikologi*, h. 3

⁷ Husni Abdillah dan Diana Rahmasari *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif- Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa*. (Jurnal Psikologi Unesa, Volume 11 no 2 Desember 2010)

membuat kesalahan atau takut mengalami kegagalan. Ketakutan ini mengalihkan perhatian karena mengutamakan menjaga citra sempurna dari pada mengerjakan tugas⁸.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi pada peserta didik juga banyak berakibat negatif, diantaranya adalah peserta didik akan mendapatkan nilai lebih rendah, menarik diri terhadap pendidikan yang lebih tinggi, memiliki tingkat kehadiran di kelas yang lebih rendah, dan dikeluarkan dari sekolah. Prokrastinasi pada tugas juga memiliki akibat terhadap emosi seseorang. Ketika seseorang sadar bahwa dia melakukan prokrastinasi, maka mereka mengalami berbagai perasaan dalam dirinya diantaranya adalah rendah diri,

⁸ Wilujeng Dwi Wahyuni , *Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C SMP Negeri 20 Surabaya* (Jurnal BK UNESA. Vol 04 No 03 Tahun 2014. 1-10)

mengutuk diri, rasa bersalah, merasa melakukan kecurangan, mengalami ketegangan, kepanikan, dan kecemasan dalam diri.

Walaupun kata prokratinasi memiliki arti sederhana menurut Ferrari, dkk dalam Ghufron menyebutkan ciri-ciri prokrastinasi belajar adalah : (1) menunda saat seseorang berniat untuk mulai belajar; (2) menunda saat yang sebenarnya adalah waktu/jadwal untuk mulai belajar; (3) adanya kesenjangan antara niat untuk belajar dengan perilaku nyata dan; (4) melakukan hal yang lebih menyenangkan lainnya dari pada belajar⁹.

Penundaan dalam mengerjakan segala hal termasuk kedalam manajemen waktu yang kurang baik, baik untuk peserta didik maupun lainnya. Orang ataupun peserta didik yang sadar akan pentingnya waktu pasti tak akan menyia-nyiakan waktunya berlalu dengan melakukan hal-hal yang tidak berguna. Seperti halnya Allah SAW telah berfirman dalam potongan ayat Al-quran pada surat al-Furqan ayat 62. Yang berbunyi adalah :

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

Artinya :

“dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur¹⁰.”

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

⁹ Ermida & florentina, Pelatihan SAT dan prokrastinasi pada siswa SMA, Universitas katolik widya mandala surabaya, h.40 tersedia di: <http://jurnal.wima.ac.id/index.php/experientia/article/download/51/49/&prev=search>. Diakses pada tanggal 20april 2016,pukul 06.30

¹⁰ Alquran dan terjemahnya, Bandung, CV Pustaka Agung Harapan,2006,h.510.

dengan baik tentang waktu kepada umat-Nya yang bersyukur. Ia menciptakan siang untuk menggantikan malam dan malam untuk menggantikan siang.

Hal serupa terjadi di SMP Gajah Madah Bandar Lampung dari pemaparan peserta didik kelas VIII bahwa masalah mengenai prokrastinasi belajar peserta didik memang sangat sering dijumpai. Tidak sedikit peserta didik yang memiliki masalah prokrastinasi belajar. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMP Gajah Madah Bandar Lampung yang sangat sering melakukan prokrastinasi belajar paling banyak terdapat pada kelas VIII B dengan populasi peserta didik sebanyak 27, terlihat ada 8 peserta didik yang sering melakukan prokrastinasi. Berdasarkan hasil pretest prokratinasi belajar yang dibagikan kepada peserta didik seluruh kelas VIII A, VIII B, VIII C yang memiliki beberapa kriteria dalam prokratinasi belajar adalah pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1
Masalah Perilaku Prokrastinasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII

No	Kriteria	Jumlah	Persentase
1.	Sangat Tinggi	17	20,23%
2.	Tinggi	50	59,52%
3.	Sedang	16	19,04%
4.	Rendah	-	-
5.	Sangat Rendah	-	-

Sumber: Dokumentasi hasil angket pretes kelas VIII di SMP Gajah Madah Bandar Lampung

Berdasarkan hasil Tabel 1 telah terlihat jelas dimana terdapat 17 peserta didik yang mengalami prokrastinasi belajar di SMP Gajah Madah Bandar Lampung, menurut guru BK yang ada di SMP Gajah Madah Bandar Lampung bahwa anak kelas

VIII B termasuk dalam golongan anak-anak Biling, maka peneliti memusatkan penelitian terfokus pada peserta didik kelas VIII B dan hasilnya terdapat 8 peserta didik dimana peserta didik cenderung suka menunda untuk tugas pekerjaan Rumah, peserta didik memiliki kesulitan melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, peserta didik merasa tenaang karena waktu masih banyak, dan peserta didik tidak yakin terhadap kemampuan dirinya .

Jadi pada intinya konseling kognitif-prilaku adalah salah satu bentuk terapi psikososial yang bertujuan merubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga perilaku maladaptif yang timbul akibat pola pikir yang salah dapat berubah menjadi perilaku positif dan adaptif¹¹. Konsep Utama dari teori kognitif-perilaku adalah peleburan antara pendekatan perilaku dan kognitif. Kata “kognitif-perilaku” mencerminkan pentingnya kedua pendekatan kognitif dan perilaku untuk memahami dan membantu manusia. Kognitif-perilaku merupakan pencampuran dari strategi perilaku dan proses kognitif yang bertujuan untuk mencapai perubahan kognisi dan perilaku manusia. Konseling kognitif-perilaku menekankan bagaimana masalah emosi dan perilaku dapat diatasi secara efektif melalui restrukturisasi kognitif dan menunjukkan bagaimana keyakinan irasional atau distorsi kognitif mengganggu

¹¹ Faizatul Amilin, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Prilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri (Withdrawl) pada siswa kelas x MIA 4 SMA Negri 1 Mantup Lamongan.* (Jurnal BK Unesa, Volume 4 No 3, Tahun 2014).

mereka dan bagaimana mereka dapat mengubah pemikiran tidak akurat dengan menggunakan berbagai metode¹².

Konseling kognitif-perilaku dapat dilaksanakan secara efektif baik dalam latar individu maupun kelompok. Konseling kognitif-perilaku dapat dilaksanakan dalam dua format kegiatan: kelompok homogen dimana semua anggota kelompok mempunyai masalah yang sama, dan format kelompok terbuka dimana anggota kelompok bergiliran mengungkapkan masalah mana yang ingin dibahas. Konseling kognitif-perilaku dapat digunakan untuk menangani berbagai macam gangguan perilaku yang maladaptif dalam berbagai latar kelompok, baik secara populasi maupun subjek. Johnson dan Cown menjelaskan bahwa intervensi terapi konseling kognitif-prilaku dapat didesain untuk mengatasi prokrastinasi. Pelaksanaan konseling kognitif-prilaku memiliki beberapa tahap yaitu: (1) menciptakan hubungan yang sangat dekat dan aliansi kerja konselor dan peserta didik, dan menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan; (2) menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas, dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi; (3) menetapkan target perubahan, yang harus dipilih peserta didik, dan harus jelas, spesifik, dan dapat dicapai; (4) penerapan teknik kognitif-perilaku; (5) memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian terhadap perilaku sasaran

¹² Husni Abdillah dan Diana Rahmawati, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Prilaku Untuk Menurunkan Prilaku Prokrastinasi Siswa* (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Vol 11 No 2, tahun 2010)

dan; (6) mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat¹³.

Dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik peneliti menggunakan layanan konseling kelompok kognitif-prilaku yang bertujuan untuk mengintervensi prokrastinasi akademik. Dasar menggunakan konseling kelompok berdasarkan pendapat Nurihsan yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Apabila layanan konseling kelompok dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, maka dapat mengentaskan masalah-masalah yang dialami oleh peserta didik dan membantu perkembangannya secara optimal. Layanan konseling kelompok di sini bagi para peserta didik dapat juga memberikan informasi, mengembangkan pola tingkah laku yang baik dalam interaksi sosial serta mengoptimalkan perkembangan peserta didik dalam proses belajar. Jadi dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok secara optimal maka diharapkan akan mengatasi masalah yaitu prokrastinasi akademik.

Layanan konseling kelompok bagi para peserta didik dapat juga memberikan informasi, mengembangkan pola tingkah laku yang baik dalam interaksi sosial serta mengoptimalkan perkembangan peserta didik dalam proses belajar. Jadi dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok secara optimal maka diharapkan akan mengatasi masalah yaitu prokrastinasi akademik. Dengan demikian layanan konseling

¹³ McLEOD, John, *Pengantar Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2003), h.87

kelompok disini berguna untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalahnya, misalnya melalui konseling. Konseling sendiri dapat memberikan petunjuk atau arahan kepada peserta didik sesuai dengan ajaran agama untuk mencegah dari masalah-masalah yang muncul dalam dirinya. Hal ini sesuai dengan yang terkandung dalam Q.S Al-Jin (72);2:

يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ ۗ وَلَنْ نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا

Artinya :

“(yang) memberi petunjuk kepada jalan yang benar, lalu Kami beriman kepadanya. dan Kami sekali-kali tidak akan mempersekutukan seseorangpun dengan Tuhan Kami,”¹⁴

Pentingnya penelitian ini dilakukan dalam layanan bimbingan dan konseling agar guru BK dapat membantu kelompok individu yang mempunyai masalah sesuai dengan masalah yang dihadapi. Guru BK sangat erat kaitannya dengan permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik salah satunya adalah prokrastinasi akademik peserta didik. Melalui penelitian ini diharapkan guru BK dapat mengetahui faktor-faktor apa saja yang menyebabkan prokrastinasi akademik peserta didik dan guru BK dapat mencegah terjadinya prokrastinasi akademik peserta didik.

Berdasarkan latar belakang maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang penerapan konseling kelompok kognitif-prilaku terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Gajah Madah Bandar Lampung Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2016/2017 yang menghadapi masalah prokrastinasi

¹⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung:Jamanatul Ali-Art, 2004), h.573

belajar. Selanjutnya dituangkan dalam judul penelitian berikut: “Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi akademik peserta didik Kelas VIII Di SMP Gajah Madah Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017 ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang terdapat di SMP Gajah Madah Bandar Lampung, maka identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Sebanyak 17% peserta didik yang mengalami prokrastinasi belajar kelas VIII di SMP Gajah Madah.
2. Belum maksimalnya penggunaan konseling kelompok kognitif-perilaku dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik

C. Batasan Masalah

Agar pembahasan pada penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka penelitian membatasi pada pengaruh konseling kelompok kognitif-prilaku untuk menurunkan prokrastinasi belajar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “Apakah Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Berpengaruh Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Gajah Madah Bandar Lampung?”.

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa penerapan konseling kognitif-prilaku untuk menurunkan prokrastinasi akademik Peserta didik di SMP Gajah Madah Bandar Lampung Tahun 2016/2017.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan menambah khasanah keilmuan khususnya pada bidang bimbingan dan konseling mengenai pengaruh layanan konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi peserta didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik sehingga dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi selama proses kegiatan belajar

mengajar, agar peserta didik dapat mengembangkan potensi diri dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam layanan konseling kelompok.

2. Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling

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

3. Bagi Sekolah

Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi terkait pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah.

4. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan tentang fungsi layanan konseling kelompok dalam mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan permasalahan dari penelitian yang akan dilaksanakan, maka ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sifat penelitian : Penelitian Eksperimen
2. Subjek penelitian : Peserta didik Kelas VIII B Di SMP Gajah Madah Bandar Lampung
3. Objek penelitian : Pendarapan Konseling Kelompok Kognitif-perilaku dan Prokrastinasi akademik Peserta didik
4. Tempat penelitian : SMP Gajah Madah Bandar Lampung
5. Waktu penelitian : Tahun Pelajaran 2017/2018



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kognitif Perilaku

1. Pengertian Konseling Kognitif Perilaku

Terapi kognitif adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi *mood* dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri. Terapis bertindak seperti pelatih, mengajari kliennya teknik dan strategi yang bisa ia gunakan untuk mengatasi masalah-masalahnya.¹

Asumsi dasar mengenai konseling kognitif perilaku adalah setiap perilaku individu merupakan hasil dari proses berpikir. Dalam konseling kognitif, individu diajak untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan individu mengenai masalah yang dihadapi.²

Aaron T. Beck juga mendefinisikan terapi kognitif sebagai terapi terstruktur jangka pendek yang menggunakan kerja sama aktif antara konseli dan konselor untuk mencapai tujuan terapeutik. Terapi ini berorientasi pada masalah

¹ Stephen Palmer, *Konseling & Psikoterapi*, terjemahan Haris H. Setiadjud (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 99

² Seli Apriyanti, 2014, *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung TA 2013/2014*. Tersedia di http://repository.upi.edu/11164/5/S_PSI_0901381_Chapter2.pdf (Diakses 26 Maret 2016) h. 18

sekarang dan pemecahannya. Terapi biasanya dilakukan atas dasar individual, walaupun metode kelompok juga digunakan.³

Dari pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku merupakan pendekatan konseling yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif, yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan konseli.

2. Tujuan Konseling Kognitif Perilaku

Tujuan dari konseling kognitif perilaku yaitu mengajak peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah peserta didik memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.⁴

Beck mengatakan, tujuan terapi kognitif adalah agar klien belajar menjadi terapis bagi dirinya, termasuk mengajarnya untuk :

³ Lailatul Fathriyah, dan Muhammad Jauhar, *Pengantar Psikologi Klinis*, (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2014), h. 239

⁴ Seli Apriyanti, *Op.Cit.* h. 19

1. Memonitor pikiran otomatis negatifnya
2. Mengenali hubungan antara kognisi, afek, dan perilaku.
3. Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi
4. Menggantikan kognisi-kognisi terbias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis
5. Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang mempredisikannya untuk mendistorsi pengalamannya.⁵

3. Teknik Konseling Kognitif Perilaku

Teknik yang digunakan dalam konseling kognitif perilaku adalah teknik yang digunakan untuk membantu perubahan kognitif dan perilaku. Pada konseling kognitif perilaku terdapat proses modifikasi kognitif yang diartikan sebagai upaya untuk merubah perilaku yang muncul dengan mengubah pikiran-pikiran, interpretasi-interpretasi, asumsi-asumsi, dan cara-cara merespon stimulus yang datang. Modifikasi terhadap perilaku konseli merupakan fokus akhir setelah konseling berfokus pada modifikasi pikiran konseli.

Mahoney & Arnkoff mengungkapkan secara garis besar, teknik konseling kognitif perilaku diklasifikasikan ke dalam tiga bagian dengan fokus konseling yang berbeda-beda, yaitu :

- a. Konseling ketrampilan *coping*, menekankan pada perkembangan ketrampilan yang dibentuk untuk membimbing konseli melakukan *coping* terhadap situasi-situasi yang dapat menimbulkan permasalahan.
- b. *Restrukturisasi kognitif*, berfokus pada modifikasi kognitif konseli. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan bahwa permasalahan yang dialami konseli

⁵ Richard Nelson Jones. *Teori dan Praktik Konseling*. Terjemahan Helly Prajitno dan Sri Mulyantini (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) h. 573

merupakan konsekuensi dari pikiran yang negatif. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif.

- c. Terapi pemecahan masalah, merupakan kombinasi dari penerapan konseling ketrampilan coping dan restrukturisasi kognitif. Terapi ini menekankan pada pengembangan strategi umum dalam menghadapi ruang lingkup masalah individual yang luas, dan menekankan pentingnya kolaborasi aktif antara konseli dengan konselor dalam program konseling yang telah direncanakan dan disepakati.⁶

Safaria dan Saputra menjelaskan ada beberapa pendekatan dari teknik terapi kognitif sebagai berikut :

1. Pencatatan pikiran negatif
2. Pembuatan lembar kesenangan
3. Memvisualisasi keberhasilan
4. Teknik *self control and management*
5. Teknik *problem solving*.⁷

4. Proses Konseling Kognitif Perilaku

Selama sesi awal, terapis dan klien membuat *daftar permasalahan*. Daftar permasalahan bisa terdiri atas gejala, perilaku, dan masalah pervasif yang spesifik. Fungsinya adalah untuk menetapkan prioritas penanganan. Pertimbangan dalam memprioritaskan penanganan termasuk besarnya distress, beratnya gejala dan pervasivitas.

Sementara itu, tahap-tahap awal terapi mungkin difokuskan pada penghilangan gejala, tahap pertengahan dan akhir lebih menekankan pada mengubah pola pikir klien. Klien dibantu memahami saling hubungan antara

⁶ Seli Apriyanti, *Loc.Cit.*

⁷ Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012) h. 132

pikiran, perasaan, dan perilakunya. Begitu bisa mengevaluasi pikiran otomatis yang mengganggu fungsi efektifnya, klien kemudian dapat mengidentifikasi dan menelaah asumsi yang mendasari atau keyakinan pemikiran tersebut. Seiring berjalannya terapi kognitif, klien mengembangkan keterampilan menjadi terapis bagi dirinya dan memikul tanggung jawab yang lebih besar untuk mengidentifikasi permasalahannya, menganalisis pikirannya, dan membuat tugas-tugas PR yang cocok. Frekuensi sesi berkurang setelah klien menjadi lebih profisien.

Ada sejumlah cara untuk mengakses kemajuan, termasuk: terbebas dari gejala, perubahan pada perilaku yang dilaporkan dan yang terlihat dan perubahan dalam berpikir baik di dalam maupun di luar terapi. Kinerja dalam tugas-tugas PR, seperti *Daily Record of Automatic Thoughts* (catatan harian untuk pikiran-pikiran otomatis) dan melaksanakan tugas-tugas dan eksperimen-eksperimen tertentu, juga membantu dalam mengakses kemajuan. Secara khusus terapis melihat kemampuan klien menguji realitas dan bila perlu memodifikasi atau membuang interpretasi-interpretasi yang terdistorsi.⁸

5. Intervensi Terapeutik

a. Intervensi Kognitif

1. Memunculkan dan Mengidentifikasi Pemikiran Otomatis

- 1) Memberikan alasan, pentingnya menelaah hubungan antara bagaimana klien berpikir, merasakan dan bertindak.

⁸ Richard Nelson Jones. *Op.Cit* h. 575

- 2) *Questioning*, klien ditanyai tentang pikiran-pikiran otomatis yang muncul selama situasi yang meresahkan.
 - 3) Menggunakan *whiteboard*, klien menuliskan dipapapn tulis, hal ini dapat memicunya untuk mengungkapkan pikiran-pikiran yang tidak jelas dan menakutkan.
 - 4) Mendorong klien untuk terlibat dalam kegiatan yang diikutinya.
 - 5) Memfokuskan pada *imagery*
 - 6) Memonitorkan sendiri pikiran-pikirannya, dengan mengisi *Daily Record of Automatic Thoughts*
2. Menguji Realitas dan Mengoreksi Pikiran Otomatis
- 1) Melaksanakan dialog *Socratic*
 - 2) Mengidentifikasi *distorsi kognitif*
 - 3) *Decatastrophizing*, bidang yang dicakup: probabilitas dan beratnya kejadian, kapasitas *coping* klien dan faktor pendukung dan kemampuan klien dalam menghadapi kemungkinan terburuk.
 - 4) *Reatribusi*, teknik ini menguji pikiran otomatis dan keyakinan yang mendasari dengan mempertimbangkan cara-cara alternatif untuk menetapkan tanggung jawab dan penyebab.
 - 5) *Redefiniting*, redefinisi masalah melibatkan membuat masalahnya lebih konkret.
 - 6) *Decantring*, membantu klien untuk mengevaluasi keyakinannya bahwa setiap orang memfokuskan perhatian mereka kepadanya.
 - 7) Membentuk respon-respon rasional
 - 8) Membuat catatan harian respons-respons rasional.
 - 9) Teknik-teknik *imagery*, membantu klien mendapatkan perspektif yang lebih realitas melalui visualisasi fantasi secara berulang-ulang.
3. Mengidentifikasi dan Memodifikasi Keyakinan yang Mendasari
- 1) *Socartic questions*, menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang mendorong klien untuk memeriksa keyakinannya.
 - 2) Menguji hipotesis, merancang eksperimen untuk mendorong klien menguji realitas keyakinannya.
 - 3) Menggubakan *imagery*
 - 4) Menghidupkan kembali masa kanak-kanak
 - 5) *Refashioning beliefs*, membantu merombak keyakinan.

b. Intervensi Perilaku

1. *Activity Scheduling* (Menjadwalkan Kegiatan), Merencanakan kegiatan-kegiatan tertentu bersama klien bisa penting dalam membantu klien untuk menyadari bahwa ia dapat mengontrol waktunya.
2. Merating penguasaan dan kesenangan, Menggunakan skala 1-10, klien dapat merating derajat penguasaan dan kesenangan yang dialaminya di setiap kegiatan di siang hari.
3. Menguji hipotesis,
4. Latihan perilaku dan *role playing*
5. Memberikan *graded tasks*
6. Menggunakan teknik pengalihan
7. Memberikan PR (*self monitoring*), untuk memperpendek waktu yang digunakan dalam terapi maupun memfasilitasi pengembangan ketrampilan kognitif dan perilaku untuk digunakan setelah konseling.⁹

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling

Secara etimologi istilah konseling berasal dari kata *counsel* yang diambil dari bahasa latin yaitu *counselium* artinya “bicara bersama-sama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”¹⁰. Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif prilakunya¹¹.

Menurut Glen E. Smith Konseling adalah suatu proses dimana konselor membantu konseli agar ia dapat memahami dan meafsirkan fakta-fakta yang

⁹ *Ibid*, h. 579-591

¹⁰ Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. 2004. Jakarta: PT Rineka Cipta. H. 99

¹¹ Nurihsan, Ahmad Juntika. *Bimbingan dan Konseling dalam berbagai latar keidupan*. (Bandung: PT Refika Aditama 2007) h. 10

berhubungan dengan pemilihan, perencanaan dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu¹².

Menurut Lewis Konseling adalah proses mengenai seseorang individu yang sedang mengalami masalah dibantu untuk merasa dan bertindak laku dalam suasana yang lebih menyenangkan melalui interaksi dengan seseorang yang tidak bermasalah, yang menyediakan informasi dan reaksi-reaksi yang merangsang klien untuk mengembangkan tingkah laku yang memungkinkan berperan secara efektif bagi dirinya sendiri dan lingkungannya¹³.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermula pada teratas masalah yang dihadapi oleh klien.

2. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli, agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia efektif perilakunya.¹⁴ Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta

¹² Wilis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. (Bandung: Alfabeta. 2007) h. 17

¹³ Prayitno dan Erma Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta : PT. Rineka Cipta 2004) h. 101

¹⁴ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar belakang*. Refika Adiatama, Bandung 2007, h.10

diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.¹⁵

Menurut George M. Gazda dalam buku Winkel mengemukakan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.¹⁶ Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan siswa dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan bantuan konselor sebagai pemimpin kelompok.

3. Tujuan konseling kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi yaitu:

- a) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b) Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya
- c) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.¹⁷

Sedangkan menurut Prayitno dalam buku Tohirin menjelaskan, secara umum tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi

¹⁵ Achmad Juntika, *Ibid*, h.24

¹⁶ Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*, Media abadi, Yogyakarta,2004,h.590

¹⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di sekolah*, Rineka cipta, Jakarta 2008, h. 68.

diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa berkembang secara optimal.

Selanjutnya menurut Prayitno secara khusus yaitu fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus, yaitu:

- 1) Terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan bersosialisasi dan berkomunikasi.
- 2) Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.¹⁸

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk melatih pengembangan potensi, melatih sosialisasi dan komunikasi dengan orang lain, serta mengekspresikan diri dan mampu mengembangkan kepercayaan diri siswa dan juga untuk pengentasan masalah yang dialami anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

4. Fungsi Konseling

a. Fungsi Pemahaman

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling membantu peserta didik agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini,

¹⁸ Tohirin, *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2007, h.181.

konseli diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

b. Fungsi preventif

Yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya mencegahnya, supaya tidak dialami oleh konseli. Melalui fungsi ini konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan kegiatan yang membahayakan dirinya.

c. Fungsi pengembangan

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa menciptakan lingkungan yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan konseli.

b. Fungsi penyembuhan

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier.

c. Fungsi penyaluran

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan, atau program study, dan memantapkan karier atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.

d. Fungsi adaptasi

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling membantu para pelaksana pendidikan kepala sekolah dan staf, konselor dan guru untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan dan kebutuhan konseli .

e. Fungsi penyesuaian

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu klien agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungan secara dinamis dan konstruktif

f. Fungsi perbaikan

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli, sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan dan bertindak. Konselor melakukan intervensi terhadap konseli supaya memiliki pola pikir yang sehat, rasional dan memiliki perasaan yang tepat, sehingga dapat mengantarkan mereka kepada tindakan atau kehendak yang produktif dan normatif.

g. Fungsi fasilitator

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi selaras dan seimbang pada seluruh aspek dalam kehidupan.

h. Fungsi pemeliharaan

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseling supaya dapat menjaga diri dan memperthankan situasi yang telah tercipta dalam dirinya¹⁹.

5. Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dalam konseling kelompok asas yang dipakai yaitu:

- a) Kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota kelompok (masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, dan aktifitas kesehariannya).
- b) Kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik yang mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan yang diperuntukkan baginya. Guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu.
- c) Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dari luar yang berguna bagi dirinya. Guru pembimbing berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik. Agar peserta didik mampu terbuka, guru pembimbing harus terlebih

¹⁹ Asmani, Jamal Ma'ruf. *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. (Jogjakarta : Diva Press, 2010) h. 60-64

dulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura. Assas keterbukaan ini erat kaitannya dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan.

- d) Kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing perlu mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan/kegiatan yang diberikan kepadanya.²⁰

6. Tahapan Dalam Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memiliki beberapa tahapan. Para ahli pada umumnya menggunakan istilah yang berbeda untuk tahapan-tahapan dalam layanan konseling kelompoknamun intinya tetap sama. Tahapan layanan konseling kelompok ada 4 yakni:

a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan awal dalam kelompok. Tahapan ini sangat perlu sebagai dasar pembentukan dinamika kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok, tujuan, tatacara dan asas-asas bimbingan kelompok. Selain itu pengenalan antara sesama anggota kelompok maupun pengenalan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok juga dilakukan dalam tahap ini.

²⁰ Prayitno, *Ibid.* h.14-15

b. Tahap peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan apa yang dilakukan selanjutnya, menjelaskan jenis kelompok (kelompok tugas atau bebas), menawarkan atau mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

c. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari layanan konseling kelompok, dalam tahap ketiga ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian, dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas. konseling kelompok dengan teknik *konseling kognitif-prilaku* adalah setelah pengungkapan masalah, kemudian;

- 1) Menentukan rangkaian situasi yang menyebabkan permasalahan
- 2) Anggota kelompok dan pemimpin kelompok bersama-sama mencari solusi dan bertukar informasi bagaimana cara memmanagement diri untuk mengurangi perilaku prokrastinasi Belajar
- 3) Konseli mencoba mempraktikan hasil diskusi dalam kehidupan sehari-hari

- 4) Mendiskusikan kembali hasil penerapan *konseling kognitif-prilaku* pada pertemuan selanjutnya.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, meminta kepada para anggota kelompok untuk mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah dijalani, serta membahas kegiatan lanjutan. Dalam tahap ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka, memberikan pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut dan rasa penuh persahabatan.²¹

C. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi

Solomon dan Rothblum mengusulkan bahwa Prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat.²² Selaras dengan pendapat di atas, Steel berpendapat bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan

²¹ Prayitno, *Op, Cit.* h.18

²² Nela regar ursia, Ide bagus siaputra, Nadia susanto, Prokrastinasi Akademik dan *Self-Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, hlm.1, tersedia di: <http://journal.ui.ac.id/index.php/humanities/article/viewFile/1798/1384>. [diakses pada tanggal 27 juli 2016 pukul 10.30]

yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaanya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.²³

Dalam kehidupan sehari-hari kita semua memiliki kebiasaan baik dan yang kurang baik. Tidak semua orang dapat menghilangkan kebiasaan yang kurang baik itu, salah satunya Prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain disekitarnya.

Solomon dan Rothblum menambahkan bahwa kegiatan menunda nunda yang dilakukan merupakan tidak berguna dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang.²⁴ Dari segelintir pendapat ahli di atas kita dapat menyimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi merupakan perilaku menunda tugas atau pekerjaan yang dilakukan dengan sadar, namun karena kurangnya *self management* (manajemen diri) yang ada pada diri seseorang membuat perilaku ini sangat sulit untuk diminimalisir. Perilaku prokrastinasi ini sangat berpengaruh pada pekerjaan seseorang yang mengalami, khususnya di bidang Belajar. Siswa akan malas belajar, mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah karena asik melakukan hal yang tidak berguna dan akhirnya melewatkan kewajiban.

²³ Ibid.h. 2

²⁴Ivan Sebastian, Hubungan antara *fear of failure* dan prokrastinasi akademik,UBAYA,hlm.2 Tersediadi:Jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search. [Diakses pada tanggal 20april 2016,pukul 06.30.]

2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Secara umum terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi Belajar dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang

melakukan prokrastinasi, meliputi:

a). Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam yang dapat mempengaruhi prokrastinasi dari dalam diri seseorang adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.

b). Kondisi psikologis individu

Milgram dan Tenne menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri kepribadian *locus of control* mempengaruhi seberapa banyak perilaku prokrastinasi.²⁵

b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu

yang mempengaruhi prokrastinasi, antara lain:

a). Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan kecenderungan perilaku prokrastinasi.²⁶

²⁵ Hampton amber, E., 2005, "Locus Of Control and Procrastination,"tersedia di:www.capital.edu.com. [diakses pada tanggal 29juli 2016 pukul 09.04]

²⁶ M. N. Ghufron, "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik",UGM Yogyakarta,2003,tersedia di: <http://www.damandiri.or.id/file/mnurgufronugmbab2.pdf>. [diakses pada 29juli 2016 pukul 10.12]

b). Kondisi lingkungan

Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.

Di samping itu faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan prokrastinasi Akademik, antara lain:

a. Masalah pengelolaan waktu

Lakein mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar prokrastinator memiliki masalah dengan hal ini. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.²⁷

b. Penetapan prioritas

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh siswa pelaku prokrastinasi, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.

²⁷ Z amini, kajian teori prokrastinasi akademik, UINSBY, 2010, Tersedia di: <http://digilib.uinsby.ac.id/8412/2/Bab2.pdf> [diakses pada tanggal 29 juli 2016 pukul 10.28]

c. Karakteristik tugas

Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik interistik maupun eksentrik siswa.

d. Karakter individu

Karakter disini mencakup kurang percaya diri, *moody*, dan irrasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter *moody* merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang prokrastinator. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakan dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.²⁸

3. Ciri-ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik

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

²⁸ Ibid, h. 45

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi Akademik.

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 rencanarencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia 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 daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. 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), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi Belajar adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

4. Dampak Negatif Prilaku Prokrastinasi Akademik

Dari seluruh uraian di atas dan juga pendapat para ahli sudah dipastikan prokrastinasi memiliki banyak dampak negatif. Menurut Burka dan Yuen, prokrastinasi mengganggu dalam 2 hal:

- a. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas dan membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.

b. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti perasaan bersalah dan menyesal.²⁹

Berdasarkan pemaparan di tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa dampak prokrastinasi Belajar dibagi menjadi 2 yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti perasaan bersalah sehingga akan muncul rasa takut gagal, lalu dampak eksternal seperti membuat individu tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik sehingga prestasi akan menurun.

D. Penelitian Yang Relevan

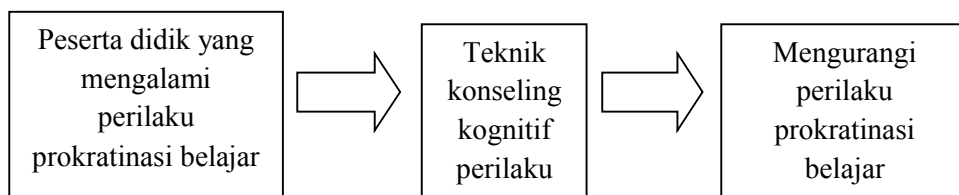
Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penulis yaitu: Wilujeng Dwi Wahyuni, yang meneliti tentang: Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokratinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMPN 20 Surabaya. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimen design pre test post test one group*. Sedangkan subyek penelitian ini adalah 7 siswa kelas VIII C SMPN 20 Surabaya, yang terindikasi memiliki kecenderungan perilaku prokratinasi yang tinggi berdasarkan hasil pretest. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket. Teknik analisa data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan uji tanda. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor perilaku prokratinasi akademik

²⁹ W Pratiwi Yogi, *Kajian pustaka prokrastinasi akademik*, Universitas Yogyakarta, hlm.23, tersedia di: <http://eprints.uny.ac.id/9883/2/BAB%20%20-%2008104244022.pdf> , diakses pada Rabu 14 september 2016, pukul 10.24

antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok realita, yang menunjukkan arah perubahan positif dengan melihat tes binomial ketentuan $N=7$ yang diperoleh $p=0,008$ lebih kecil dari prokratinasi $\alpha=0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor perilaku prokratinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, selanjutnya berdasarkan penurunan skor rata-rata dari *pre test*= 128,43 ke *post test*= 90,57 maka, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok realita dapat mengurangi perilaku prokratinasi akademik siswa kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung..

E. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiyono “Kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan”³⁰. Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa teknik *konseling kognitif-prilaku* dapat mengurangi perilaku prokratinasi Belajar pada peserta didik, karena penggunaan teknik *konseling kognitif-prilaku* dapat membantu peserta didik untuk lebih pandai memanageren dirinya sendiri. Berikut akan digambarkan alur kerangka pikir dalam penelitian ini:



Gambar 1 : Kerangka Berpikir Penelitian

³⁰Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, Jakarta, 2013, h.60

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan melalui landasan teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul peneliti ilmiah. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H0 : konseling kognitif tidak berpengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi Akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Gajah Madah Bandar Lampung.

H1 : Teknik konseling kognitif berpengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi Akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Gajah Madah Bandar Lampung.

Untuk menguji hipotesis ini peneliti menggunakan uji statistik dengan uji t. Dengan ketentuan jika hasil $t/F \text{ hitung} > t/F \text{ tabel}$ maka H0 ditolak dan H1 diterima. Tetapi jika $t/F \text{ hitung} < t/F \text{ tabel}$ maka H0 yang diterima.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Sebelum dikemukakan metode penelitian yang digunakan dalam penulisan ini. Maka akan dijelaskan definisi metode penelitian. Metode penelitian adalah:” cara-cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid, dengan tujuan yang dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah”.¹ Metode yang digunakan peneliti dalam penelitian sangat penting karena tanpa adanya metode maka arah metode yang digunakan peneliti dalam penelitian kurang jelas, dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.² Berdasarkan pendapat tersebut, maka yang dimaksud dengan metode penelitian adalah suatu ilmu pengetahuan yang membahas tentang cara-cara yang digunakan dalam mengadakan penelitian yang berfungsi sebagai acuan atau cara yang dilakukan untuk mendapatkan informasi data secara akurat. Penelitian ini dilakukan di SMP Gajah Mada Bandar Lampung dengan melihat hal-

¹ [Http://: www, cangcutnews. Net.](http://www.cangcutnews.net) 02/03/2013., *pengertian metode penelitian menurut para ahli*, di akses pada tanggal 22/03/2016, pada jam 22.44.

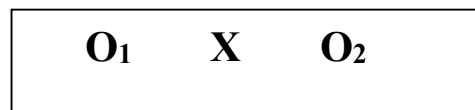
² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Cet. XIII (Bandung: Alfabeta,2011), h. 7.

hal yang berkaitan dengan masalah yang diteliti, sehingga diakhir penelitian akan diperoleh gambaran umum yang komprehensif tentang hal tersebut

B. Desain Penelitian

Salah satu ciri dari kegiatan ilmiah adalah terdapatnya suatu metode yang tepat dan sistematis sebagai penentu kearah pemecah masalah, ketepatan memilih metode merupakan persyaratan utama agar dapat mencapai hasil yang diharapkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre experimental*.

Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design* yaitu pada rancangan ini penelitian ini suatu kelompok subyek diberikan (*pre-test*) kemudian dilaksanakan perlakuan pada waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali *post-test* untuk membandingkan keadaan dan sebelum perlakuan. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Desain di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 2

Pola One Group Pretest And Posttest Design

Keterangan:

- O₁** : Pengukuran awal perilaku agresif pada peserta didik kelas VIII di SMP Gajah Mada Bandar Lampung sebelum diberikan perlakuan akan diberikan *pretest*.
- X** : Perlakuan dengan menggunakan konseling kognitif perilaku dengan teknik konseling kelompok kepada peserta didik kelas VIII yang melakukan prokrastinasi belajar .

Tabel 3
Tahapan konseling kelompok dengan teknik *konseling-kognitif*

No.	Pertemuan	Kegiatan	Jumlah Pertemuan	Waktu
1	1	Assesment dan diagnosa	2-3 kali	
2	2	Restrukturisasi Kognitif	2-3 kali	
3	3	Modifikasi Perilaku	2-3 kali	
4	4	Evaluasi dan pengakhiran	2-3 kali	

- O₂** : *Posttest* yaitu untuk mengukur perilaku prokrastinasi belajar peserta didik kelas VIII setelah di berikan perlakuan konseling kognitif perilaku dengan teknik konseling kelompok.

C. Variabel Penelitian

Variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi perhatian suatu penelitian. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Secara teoritis variabel dapat didefinisikan

sebagai atribut seseorang atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek lain.³

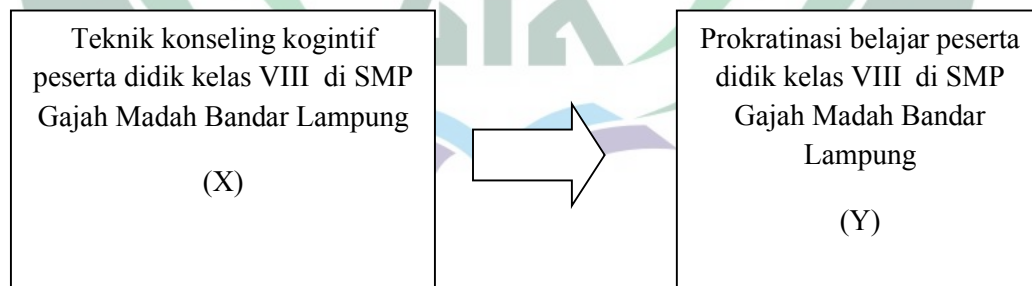
Dalam penelitian ini terdiri dua variabel yaitu variabel independen (X) dan variabel dependen/ terikat (Y)

1. Variabel independen/bebas (X)

Variable independen/bebas adalah variable yang mempengaruhi atau penyebab. Pada penelitian sebagai variabel bebas adalah teknik konseling.

2. Variabel Dependen/terikat (Y)

Variabel dependen adalah variabel yang keberadaanya bergantung pada variabel bebas. Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah prokratinasi belajar pada peserta didik.



Gambar 3

Variabel X dan Y

³ Sugiyono, *ibid* hlm. 38

D. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada didalam penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini pada tabel 3 adalah:

Tabel 3
Definisi Operasional .

No	Variabel	Definisi Oprasional	Indikator	Hasil ukur	Alat ukur	Skala Ukur
1.	Variabel bebas (X) adalah Teknik <i>Konseling Kognitif</i>	Teknik <i>Konseling Kognitif</i> salah satu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan prilaku untuk membantu individu memodifikasi <i>mood</i> dan prilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri. Pendekatan kognitif berusaha memfokuskan untuk	-	-	Observasi	-

		menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembicaraan diri (<i>self talk</i>) terhadap orang lain				
Variabel terikat (Y) adalah Prokrastinasi belajar	Prokrastinasi belajar adalah suatu perilaku dimana seorang individu atau biasa disebut prokrastinator melakukan penundaan terhadap pekerjaan atau tugas yang berhubungan dengan Belajar. Perilaku ini dapat dicirikan seperti: 1. Perceived time, yaitu terjadinya	1. Perceived time, yaitu terjadinya kegagalan dalam menepati deadline. 2. Intention-action, yaitu adanya kesenjangan antara rencana	Skala penilaian prokrastinasi akademik sangat rendah hingga sangat tinggi (20-100)	Angket prokrastinasi akademik sejumlah 20 pernyataan SS=Sangat sesuai S=Sesuai R=Ragu TS=Tidak sesuai STS=Sangat tidak sesuai	Interval	

		kegagalan dalam menepati deadline. 2. Intention-action, yaitu adanya kesenjangan antara rencana dan kemampuan. 3. Emotional distress, yaitu kecemasan saat sebelum atau saat melakukan prokrastinasi. 4. Perceived ability, yaitu tidak yakin pada diri sendiri untuk mengerjakan tugas yang diberikan	dan kemampuan. 3. Emotional distress, yaitu terjadi kecemasan saat sebelum atau saat melakukan prokrastinasi. 4. Perceived ability, yaitu tidak yakin pada diri sendiri untuk mengerjakan tugas yang diberikan			
--	--	--	--	--	--	--

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya⁴. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Sebagaimana yang dijelaskan dalam tabel 4.

Tabel 3
Jumlah Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah Peserta Didik
VIII A	28
VIII B	27
VIII C	29
Total	84

2. Sampel dan Teknik Sampling

a. Sampel

Menurut Sugiyono sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut⁵. Maka sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Sutrisno hadi, sampel atau contoh adalah sebagian individu yang diselidiki dari keseluruhan individu penelitian⁶. Sampel yang paling baik yaitu sampel yang memiliki populasi

⁴ Sugiyono, *Op.Cit.* h. 117

⁵ Sugiyono, *Op.Cit.* h. 118

⁶ Cholid Narbuko, Abu ahmadi. *Metodologi penelitian* , Jakarta, Bumi aksara, 2015. h. 107

atau yang representatif artinya yang menggambarkan keadaan populasi mencerminkan populasi secara maksimal.

b. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* yaitu teknik pengambilan anggota sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada didalam populasi itu.⁷ Langkah-langkah yang dilakukan adalah: (1) membuat daftar seluruh peserta didik kelas VIII di SMP Gajah Mada Bandar Lampung; (2) cara pengambilan sampel dengan mengelompokkan peserta didik yang kurang prokratinasi berdasarkan angket yang dibagikan; (3) mengambil 17 peserta didik dari setiap kelas VIII dengan cara mengundinya; dan (4) menetapkan sampel yang terpilih setelah diundi untuk menjadi sampel peneliti.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara bebas atau tidak berstruktur. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang

harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam.⁸

2. Dokumentasi

Berdasarkan pada tujuan penelitian, dokumentasi dapat menunjang tujuan penelitian. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Pada penelitian ini data yang dimaksud yaitu deskripsi karakteristik siswa dan data-data lain yang ada hubungannya dengan penelitian. Dokumentasi yang akan diambil dalam penelitian ini yaitu keadaan peserta didik yang ada di SMP Gajah Mada Bandar Lampung.

3. Skala Prokrastinasi Belajar

Menurut Sugiyono Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif⁹.

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala likerts dengan memperhatikan skor pada jawaban peserta didik dengan memperhatikan tabel 5 adalah:

⁸ Sugiyono, *Op.Cit.* h.80

⁹ Sugiyono, *Op.Cit.* h.133

Tabel 5
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
<i>Favorable</i> (peretanyaan positif)	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (Pertanyaan Negatif)	1	2	3	4	5

Penilaian perilaku prokrastinasi belajar dalam penelitian ini menggunakan rantang skor dari 1-5 dengan banyaknya item 20. Adapun aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- a) Skor pernyataan positif kebalikan dari pernyataan positif;
- b) Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan;
- c) Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval;
- d) Jumlah kelas interval = skala hasil penelitian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 5, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 5 kelas interval; dan
- e) Penentuan jarak interval (J_i) diperoleh dengan rumus.

$$J_i = (t-r)/J_k$$

Keterangan:

t= skor tertinggi ideal dalam skala

r= skor terendah ideal dalam skala

Jk= Jumlah kelas interval¹⁰

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dalam penelitian ini dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Skor tertinggi : 5 x 20 = 100
- 2) Skor terendah : 1 x 20 = 20
- 3) Rentang : 100 – 20 = 80
- 4) Jarak interval : 80 : 5 = 16

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria prokratinasi belajar peserta didik pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6
Kriteria Perilaku Prokrastinasi belajar

Interval	Kriteria	Ketentuan
88-100	Sangat tinggi	Dikatakan intensitas peserta didik melakukan prokrastinasi belajar sangat tinggi dengan ketentuan: (a) peserta didik gagal menepati <i>deadline</i> ; (b) tidak yakin terhadap kemampuan dirinya; (c) suka menunda karena masih banyak waktu; (d)

¹⁰ Eko Putra Widoyo, *Penelitian hasil pembelajaran di sekolah*, (Yogyakarta : Pustaka pelajar, 2014) hlm.144

		terdapat kesenjangan antara rencana dan kinerja peserta didik.
71-87	Tinggi	Dikatakan intensitas peserta didik melakukan prokrastinasi belajar tinggi dengan ketentuan: : (a) peserta didik gagal menepati <i>deadline</i> ; (b) tidak yakin terhadap kemampuan dirinya; (c) suka menunda karena masih banyak waktu; (d) terdapat kesenjangan antara rencana dan kinerja peserta didik.
54-70	Sedang	Peserta didik dikatakan mampu manajemen dirinya dengan cukup baik namun terkadang masih lalai dan melakukan prokrastinasi belajar.
37-53	Rendah	Peserta didik dikatakan hampir tidak melakukan perilaku prokrastinasi belajar dengan ketentuan: (a) selalu berhasil menepati <i>deadline</i> ; (b) peserta didik begitu yakin dengan kemampuan yang dimiliki; (c) memanfaatkan waktu dengan baik; (d) rencana dan kinerja peserta didik sesuai.
20-36	Sangat rendah	Peserta didik dikatakan tidak melakukan perilaku prokrastinasi belajar dengan kategori: (a) selalu berhasil menepati <i>deadline</i> ; (b) peserta didik begitu yakin dengan kemampuan yang dimiliki; (c) memanfaatkan waktu dengan baik; (d) rencana dan kinerja peserta didik sesuai.

G. Pengembangan Instrument Penelitian

Dalam hal ini peneliti menyusun sebuah rancangan penyusunan kisi-kisi prokratinasi belajar beberapa indikator (1) *Perceived time*, yaitu terjadinya kegagalan

dalam menepati *deadline*; (2) *Intention-action*, yaitu adanya kesenjangan antara rencana dan kemampuan; (3) *Emotional distress*, yaitu terjadi kecemasan saat sebelum atau saat melakukan prokrastinasi (4) *Perceived ability*, yaitu tidak yakin pada diri sendiri untuk mengerjakan tugas yang diberikan Adapun kisi-kisi pengembangan instrumen dapat dilihat pada tabel 7

Tabel 7
Kisi-kisi Pengembangan instrumen penelitian

Variabel	Indikator	Sub indikator	No Item	
			+	-
Prokrastinasi belajar	<i>Perceived time</i>	a. Gagal menepati <i>deadline</i> b. Suka menunda-nunda pekerjaan	6,19	1,3,5,7
	<i>Intention-action</i>	a. Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual b. Kesulitan menyelesaikan sesuatu sesuai dengan batas waktu	10, 17	5, 14
	<i>Emotional distress</i>	a. Perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi b. Merasa tenang karena waktu masih banyak	12,8	11, 16, 18
	<i>Perceived ability</i>	a. Tidak yakin terhadap kemampuan		

		dirinya b. Merasa takut gagal	2,4, 20	15
--	--	----------------------------------	---------	----

Sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji kevalidan dan reliabel angket tersebut, untuk mengetahui kelayakan angket untuk digunakan dalam penelitian, berikut ini langkah-langkah dalam pengujian:

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran untuk menguji kevalidan suatu instrumen, instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid¹¹. Suatu instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Setiap butir dalam instrumen itu valid atau tidak, dapat dilihat dengan cara mengkolerasi dibawah 0,30 maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid dan harus diperbaiki atau dibuang. Pengujian validitas angket dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS for windows release 17*.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas merupakan uji instrumen setelah instrumen sudah diuji validitas. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yg

¹¹ Sugiyono. *Ibid.* h. 168

sama¹². Pengujian validitas angket dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS for windows release 17*. Kategori koefisien realibitas menurut Guilford pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8
Koefisien realibitas

0,80 100	Realibitas sangat tinggi
0,60 0,80	Realibitas tinggi
0,40 0,60	Realibitas sedang
0,20 0,40	Realibitas sedang
-1,00 0, 20	Realibitas sangat sedang

H. Teknik Pengolahan dan analisis data

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui 2 tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data.

1. Teknik pengolahan data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *prosesing*, dan *cleaning*.

a. *Editing*

Editing, adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan

¹² Sugiyono. *Ibid.* h. 170.

cukup jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaannya, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.

b. *Coding*

Coding, Setelah melakukan editing, selanjutnya dilakukan pengkodean atau *coding*. Yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Dilakukan dengan memberi tanda pada masing-masing jawaban dengan kode berupa angka, sehingga memudahkan proses pemasukan data di komputer. Untuk skala prokratinasi belajar, jawaban untuk pernyataan favorable jawaban sangat setuju kode 5, jawaban setuju kode 4, jawaban netral kode 3, jawaban tidak setuju kode 2 dan jawaban sangat tidak setuju kode 1. Sementara pada pernyataan unfavorable jawaban sangat setuju kode 1, jawaban setuju kode 2, jawaban netral kode 3, jawaban tidak setuju kode 4 dan jawaban sangat tidak setuju kode 5.

c. *Processing*

Pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program komputer

d. *Cleaning*

Cleaning merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan tersebut kemungkinan terjadi pada saat mengintri data ke komputer.

2. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, dokumentasi, dan skala *likers*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji T *independent* dengan menggunakan program bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 16. Adapun rumus uji T adalah sebagai berikut:

$$= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

- X₁ : nilai rata-rata sampel 1 (kelompok eksperimen)
- X₂ : nilai rata-rata sampel 1 (kelompok kontrol)
- S₁² : Varians total kelompok 1 (kelompok eksperimen)
- S₂² : Varians total kelompok 2 (kelompok kontrol)
- n₁ : banyaknya sample kelompok 1 (kelompok eksperimen)
- n₂ : banyak nya sample kelompok 2 (kelompok kontrol).¹³

¹³ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung, Alfabeta, 2011, h. 273.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 dari tanggal .dengan membuat perjanjian terlebih dahulu dengan responden atau sampel penelitian. Hasil penelitian didapatkan melalui penyebaran angket terkait dengan prokrastinasi belajar peserta didik.

1. Gambaran Umum Prokrastinasi Peserta Didik

Prokrastinasi peserta didik kelas VIII di SMP Gajah Mada terutama pada sampel penelitian menunjukkan kriteria yang sangat tinggi yaitu 88 s.d 100. Hal ini dapat terlihat dari perilaku yang dihadirkan oleh peserta didik didalam keseharian mereka seperti, (1) peserta didik gagal menepati *deadline*; (2) tidak yakin dengan kemampuan dirinya; (3) suka menunda pekerjaan karena waktu yang relatif singkat; dan (4) terdapat kesenjangan antara rencana dan kinerja peserta didik.

a. Deskripsi Data *Pretest* Prokrastinasi Belajar Peserta Didik

Deskripsi data merupakan upaya peneliti untuk memperoleh pemahaman lebih lanjut tentang variabel penelitian sebagai upaya dalam pencapaian tujuan penelitian dengan dukungan data yang akurat. Berikut data *pretest* prokrastinasi belajar peserta didik:

Tabel 9
Hasil *Pretest* Prokrastinasi Belajar Peserta Didik

No	Nama	Skor	Kriteria
1	EL	90	Sangat Tinggi
2	FA	88	Sangat Tinggi
3	KA	88	Sangat Tinggi
4	LO	89	Sangat Tinggi
5	MEL	89	Sangat Tinggi
6	MIF	90	Sangat Tinggi
7	DA	88	Sangat Tinggi
8	DR	88	Sangat Tinggi
9	DK	88	Sangat Tinggi
10	DWA	89	Sangat Tinggi
11	DWH	88	Sangat Tinggi
12	ES	90	Sangat Tinggi
13	KT	88	Sangat Tinggi
14	LV	91	Sangat Tinggi
15	M	88	Sangat Tinggi
16	RM	90	Sangat Tinggi
17	RY	89	Sangat Tinggi

b. Deskripsi Data *Posttest* Prokrastinasi Belajar Peserta Didik

Hasil analisis dekriptif yang diperoleh dari data *posttest* prokrastinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10
Data Posttest Prokrastinasi Belajar Peserta Didik

No	Nama	Skor	Kriteria
1	EL	55	sedang
2	FA	61	sedang
3	KA	67	sedang
4	LO	68	sedang
5	MEL	63	sedang
6	MIF	69	sedang
7	DA	70	sedang
8	DR	69	sedang
9	DK	67	sedang
10	DWA	70	sedang
11	DWH	70	sedang
12	ES	59	sedang
13	KT	60	sedang
14	LV	59	sedang
15	M	57	sedang
16	RM	63	sedang
17	RY	60	sedang

c. **Perbandingan Data *Pretest* dengan *Posttest* Prokrastinasi Peserta Didik**

Setelah diberikan konseling kognitif perilaku didapatkan hasil pretest , posttest, dan gain score pada tabel berikut:

Tabel 11
Dekripsi data *pretest*, *posttest*, dan *Score* Penurunan Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik

No	Nama	Pretest	Posttest	Skor Penurunan
1	EL	90	55	35
2	FA	88	61	27
3	KA	88	67	21
4	LO	89	68	21
5	MEL	89	63	26
6	MIF	90	69	21
7	DA	88	70	18
8	DR	88	69	19
9	DK	88	67	21
10	DWA	89	70	19
11	DWH	88	70	18
12	ES	90	59	31
13	KT	88	60	28
14	LV	91	59	32
15	M	88	57	31
16	RM	90	63	27
17	RY	89	60	29
Σ		1511	1087	2598
Rata-Rata		88.88235	63.94118	24.94118

Berdasarkan tabel diatas diketahui rata-rata pada pretest sebesar 88,88, setelah diberikan konseling kognitif perilaku prokrastinasi belajar peserta didik cenderung menurun yaitu 63,94. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku berpengaruh terhadap prokrastinasi belajar peserta didik.

2. Pengaruh Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Gajah Madah Bandar Lampung

a. Pelaksanaan Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Gajah Madah Bandar Lampung

Pelaksanaan konseling kelompok kognitif-perilaku terhadap perilaku prokrastinasi belajar peserta didik sebanyak empat tahapan yaitu tahap pertama, assessment dan diagnosis; tahap kedua, menetapkan tujuan dengan mengetahui kebutuhan konseli; tahap ketiga, pelaksanaan teknik konseling kognitif; dan tahap terakhir yaitu evaluasi dan pengakhiran.

1) Tahap Pertama (Assesmen dan Diagnosa)

Tahap ini dilakukan beberapa kali pertemuan yang setiap pertemuannya dilakukan selama 45 menit dengan menggunakan jam pelajaran. Hal ini dilakukan guna mendapatkan data awal yang valid terkait dengan perilaku prokrastinasi peserta didik

Pertemuan pertama dilakukan untuk mencari peserta didik yang memiliki masalah dengan prokrastinasi dengan menyebarkan angket yang telah dipersiapkan. Angket yang digunakan didalam penelitian merupakan angket yang telah dikembangkan oleh peneliti dengan melihat indikator-indikator dari prokrastinasi. Dengan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada peserta didik diharapkan peserta didik dapat terlibat serta dapat memberikan informasi tentang perilaku prokrastinasi yang dilakukan sehari-hari.

Setelah peserta didik berpartisipasi pada pertemuan pertama dengan ikut serta dalam memberikan jawaban pada angket. Kemudian peneliti memeriksa hasil angket tersebut dengan menggunakan skala maka didapatkan hasil bahwa 17 peserta didik masuk dalam kategori sangat tinggi yang kemudian 17 peserta didik tersebut dijadikan sampel pada penelitian ini. Kemudian pada proses pertemuan selanjutnya peneliti memanggil 17 peserta tersebut untuk dapat terlibat aktif dalam proses penelitian lebih lanjut. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan respon serta persetujuan dari 17 peserta didik tersebut sesuai dengan etika dalam penelitian.

Dalam proses ini peneliti menerangkan kepada peserta didik terkait dengan tujuan yang lebih mendalam terkait dengan penelitian yang akan dilakukan. Hal ini diharapkan akan meminimalisir terjadinya pembiasan informasi dengan memberikan informasi yang

tidak benar. Secara tidak langsung pada pertemuan ini merupakan tolak ukur berhasil atau tidaknya proses sebuah penelitian.

Setelah keyakinan peserta didik dengan peneliti terbangun maka peneliti selanjutnya assesmen secara mendalam dengan melakukan beberapa pertanyaan terkait dengan perilaku prokrastinasi yang dilakukan. Beberapa pertanyaan antara lain: (1) bagaimana anda menyikapi sebuah tugas yang diberikan oleh guru; (2) apa yang anda lakukan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru; (3) apa yang anda pikirkan dan anda rasakan setelah melakukan perilaku prokrastinasi; dan (4) apa yang anda lakukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi.

Pada pertanyaan pertama ini diberikan untuk mencari informasi apa yang mereka pikirkan dan rasakan setelah mendapat tugas dari guru. Informasi yang didapatkan akan terlihat respon dari sampel penelitian terkait tugas yang diberikan. Data yang didapatkan dari pertanyaan ini 10 peserta didik merespon tenang-tenang aja sedangkan 7 peserta didik merespon terbebani dengan tugas yang diberikan. Pertanyaan selanjutnya diberikan untuk melihat apa yang peserta didik lakukan setelah diberikan oleh guru. Hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan cerminan yang dilakukan oleh peserta didik setelah mendapatkan tugas. Tidak dipungkiri, dari pertanyaan ini didapatkan bahwa 17 peserta didik mengerjakan

tugasnya setelah mendekati hari dikumpulkannya tugas bahkan pada hari dikumpulkannya tugas tersebut.

Dari pertanyaan yang telah diberikan maka peneliti selanjutnya memberikan pertanyaan selanjutnya terkait dengan pemikiran dan perasaan yang muncul terkait apa yang telah mereka lakukan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Pemikiran dan perasaan yang dimiliki peserta didik sangatlah mengejutkan terkait dengan apa yang mereka lakukan. Pemikiran dan perasaan yang ada pada peserta didik cenderung menyederhanakan apa yang mereka lakukan. Hal ini dikarenakan pada akhirnya tugas tersebut dapat diselesaikan. Fokus mereka adalah terselesaikannya tugas dengan cara apapun walaupun harus menundanya dalam menyelesaikannya. Selanjutnya peneliti bertanya apa yang sudah mereka lakukan untuk dapat mengurangi perilaku prokrastinasi atau menunda-nunda mengerjakan tugas tersebut. Dari pertanyaan ini didapatkan 8 peserta didik sudah pernah mencoba untuk mengurangi perilaku tersebut dan 9 peserta didik lainnya sama sekali tidak pernah mencoba untuk mengurangi perilaku tersebut.

2) Tahap Kedua (Restrukturisasi Kognitif)

Pada tahap ketiga dan keempat merupakan tahapan restrukturisasi kognitif terhadap pemikiran-pemikiran yang tertanam dalam diri peserta didik. Sesi ini bertujuan ini memberikan

pemahaman terhadap prokrastinasi yang dialami dengan mengeksplorasi pikiran-pikiran negatif yang kuat dari peserta didik.

Guna tercapainya tujuan dari sesi ini, konselor meminta anggota kelompok untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan perilaku prokrastinasi dengan memonitoring pikiran-pikiran melalui *thought record*. Dengan teridentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul, konseli dengan sendirinya mengerti akan pikiran mereka dalam menunda-nunda tugas yang diberikan. pemahaman inilah yang dikembangkan peserta didik untuk menganalisis isyarat-isyarat yang muncul sehingga dapat memodifikasi pikiran-pikiran negatifnya dengan membuat daftar pikiran-pikiran positif.

Dengan mendorong pemahaman akan pikiran-pikiran negatif yang dialami, konseli diminta untuk menyampaikan hasil dari pekerjaan rumah yang diberikan pada sesi sebelumnya. Hal ini dilakukan guna menanamkan pikiran-pikiran positif akan menunda-nunda tugas atau prokrastinasi yang telah mereka rancang. Dengan menerapkan pikiran positif yang dirancang, peserta didik akan mengerti bahwa pikiran negatif itu dapat dirubah menjadi pikiran positif. Kemampuan inilah yang akan menekan perilaku prokrastinasi.

3) Tahap Ketiga (Modifikasi Perilaku)

Pada tahap ini dilakukan sebanyak dua kali sesi atau pertemuan. Pertemuan pertama bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait pemicu-pemicu perilaku prokrastinasi peserta didik, serta memfasilitasi peserta didik untuk mempraktikkan teknik-teknik pengawasan pemicu perilaku prokrastinasi.

Peneliti mendorong konseling untuk terus mencoba menganalisis pemicu pemikiran untuk melakukan prokrastinasi dalam setiap tugasnya. Hal ini dimaksudkan agar konseli memahami perilaku prokrastinasi yang dilakukannya tersebut dapat merugikan dirinya sendiri. Dengan mengetahui konsekuensi yang akan dialami peserta didik dengan melakukan prokrastinasi, peneliti dengan peserta didik merumuskan beberapa alternatif dengan menangani perilaku prokrastinasi. Dengan merumuskan secara bersama-sama, peserta didik akan mengetahui cara yang dapat dirinya lakukan dalam mengatasi prokrastinasi dalam kehidupannya. Tentunya hasil yang dirumuskan akan membawa perubahan dalam kehidupannya karena rumusan tersebut merupakan hasil penyesuaian tindakan yang dapat dilakukan peserta didik. Sesi ini berakhir setelah peserta didik mendapatkan pekerjaan rumah yang telah mereka sepakati oleh peserta didik.

Setelah peserta didik dapat merumuskan sebuah tindakan maka proses selanjutnya bertujuan untuk memfasilitasi peserta didik agar

mampu mengembangkan keterampilan dalam membuat perencanaan dan menentukan tujuan yang ingin dicapai secara lebih spesifik dan sistematis. Terlihat sesi ini berhasil ketika peserta didik dapat berhasil mempraktikkan hasil dari hasil pekerjaan rumah terkait dengan memodifikasi perilaku yang telah disepakati dalam merubah perilaku prokrastinasi. Dengan melatih apa yang telah dirumuskan dan menganalogikakan, peserta didik diharapkan mampu mengaplikasikannya.

4) Tahap Keempat (Evaluasi dan Pengakhiran)

Sebagai sesi penutup, tahap keempat ini bertujuan untuk memfasilitasi peserta didik agar mampu mengembangkan keterampilan menjadi *self-counselor* atau menjadi konselor bagi dirinya sendiri dalam menangani perilaku prokrastinasi dengan mempraktikkan hasil dari keseluruhan sesi intervensi konseling, serta mengadministrasikan *posttest* terhadap peserta didik dalam mengetahui kondisi akhir peserta didik setelah menerima perlakuan berupa konseling kognitif-perilaku dalam menangani perilaku prokrastinasi peserta didik. Dengan memotivasi konseli agar tetap melakukan hasil intervensi, isu tersebut dapat diminimalisir tentunya dengan bantuan dari guru bimbingan dan konseling untuk tetap memonitoring perilaku selama di sekolah. Setelah diskusi kelompok diakhiri konseli diajak untuk mengisi instrumen gangguan kecanduan internet remaja sebagai bentuk *Posttest*.

Pelaksanaan *posttest* pada peserta didik mampu memberikan informasi perilaku setelah treatment dengan seluruh item instrument dapat terisi sesuai dengan petunjuk pengisian serta kegiatan ini selesai pada waktu yang telah ditentukan.

b. Hasil Uji Analisis Pengaruh Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Gajah Madah Bandar Lampung

Pengaruh konseling kelompok kognitif-perilaku terhadap penurunan perilaku prokrastinasi belajar peserta didik dapat dilihat dari perbandingan hasil pretest (sebelum diberikan konseling) dan hasil posttest (sesudah pemberian konseling). Untuk mendapatkan perbandingan tersebut peneliti menggunakan uji t dengan memperhatikan hipotesis penelitian. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian sebagai berikut:

Ho : Teknik konseling kognitif perilaku tidak mengurangi perilaku prokrastinasi Belajar pada peserta didik kelas VIII SMP Gajah Madah Bandar Lampung.

Ha : Teknik konseling kognitif perilaku dapat mengurangi perilaku prokrastinasi Belajar pada peserta didik kelas VIII SMP Gajah Madah Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil uji t paired sampel test pada konseling kognitif perilaku terhadap penurunan perilaku prokrastinasi dapat terlihat pada tabel berikut:

Tabel 12
Paired Samples Test

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest – posttest	24.94118	5.52800	1.34074	22.09894	27.78341	18.603	16	.000

Berdasarkan tabel di atas, 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 belajar peserta didik kelas VIII di SMP Gajah Mada.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari data pretest maupun posttest terlihat adanya penurunan intensitas dari perilaku prokrastinasi belajar peserta didik setelah mengikuti proses konseling kognitif perilaku melalui proses konseling kelompok. Senada dengan pendapat Vernon dalam Erford dalam husni dkk menyatakan bahwa konseling kognitif-perilaku dapat dilaksanakan secara efektif baik dalam latar individu maupun kelompok. Konseling kelompok kognitif-perilaku dapat dilaksanakan dalam dua format kegiatan: kelompok homogen dimana semua anggota kelompok mempunyai masalah yang sama, dan format kelompok terbuka dimana anggota kelompok bergiliran mengungkapkan masalah mana yang ingin dibahas.¹

Secara menyeluruh pelaksanaan konseling kognitif perilaku yang dilakukan dengan memanfaatkan kelompok, memudahkan seseorang dalam menyampaikan apa yang dipikirkan dan dirasakan dalam perilakunya. Hal ini terjadi dikarenakan permasalahan yang mereka alami memiliki kesamaan antara satu dengan yang lainnya. Seperti yang di utarakan oleh siswa dan guru yang ada di SMP GAJA MADA Bandar Lampung. Siswa yang bernama Miftahul Janah mengungkapkan bahwa “ ya menurut saya ya buk, saya sangat merasakan perubahan setelah ibu memberikan layanan konseling kelompok karna saya sekrng lebih bertanggung jawab

¹ Abdilah Husni, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif- Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa*, tersedia :ejournal.unesa.ac.id/article/7918/75/article.pdf, diunduh pada tanggal 29 September 2017.

lagi terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru karna menurut saya ternyata itu juga demi kebaikan dan masa depan saya”.²

Sedangkan menurut guru BK yang ada disekolah SMP GAJAH MADA Bandar Lampung yang bernama Ibu Yuli Andani mengutarakan “sya disini merasa terbantu dengan adanya penelitian yang dilakukan di sekolah ini, karna saya merasa lebih mudah untuk mengarahkan anak-anak kesadaran tentang tanggung jawab yang diberikan oleh guru yang memberikan tugas itu sendiri”.³

Salah satu yang menjadi perhatian khusus pada konseling kognitif perilaku adalah pemikiran-pemikiran negatif yang muncul. Pola pikir yang ada pada diri peserta didik merupakan manifestasi perilaku yang ada. Dengan menekan pola pikir negatif dengan menghadirkan pola pikir yang baru maka perilaku negatif yang ada akan menurun intensitasnya. Senada dengan fungsi Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah peserta didik memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.⁴ Selanjutnya Corey dalam Erford dalam Husni berpendapat bahwa Konseling kognitif-perilaku menekankan bagaimana masalah

² Miftahul Janah pesertadidik kelas VIII di SMP GAJA MADA Bandar Lampung, wawancara pada tanggal 18 september 2017.

³ Yuli Andani, Guru BK Kelas VIII di SMP GAJAH MADA Bandar Lampung, wawancara pada tanggal 1 Oktober 2017

⁴Seli Apriyanti, Seli Apriyanti, 2014, *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung TA 2013/2014*. Tersedia di http://repository.upi.edu/11164/5/S_PSI_0901381_Chapter2.pdf (Diakses 26 Maret 2016) h. 18

emosi dan perilaku dapat diatasi secara efektif melalui restrukturisasi kognitif dan menunjukkan bagaimana keyakinan irasional atau distorsi kognitif mengganggu mereka dan bagaimana mereka dapat mengubah pemikiran tidak akurat dengan menggunakan berbagai metode.⁵

Tujuan dari konseling kognitif perilaku yaitu mengajak peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah peserta didik memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.⁶

Teknik yang digunakan dalam konseling kognitif perilaku dalam adalah teknik yang digunakan untuk membantu perubahan kognitif dan perilaku. Pada konseling kognitif perilaku terdapat proses modifikasi kognitif yang diartikan sebagai upaya untuk merubah perilaku yang muncul dengan mengubah pikiran-pikiran, interpretasi-interpretasi, asumsi-asumsi, dan cara-cara merespon stimulus yang datang. Modifikasi terhadap perilaku konseli merupakan fokus akhir setelah konseling berfokus pada modifikasi pikiran konseli.

Pada tahap-tahap awal terapi difokuskan pada penghilangan gejala, tahap pertengahan dan akhir lebih menekankan pada mengubah pola pikir peserta didik.

⁵ *Op.Cit.* h.18

⁶ Seli Apriyanti, *Op.Cit.* h. 19

Peserta didik dibantu memahami saling hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilakunya. Begitu bisa mengevaluasi pikiran otomatis yang mengganggu fungsi efektifnya, peserta didik kemudian dapat mengidentifikasi dan menelaah asumsi yang mendasari atau keyakinan pemikiran tersebut. Seiring berjalannya terapi kognitif, peserta didik mengembangkan keterampilan menjadi terapis bagi dirinya dan memikul tanggung jawab yang lebih besar untuk mengidentifikasi permasalahannya, menganalisis pikirannya, dan membuat tugas-tugas PR yang cocok. Frekuensi sesi berkurang setelah peserta didik menjadi lebih profisien.

Perilaku baru yang dimunculkan tidaklah hadir begitu saja, akan tetapi manifestasi dari apa yang diharapkan dan dirancang oleh peserta didik itu sendiri. Harapan dan rancangan dibuat atas dasar memandang setiap individu memiliki potensi diri. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapatnya pengaruh konseling kelompok terhadap masalah prokrastinasi belajar. Telah dilakukannya uji-T dan dari hasil perhitungan tersebut disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki prokrastinasi rendah lebih banyak dibandingkan prokrastinasi sedang, karena peserta didik yang memiliki prokrastinasi belajar yang sedang akan lebih berfikir lebih positif

dan menganggap suatu masalah menjadi tantangan yang menyenangkan. Peserta didik yang memiliki prokrastinasi belajar sedang pola pikirnya akan menjadi lebih kreatif dan berkembang. Sehingga kemampuan koneksi belajarnya lebih baik lagi.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Secara keseluruhan penelitian pengaruh kognitif-perilaku terhadap perilaku prokrastinasi belajar peserta didik terlihat adanya pengaruh. Hal ini dapat dilihat dari perilaku maupun analisis secara statistik. Secara perilaku terlihat adanya penurunan intensitas prokrastinasi belajar peserta didik. Hal ini diperkuat dengan hasil analisis data yaitu 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 belajar peserta didik kelas VIII di SMP Gajah Mada.

B. SARAN

Adapun saran yang ingin disampaikan terkait dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran peneliti dibagi menjadi tiga yaitu

1. Peserta didik

Saran yang ingin disampaikan kepada peserta didik lebih kepada menjaga perilaku yang sudah dibentuk dan rancangan yang telah dibangun tetap dilanjutkan sebagai usaha untuk menekan perilaku prokrastinasi belajar.

2. Guru BK dan Guru Mata Pelajaran

Guru BK dapat menggunakan konseling kognitif sebagai usaha dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi belajar. Sedangkan guru mata pelajaran disarankan dapat menjadi monitoring hasil rancangan dari peserta didik

3. Kepala Sekolah

Sebagai pengambil kebijakan, seorang kepala sekolah diharapkan dapat membuat kebijakan dalam menurunkan perilaku prokrastinasi belajar.

4. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dalam desain penelitian dapat menggunakan kelas kontrol sebagai pembanding suatu pengaruh dari konseling kognitif perilaku. Sehingga keabsahan keberhasilan penelitian dapat lebih terlihat lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Gufron dan Risnawati. (2001). *Teori-Teori Perkembangan*, Jakarta : Erlangga
- Husni Abdillah dan Diana Rahmasari. *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Prilaku untuk menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa*. (Jurnal Psikologi Unesa, Volume 11 no 2 Desember 2010)
- Putri Dkk. *Hubungan antara Self-Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program study Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Jurnal Psikologi. Hal 3
- Wilujeng Dwi Wahyuni. *Penerapan Konseing Kelompok Reabilita Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa kelas viii C SMP Negeri 20 Surakarta*. Jurnal BK UNESSA. Vol 04 no 03 Tahun 2014. 1-10
- M. Nur Gufron. (2003). *Hubungan Kontrol Diri dan Prepsepsi*. Bandung : Erlangga.
- Alquran dan Terjemahannya. (2006). Bandung : CV Pustaka Agung Harapan
- Darminto. (2007). *Teori – Teori Konseling*. Surabaya : Unesa Unerveritas Press
- McLeod, John. (2003). *Pengantar Konseling*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Stephen Palmer. (2011). *Konseling & Psikoterapi*. Terjemahan Haris H. Setiadi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Lailatul Fathriyah, dan Muhammad Jauhar. (2014). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta : Prestasi Pustakaraya
- Trianto Safaris & Nofrans Eka Saputra. (2012). *Managemen Emosi*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Prayitno dan Erman Amti. (2004). *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Nurihsan, Ahmad Juntika. (2007). *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : PT Refika Aditama
- Wilis, Sofyan S.(2007). *Konseling Individu Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta

- Achmad Juntika Nurihsan. (2007). *Bimbingan dan Konseling Dalam berbagai latar belakang*. Bandung : Refika Adiatama
- Winkel dan Sri Hastuti. (2004). *Bimbingan dan Konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi
- Dewa Ketut Sukardi. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konselign di sekolahan*. Jakarta : Rineka cipta
- Tohirin. (2007) *Bimbingan dan konseling di sekolahan dan madrasah*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Asmani, Jamal Ma'ruf. (2010). *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di sekolah*. Jogjakarta : Diva Press
- Ivan sebastian. *Hubungan antara fear of faiture dan prokrastinasi akademik*. Surabaya, hlm 2. Tersedia di : jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search. (diakses pada tanggal 20 april 2016, pukul 06.30)
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif*. Jakarta : Alfabeta
- Cholid Nabuko, Abu ahmadi. (2015). *Metodolgi Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara
- Abdilah Husni, *Penerapan konseling kelompok kognitif-perilaku untuk menurunkan perilaku prokrastinasi belajar*, tersedia di [:ejournal.unesa.ac.id/article/7918/75/article.pdf](http://ejournal.unesa.ac.id/article/7918/75/article.pdf), diunduh pada tanggal 29 September 2017
- Seli Apriyanti, Seli Apriyanti, 2014, *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung TA 2013/2014*. Tersedia di http://repository.upi.edu/11164/5/S_PSI_0901381_Chapter2.pdf (Diakses 26 Maret 2016) h. 18

Lampiran 2

ANGKET PENELITIAN PROKRASTINASI BELAJAR

I. DATA SISWA

- a. Nama :
- b. Kelas :
- c. Nomor Absen :
- d. Jenis Kelamin :

II. PETUNJUK

- a. berilah tanda check list (√) pada kotak jawaban yang telah tersedia.
- b. istilah titik-titik yang tersedia sesuai dengan pendapat anda.
- c. SS (sangat setuju), S (setuju), N (netral), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju)



No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1	Saya kadang-kadang telat mengumpulkan tugas					
2	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat mengerjakan semua tugas belajar dengan baik					
3	Saya suka menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas belajar					
4	Saya selalu optimis bahwa saya dapat menyelesaikan semua tugas yang diberikan guru.					
5	Ketika tiba waktu yang saya rencanakan untuk mengerjakan tugas, saya sering tidak mengerjakan					
6	Saya segera mengerjakan tugas meskipun waktunya masih lama					
7	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas ketika waktunya terbatas					
8	Saya tetap tenang dalam mengerjakan tugas meskipun waktunya tinggal sebentar					
9	Saya langsung mengerjakan tugas sekolah yang diberikan oleh guru					
10	Saya selalu menepati waktu yang sudah saya tentukan untuk mengerjakan tugas siswa					
11	Saya merasa tenang dan santai tidak mengerjakan tugas karena waktu masih banyak/lama					

12	Saya sering mengabaikan waktu yang sudah saya tentukan untuk mengerjakan tugas					
13	Saya dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan baik meskipun waktunya terbatas					
14	Saya sering meninggalkan tugas yang sudah saya mulai kerjakan					
15	Saya ragu dengan kemampuan saya saat akan mengerjakan tugas dari guru.					
16	Saya merasa cemas saat mengerjakan tugas dengan sisa waktu yang sangat sedikit					
17	Saya selalu memperhatikan waktu yang ditentukan untuk memulai mengerjakan tugas					
18	Saya sering memikirkan kegagalan saat akan mengerjakan tugas kuliah					
19	Saya selalu tepat waktu dalam mengumpulkan tugas					
20	Saya langsung menyelesaikan tugas yang sudah saya mulai kerjakan					

Terimah kasih ata perhatiannya.

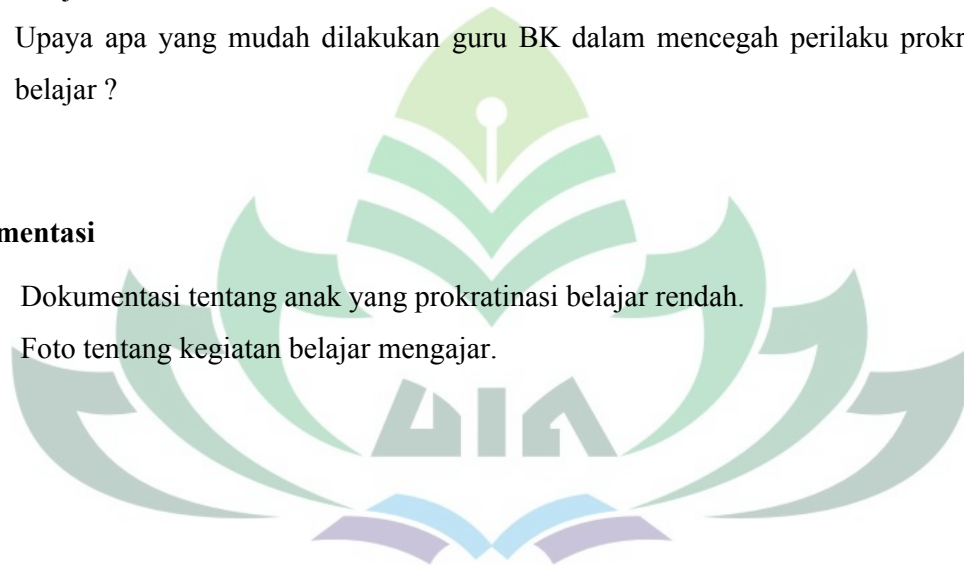
PEDOMAN RISET

Wawancara

1. Apakah disekolah ini pernah terjadi prokrastinasi belajar?
2. Ada berapa kasus prokrastinasi belajar ynag teratat di BK?
3. Jenis Prokrastinasi belajar apa saja yang pernah terjadi?
4. Pernahkan orang tua siswa datang ke sekolah karna anaknya sering melakukan prokrastinasi belajar?
5. Bagaimana pihak sekolah dalam menangani hal tersebut?
6. Bagaimana cara guru BK menangani menyelesaikan masalah prilaku prokrastinasi belajar ?
7. Upaya apa yang mudah dilakukan guru BK dalam mencegah perilaku prokrastinasi belajar ?

Dokumentasi

1. Dokumentasi tentang anak yang prokratinasi belajar rendah.
2. Foto tentang kegiatan belajar mengajar.



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN / LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
FORMAT BIMBINGAN KLASIKAL**

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan** : SMP Gajah Mada Bandar Lampung
B. Tahun Ajaran : 2017 – 2018, Semester I
C. Sasaran Pelayanan : Semua Siswa Kelas VIII
D. Pelaksana : Luluk Hidayati
E. Pihak Terkait : Siswa dan orang tua

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal** :
B. Jam Pembelajaran/Pelayanan : Sesuai Jadwal
C. Volume Waktu (JP) : Masing-masing kelas 2 (satu) JP (1 x 40 Menit)
D. Spesifikasi Tempat Belajar : Ruang kelas masing-masing

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/Subtema** : 1. Tema : Kepribadian
2. Subtema : Kepribadian Positif Dan Negatif
B. Sumber Materi : internet, buku, majalah

IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

A. Pengembangan KES :

1. Acuan (A) : Kegiatan belajar yang berkaitan dengan konseling kelompok.
2. Kompetensi (K) : Kemampuan memahami dengan sebaik-baiknya kondisi mutu kegiatan belajar yang berkaitan dengan penjelasan konseling kelompok.
3. Usaha (U) : Kegiatan mempertahankan mutu kegiatan belajar yang baik dan terpuji dalam penjelasan konseling kelompok.
4. Rasa (R) : Berperasaan positif dan aktif dalam memahami materi konseling kelompok dalam upaya mengembangkan kebersamaan di lingkungan
5. Sungguh-sungguh (S) : Kesungguhan dalam kehendak untuk meningkatkan rasa kebersamaan, dan kepedulian terhadap lingkungan.

- B. Penanganan KES-T** : Ketidak pedulian dalam rendahnya kebersamaan terhadap lingkungannya. Kurang peduli dengan teman-teman di sekolah.

V. METODE DAN TEKNIK

A. Jenis Layanan : Konseling Kelompok

B. Kegiatan Pendukung: -

VI. SARANA

A. Media : Jadwal pelajaran siswa SMP kelas VIII Semester I

B. Perlengkapan: Laptop, LCD Proyektor, Pena dan Buku

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

A. KES

1. *Acuan* (A) : Adanya dan kegunaan pelayanan BK di sekolah
2. *Kompetensi* (K) : Apa yang perlu dilakukan siswa untuk memanfaatkan pelayanan BK dan mampu menyampaikan kepada orang tua tentang adanya dan manfaat pelayanan BK tersebut
3. *Usaha* (U) : kegiatan siswa yang memanfaatkan pelayanan BK dan mampu menyampaikan kepada orang tua tentang adanya pelayanan BK di Sekolah.
4. *Rasa* (R) : Bagaimana siswa merasa setelah mengetahui dan memahami tentang adanya layanan BK di Sekolah dan perlunya menyampaikan itu kepada orang tua.
5. *Sungguh-sungguh* (S) : Kesungguhan siswa menyampaikan kepada orang tua tentang adanya pelayanan BK di sekolah, dan memanfaatkan hal tersebut secara optimal.

B. KES-T :

Menghindarkan dan mencegah ketidak tahuan, ketidak pedulian ataupun penolakan terhadap pelayanan BK yang mengakibatkan tidak tercegah dan tidak teratasinya permasalahan siswa.

C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah :

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa agar dengan adanya pelayanan BK para siswa dapat meraih kesuksesan.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.
2. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati kepada siswa yang tidak hadir.
3. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.
4. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan judul “**Kepribadian**”
5. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu dipahaminya oleh peserta didik tentang adanya pelayanan BK untuk membantu sesuai kebutuhan mereka.

B. LANGKAH PENJAJAKAN

1. Menanyakan kepada siswa siapa yang sudah tahu tentang BK. (Pelayanan BK secara terprogram memang baru ada di SMP; di SD/MI belum ada, oleh sebab itu siswa perlu memahami dengan sebaik-baiknya.
2. Melalui penampilan chart Jadwal pembelajaran (di papan tulis) yang di dalamnya terdapat jadwal pelajaran BK, siswa diminta merespon jadwal tersebut. Apa yang ada dalam pikiran siswa tentang perbedaan dan hubungan antara jadwal BK (yang hanya satu kali masuk kelas dalam seminggu) dibanding jadwal mata pelajaran (yang masuk kelasnya berkali-kali).

C. LANGKAH PENAFSIRAN

1. Pembahasan tentang makna “Bimbingan dan Konseling”
2. Kelengkapan yang ada di sekolah untuk pelayanan BK: ruangnya dan tenaganya (Guru BK atau Konselor).
3. Apa kaitan pelayanan BK dengan mata pelajaran yang ada.

D. LANGKAH PEMBINAAN

Berisi kegiatan penguraian, diskusi, pelatihan pengembangan sikap, pengetahuan dan keterampilan melalui strategi transformatif dengan dinamika BMB3:

- i. Apa, bagaimana dan kapan siswa memperoleh pelayanan BK
- ii. Siswa diminta untuk melihat diri sendiri apakah ada sesuatu yang memerlukan pelayanan BK
- iii. Siapa yang mau datang ke ruang BK untuk mendapatkan pelayanan BK? Kapan? Bagaimana caranya?
- iv. Bagaimana siswa mengajak teman-teman datang ke ruang BK untuk mendapatkan pelayanan
- v. Apa yang perlu disampaikan siswa kepada orang tua tentang adanya BK di Sekolah dan bagaimana cara menyampaikannya kepada orang tua.

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. *Berfikir*: Apa yang mereka pikirkan tentang adanya dan kegunaan pelayanan BK di sekolah (Unsur A).
- b. *Merasa*: apa yang mereka rasakan berkenaan dengan pelayanan BK di sekolah (Unsur R).
- c. *Bersikap*: bagaimana mereka bersikap dan akan melakukan apa untuk mendapatkan pelayanan BK (Unsur K dan U).

- d. *Bertindak*: Bagaimana menyampaikan kepada orang tua tentang adanya BK di sekolah, kapan dan bagaimana caranya (Unsur K dan U).
- e. *Bertanggung Jawab*: Bagaimana siswa bersungguh-sungguh dalam memanfaatkan BK dan bagaimana menyampaikannya kepada orang tua (Unsur S).

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan.

3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Guru Pamong

Bandar Lampung, 2 Oktober 2017
Praktik

Yuli Andani, S.Pd

Luluk Hidayati
NPM. 1211080139

Lampiran 5

INFORMED CONSENT

Lembar Pernyataan Persetujuan oleh Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA :

ALAMAT :

UMUR :

JABATAN :

Dengan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun bersedia untuk wawancarai sebagai partisipan dan berperan serta dari awal hingga selesai dalam penelitian saudari:

NAMA : Luluk Hidayati

JUDUL PENELITIAN : Pengaruh Penerapan Konseling Kognitif Prilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokratinasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Gajah Madah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

Dengan persyaratan:

1. Peneliti menjelaskan tentang penelitian ini beserta tujuan dan manfaat penelitiannya.
2. Menjaga kerahasiaan dari identitas diri dan informasi yang diberikan dan hanya untuk tujuan penelitian saja.

Demikianlah surat pernyataan persetujuan saya setuju dalam keadaan sadar dan tanpa tekanan dan paksaan dari pihak manapun. Semoga surat ini dapat dipergunakan sebaik-baiknya.

Bandar Lampung, Agustus 2017

Responden

Peneliti,

()

Luluk Hidayati

1211080139

Lampiran 6

Daftar Nama Peserta Didik Di SMP Gajah Madah Kelas VIII A

No	Nama
1.	Adi Irawan Saputra
2.	Angga Musakirulloh
3.	Bintang Bagus Sanjuni P
4.	David Aryansyah
5.	Dea Aprilia
6.	Dinan Kurniawan
7.	Dinda Devina
8.	Eliana Wati
9.	Fadillah Azzahra
10.	Fajar Prasetyo
11.	Fajrul Hidayatulloh
12.	Feny Kurnia Yati
13.	Gilang Revano
14.	Hafrilia Shara
15.	Holila
16.	Kadek Munita Sapitri
17.	LG. Yora Praditho
18.	Losiana Asyhari
19.	M. Arya Dava
20.	Melly Fitri Pamungkas
21.	Miftahul Jannah
22.	M. Al-Muarif
23.	M. Purnomo
24.	M. Al-Kausar
25.	M. Davie
26.	Nanda Yulian Azzahra
27.	Nindira Dewi Shifa
28.	Pira Anzalika

Lampiran 7

Daftar Nama Peserta Didik Di SMP Gajah Madah Kelas VIII B

No	Nama
1.	Armada Aurelia
2.	Angger Agus Pradana
3.	Bagas Dwi Saputra
4.	Bagus Erlangga
5.	Chandra Yuda Pratama
6.	Dafara Biribnadin
7.	Deden Rya Rajasa
8.	Deri Risna Saputra
9.	Devan Jerry Yan Lesmana
10.	Dicky Andreansyah
11.	Diki Ramadana
12.	Dwi Anggara
13.	Dwi Handayani
14.	Erika Sarwiko Sitingjak
15.	Intan Nur Fadilah
6.	Ketut Ningsih
17.	Leo Degi Gantasyah
18.	Lovina
19.	M. Ridho Agustian
20.	M. Jovansyah
21.	Nuril Hikmah
22.	Puji Dwi Pratiwi
23.	Restu Hermawan
24.	Rifky Panca Arya Siregar
25.	Sartinah
26.	Sekar Anjaning Tyas
27.	Silfia Ananda

Lampiran 8

Daftar Nama Peserta Didik Di SMP Gajah Madah Kelas VIII C

No	Nama
1.	Andi Hilman Fahmi
2.	Bella Novita
3.	Dedi Bayu
4.	Dwiki Agus Saputra
5.	Gilang Ferdi Santoso
6.	Jeri Febriyansyah
7.	Jofran Albinata
8.	Josi Anggrawan
9.	Parastino Aditya
10.	Rayendra Valoga
11.	Resti Kristina Dewi
12.	Retno Wulandari
13.	Rio Novriyanto
14.	Rize Daulfalen
15.	Ronaldi Maradona Davincky
16.	Rosiana Sinta Dewi
17.	Royan Dimas Saputra
18.	Safira Dwi Kurnia
19.	Salsa Billa
20.	Saputri
21.	Sisca Damayanti
22.	Siva Rahmadai
23.	Sumatra Ari Firdaus
24.	Surya Jonatha Sagala
25.	Tri Utami Wulandari
26.	Vina Puji Lestari
27.	Waiz Al- Quni
28.	Yulia Hasimah
29.	Zahra Nirmala

Lampiran 9

**Jadwal Pemberian Konseling Kognitif Prilaku Terhadap
Treatment Prokratinasi Belajar**

No.	Pertemuan	Kegiatan	Jumlah Pertemuan	Waktu
1	1	Assesment dan diagnosa	2-3 kali	
2	2	Menetapkan tujuan dengan mengetahui kebutuhan konseli	2-3 kali	
3	3	Pelaksanaan teknik <i>konseling-kognitif</i>	2-3 kali	
4	4	Evaluasi dan pengakhiran	2-3 kali	



Lampiran 12

Dokumentasi





Lampiran



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN / LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
FORMAT BIMBINGAN BELAJAR**

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan** : SMP Gajah Mada Bandar Lampung
B. Tahun Ajaran : 2017-2018, Semester I
C. Sasaran Pelayanan : Peserta didik Kelas VIII
D. Pelaksana : Luluk Hidayati
E. Pihak Terkait : Peserta Didik

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal** : Selasa, 1 Oktober 2017
B. Jam Pembelajaran/Pelayanan : Sesuai jadwal
C. Volume Waktu (JP) : 45 menit
D. Spesifikasi Tempat Belajar : Di ruang kelas masing-masing

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/Subtema** : a. Tema : Ujian Semester dan Ujian Nasional
b. Subtema : Nyontek: Perilaku yang Menyimpang
B. Sumber Materi : Internet, yang berkenaan dengan perilaku menyontek agar peserta didik itu mengerti bahwa perilaku menyontek itu merupakan perilaku yang menyimpang, perilaku yang tidak jujur, serta membodohi diri sendiri, dan tidak mau berusaha.

IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

A. Pengembangan KES :

1. Agar peserta didik dapat mengembangkan sikap kejujuran dalam ujian dan termotivasi untuk belajar serta bekerja keras dan bersungguh-sungguh dalam mempersiapkan diri untuk menempuh Ujian baik Ujian Semester maupun Ujian Nasional.
2. Agar peserta didik menanamkan pada diri mereka sikap anti nyontek dalam menegakkan kemandirian dan mampu mengendalikan diri.

B. Penanganan KES-T :

Untuk menghindari dan mencegah peserta didik berlaku curang di saat ujian serta lemah dalam mempersiapkan diri dalam ujian.

V. METODE DAN TEKNIK

A. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Belajar

B. Kegiatan Pendukung : -----

VI. SARANA

A. Media : -----

B. Perlengkapan : alat tulis dan kertas

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN*

Diperolehnya hal-hal baru oleh peserta didik terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-Hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

A. KES :

1. *Acuan (A)*: Sikap dan kegiatan dalam mempersiapkan diri untuk ujian dan latihan mengerjakan soal-soal ujian.
2. *Kompetensi (K)*: Kemampuan peserta didik untuk mempersiapkan diri sebelum ujian berupa belajar menguasai dengan sebaik-baiknya materi ujian, dan mengendalikan diri untuk tidak berbuat curang di saat mengikuti ujian.
3. *Usaha (U)*: Usaha peserta didik dalam mempersiapkan diri untuk ujian melalui kerja keras dan mengembangkan sikap anti nyontek.
4. *Rasa (R)*: Perasaan positif peserta didik dalam mempersiapkan diri dan menghargai secara jujur tanpa nyontek.
5. *Sungguh-sungguh (S)*: Kesungguhan peserta didik untuk mempelajari materi pelajaran ujian dan anti nyontek.

B. KES-T, yaitu terhindarkannya *kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu*, dalam hal :

1. Bermalas-malas atau tidak peduli untuk menguasai materi pelajaran atau ujian melalui kerja/ belajar keras.
2. Terbujuk rayu untuk mengikuti praktek nyontek dalam ujian.

C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah :

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk tabah dan bekerja keras mempersiapkan diri, jujur dan anti nyontek serta sukses dalam ujian.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa.
2. Mengecek kehadiran peserta didik, dan mengajak mereka untuk berempati kepada yang tidak hadir.
3. Mengajak peserta didik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran yang akan dibahas.
4. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan judul “ Nyontek : perilaku menyimpang ”.
5. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu :
 - a. Dipahami oleh peserta didik dampak dari nyontek dalam ujian
 - b. Agar peserta didik terhindar dan mampu menolak ajakan nyontek dalam ujian
 - c. Agar peserta didik meningkatkan kegiatan belajar untuk mempersiapkan diri mengikuti ujian.

B. LANGKAH PENJAJAKAN

1. Menanyakan kepada peserta didik tentang apa itu nyontek saat ujian.
2. Respon peserta didik diulas dan diberikan pemahaman-pemahaman yang diperlukan.

C. LANGKAH PENAFSIRAN

1. Menganalisis butir-butir positif (tidak nyontek) dan negatif (menyontek).
2. Menganalisis dampak negatif nyontek.
3. Menegaskan perlunya persiapan yang penuh untuk menghadapi ujian.

D. LANGKAH PEMBINAAN

1. Menegaskan pengertian “ perilaku menyimpang ” dalam kaitannya dengan kegiatan nyontek, yaitu:

Nyontek itu “**perilaku menyimpang**”, karena mengaku bahwa materi contekan itu milik sendiri, padahal milik orang lain, kegiatan nyontek dilakukan oleh orang-orang bodoh, orang-orang yang tidak mau belajar, pemalas, kegiatan nyontek dilakukan oleh orang-orang yang tidak jujur, mengingkari kebenaran, tidak mau bekerja keras, mau enak saja tanpa berusaha, seperti hanya mau meminta-minta.

2. Membahas cara-cara mempersiapkan diri, yaitu memperkuat penguasaan materi pelajaran/ujian.
3. Bagaimana peserta didik secara kelompok saling mendukung dan bekerja sama dalam belajar mempersiapkan diri menghadapi ujian.
4. Bagaimana cara menolak ajakan atau rayuan untuk nyontek.
5. Bagaimana peserta didik menyampaikan pada orang tua tentang tekad peserta didik untuk tidak nyontek.

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran peserta didik diminta merefleksikan apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. *Berfikir*: tentang buruknya nyontek dan perlunya mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya untuk menghadapi ujian (unsur A).
- b. *Merasa*: Merasa senang mendapatkan cara untuk menghindari nyontek, tahu arah dan cara-caranya (unsur R dan K).
- c. *Bersikap*: akan benar-benar mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi ujian dan benar-benar menghindari kegiatan nyontek (unsur U dan S).
- d. *Bertindak*: Mempraktikkan cara belajar yang lebih tepat untuk menguasai materi pelajaran dan ujian (unsur K).
- e. *Bertanggung Jawab*: Benar-benar mempraktikkan cara menyiapkan diri untuk ujian dan menghindari nyontek (unsur S).

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas peserta didik dan efektifitas pembelajaran/pelayanan.

3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai disusun Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Guru Pamong

Bandar Lampung, 3 Oktober 2017
Praktik

Yuli Andani, S.Pd

Luluk Hidayati
NPM. 1211080139

