

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *COGNITIVE  
RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SANTRI DI  
PONDOK PESANTREN AL HIKMAH  
BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)  
Dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi

Oleh:  
**Hani Lestari**  
NPM: 1941040325

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445 H/2024 M**

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *COGNITIVE  
RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SANTRI DI  
PONDOK PESANTREN AL HIKMAH  
BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)  
Dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi

Oleh:  
**Hani Lestari**  
Npm: 1941040325

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)**

**Pembimbing I : Dr. Hj. Rini Setiawati S.Ag.,M.Sos.I**

**Pembimbing II : Risna Rogamelia, M.Pd**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445 H/2024 M**

## ABSTRAK

Santri yang berada di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung mengalami perilaku prokrastinasi akademik seperti, kurang dapat mengatur waktu, percaya diri yang rendah, menganggap diri terlalu sibuk, keras kepala, manipulasi tingkah laku orang, menjadikan penundaan sebagai *coping* untuk menghindari tekanan dan merasa dirinya sebagai korban. Oleh karena itu perlu adanya tujuan dari peneliti untuk mengetahui bagaimana konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada santri di pondok pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) yang bersifat deskriptif kualitatif. Sumber data primer dalam penelitian berjumlah 7 orang yang terdiri 1 kepala Pondok pesantren, 2 guru pembimbing 2 santriwan dan 2 santriwati. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah model analisis Miles dan Huberman yang terdiri dari reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling individual untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada santri di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung telah dilaksanakan melalui 3 tahap, yaitu: 1) Tahap awal (*assessment* atau pengenalan), yaitu tahap ini proses klien menemui konselor hingga berjalan sampai konselor dan klien menemukan masalah 2) Tahap inti (tahap kerja) yaitu tahap inti pada teknik *cognitive restructuring* dengan menggunakan metode pemberian tugas. Tahap kerja ini Santri sudah masuk pada teknik *cognitive restructuring* inti dari teknik tersebut seperti pembelajaran tentang menyelesaikan tugas atau pekerjaan tepat waktu, mengatur prioritas kegiatan dan meningkatkan motivasi dalam mengerjakan tugas. 3) Tahap akhir yaitu penutup kegiatan yang didalamnya mencakup kegiatan evaluasi, keberhasilan dan hambatan dan tindak lanjut (*follow up*) sebelum guru pembimbing melakukan tindak lanjut mereka akan melakukan evaluasi terlebih dahulu sehingga mereka dapat mengukur kemampuan Santri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pelaksanaan konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada santri di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung telah berhasil dijalankan dan sesuai dengan kebutuhan Santri.

**Kata Kunci** : **Konseling Individual, Teknik *Cognitive Restructuring*, Santri**

## **ABSTRACT**

*Students at the Al Hikmah Islamic Boarding School in Bandar Lampung experience academic procrastination behavior such as not being able to manage time, low self-confidence, considering themselves to be too busy, being stubborn, manipulating people's behavior, using procrastination as coping to avoid pressure and feeling like they are victim. Therefore, it is necessary for researchers to aim to find out how individual counseling using cognitive restructuring techniques can reduce academic procrastination behavior in students at the Al Hikmah Islamic boarding school in Bandar Lampung.*

*This type of research is field research which is descriptive qualitative in nature. The primary data sources in the research were 7 people consisting of 1 head of Islamic boarding school, 2 supervising teachers, 2 female students and 2 female students. The data collection techniques used were interviews, observation and documentation. The data analysis technique used is the Miles and Huberman analysis model which consists of data reduction, data presentation and drawing conclusions*

*The results of this research show that the implementation of individual counseling to reduce academic procrastination behavior among students at the Al Hikmah Islamic Boarding School in Bandar Lampung has been implemented through 3 stages, namely: 1) Initial stage (assessment or introduction), namely this stage the process of the client meeting the counselor until it reaches counselor and client find problems 2) core stage (work stage), namely the core stage of cognitive restructuring techniques using the assignment method. At this stage of work, students have entered the core cognitive restructuring techniques of this technique, such as learning about completing assignments or work on time, setting activity priorities and increasing motivation in carrying out tasks. 3) the final stage, namely the closing of activities which includes evaluation activities, successes and obstacles and follow-up. Before the supervising teacher carries out follow-up, they will carry out an evaluation first so that they can measure the students' abilities. The conclusion of this research is that the implementation of individual counseling using cognitive restructuring techniques to reduce academic procrastination behavior among students at the Al Hikmah Islamic Boarding School in Bandar Lampung has been successfully implemented and is in accordance with the needs of the students.*

**Keywords : Individual Counseling, Cognitive Restructuring Techniques, Santri**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

**Nama** : **Hani Lestari**  
**Npm** : **1941040325**  
**Jurusan/Prodi** : **Bimbingan dan Konseling Islam**  
**Fakultas** : **Dakwan dan Ilmu Komunikasi**

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Konseling “Individual Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku prokrastinasi Akademik Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri. Bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebutkan dalam footnote atau daftar Pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dimaklumi

Bandar lampung, 26 juli 2023



**Hani Lestari**  
**NPM.1941040325**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

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

**PERSETUJUAN**

**Judul** : **Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung**  
**Nama** : **Hani Lestari**  
**NPM** : **1941040325**  
**Jurusan** : **Bimbingan dan Konseling Islam**  
**Fakultas** : **Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**MENYETUJUI**

Telah dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Hj. Rini Setiawati S.Ag.,M.Sos.I**

**NIP. 19720921199880320002**

**Risna Rogamelia, M.Pd**

**NIP. 198702122020122009**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

**Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd**

**NIP. 196909151994032002**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

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

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“Konseling Individual Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung”** yang ditulis oleh, **Hani Lestari NPM.1941040325** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** telah diujikan dalam sidang munaqosyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada hari **Kamis, 04 Januari 2024 Pukul 13.00-14.30 WIB.**

**TIM PENGUJI**

**Ketua Sidang : Dr. H. Zamhariri, M.Sos.I** (.....)

**Sekretaris : Umi Aisyah, M.Pd** (.....)

**Penguji I : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd** (.....)

**Penguji II : Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I** (.....)

**Penguji III : Risna Rogamelia, M.Pd** (.....)

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**



**Dr. H. Agus Syukur, M.Ag**

1011995031001

## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

“Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”.

(AQ. Al Insyirah ayat 6-7)



## PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT, yang maha menguasai dan maha mengatur segala kehidupan dimuka bumi ini, dengan Rahmat dan ridho-Nya Allah SWT, hamparkan ilmu dimuka bumi ini yang begitu luas untuk menjadi petunjuk bagi hamba-hamba-Nya yang selalu bersyukur, sholawat beriringkan salam saya haturkan kehadiran manusia tauladan sepanjang masa dan suri tauladan yang penuh dengan rahmatallil' alamin yakni Nabi Muhammad SAW.

Dengan ketulusan hati peneliti persembahkan karya ilmiah sederhana itu kepada:

1. Kepada kedua orang tua, yang sangat saya sayangi dan cintai. Bapak Hadi Ngatijo dan Mama Sukarti dengan segenap jiwa raganya yang tiada lelah bahkan dengan sabar dan ikhlas mendidik dan membesarkan anak perempuanmu ini. Dengan segala kasih sayang dan perhatian nya telah menjaga dan merawat saya, segala bentuk do'a dan kebaikan lainnya yang tidak bisa saya balas. Karena setiap keberhasilan saya ada doa-doa mustajab yang telah dikabulkan oleh Allah.
2. Kepada nenek Sumini ku tercinta, yang telah memberikan dukungan, motivasi, do'a dan kasih sayang.
3. Kepada Aa Yogi Azhari dan kedua adik tersayangku yaitu Helda Rahmadanti dan Hananto yang selalu memberikan doa dan semangat pada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
4. Kepada mba ipar Mega Ristianingsih, keponakan Fellicia Amirah Azhari dan adik kembar ku rani rania terimakasih yang selalu memberikan semangat pada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Kepada pakde Tukijan, terimakasih yang telah memberikan bantuan dan dukungan hingga selesai meraih sarjana sosial.

## RIWAYAT HIDUP

Hani Lestari lahir 16 Oktober 2000 di Jl. RA Basyid, Untung Suropati Desa Labuhan Dalam Kec. Tanjung Senang, Bandar Lampung. Anak kedua dari pasangan Bapak Hadi Ngatijo dan Ibu Sukarti dan memiliki 4 (empat) anak.

Riwayat Pendidikan mulai dari:

1. TK Amarta Tani HKTI Bandar Lampung, pada tahun 2006-2007
2. SDN 01 Labuhan Dalam, pada tahun 2007-2013
3. SMP Negeri 20 Bandar Lampung, pada tahun 2013-2016
4. SMK Negeri 02 Bandar Lampung, pada tahun 2016-2019
5. Pada tahun 2019 penulis diterima dan aktif di perguruan Tinggi UIN Raden Intan Lampung, dengan mengambil Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

Selama menjadi mahasiswa aktif di Universitas Islam Raden Intan Lampung penulis mengikuti beberapa kegiatan yaitu bergabung dalam organisasi PMII UIN Raden Intan Lampung pada tahun 2020, lalu penulis mengikuti Field trip kesalah satu tempat Istimewah Yogyakarta dan Malang dan penulis melakukan KKN didesa Sumber Agung Kec, Kemiling Bandar Lampung selama 40 hari pada bulan juni 2022

Bandar Lampung, 26 juli 2023

Hormat Saya,



**Hani Lestari**  
**NPM 1941040325**

## KATA PENGANTAR

*Assalammualaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Puji dan syukur atas kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam kita junjung agungkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga dan para pengikutnya, dan semoga kita mendapatkan syafaatnya di hari akhir nanti

Adapun judul skripsi ini **Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Santri Di Pondok Al Hikmah Bandar Lampung** skripsi ini disusun untuk melengkapi salah satu syarat guna menempuh gelar Sarjana Ilmu Sosial dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung. Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangan, hal tersebut semata-mata karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, mohon kiranya kritis dan saran sifatnya membangun dari pembaca.

Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami ucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini. Secara khusus kami ucapkan terima kasih kepada

1. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung
2. Ibu Dr. Hj Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung
3. Bunda Dr. Hj Rini Setiawati, M.Sos.I selaku pembimbing I dan ibu Risna Rogamelia, M.Pd selaku pembimbing II yang selalu membantu, mengarahkan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak atau Ibu Dosen dan Staff dan karyawan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kemudahan dalam menyediakan referensi yang dibutuhkan

5. Pengelola perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, Perpustakaan Pusat UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan informasi, data dan referensi.
6. Teman-temanku kelas BKI F, terimakasih untuk suka dan duka yang sudah tercipta dan semoga ini akan menjadi kenangan yang indah dan tidak akan terlupakan.
7. Sahabatku 24 Hours Drama dan skuyyyy yang telah menemani dalam suka duka selama ini.
8. Kepada kawan KKN-DR 2022 Desa Sumber Agung terimakasih telah memberikan kesan, kenangan dan pengalaman yang luar biasa yang tidak semua orang belum bisa merasakan.
9. Teman seperjuanganku yaitu Aji Wibowo yang telah menemani penulis dari awal sampai akhir dalam menyelesaikan skripsi, sudah menjadi tempat bersandar gurau tempat cerita tentang semua dunia perkuliahan.

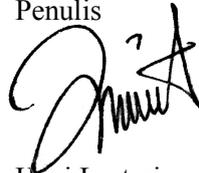
Atas bantuan berbagai pihak yang telah disebutkan maupun yang belum disebutkan penulis mengucapkan terimakasih dan semoga kebaikan Kembali kepada kalian semua. Aamiin. Kemudian penulis juga menyadari adanya kekurangan terhadap skripsi yang telah penulis susun ini, hal tersebut karena keterbatasan kemampuan, waktu dan referensi yang dimiliki. Oleh karena itu, untuk kiranya dapat memberikan saran dan kritik guna melengkapi skripsi ini.

Semogga skripsi ini dapat berguna, bermanfaat serta menambah wawasan mahasiswa/i khususnya Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi juga dapat menjadi wawasan referensi bagi masyarakat dalam bidang Ilmu Sosial.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Bandar Lampung, 26 juli 2023

Penulis



Hani Lestari

**NPM 1941040325**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	vii
RIWAYAT HIDUP .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR BAGAN .....	xv
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	4
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
G. Kajian Penelitian yang Relevan .....	9
H. Metode Penelitian Sistematika Pembahasan .....	11
I. Sistematika Pembahasan .....	18

### BAB II KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL HIKMAH BANDAR LAMPUNG

A. Konseling Individual .....	21
1. Pengertian Konseling Individual .....	21
2. Tujuan Konseling Individual .....	23
3. Prinsip-Prinsip Konseling Individual .....	24
4. Proses-Proses Konseling Individual .....	25
5. Fungsi Layanan Konseling Individual.....	30
6. Asas-asas Layanan Konseling Individual .....	32
7. Keterampilan Dasar Konseling Individual.....	34

8.	Metode Layanan Konseling Individual.....	39
9.	Pendekatan <i>behavior contract</i> .....	40
B.	Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	44
1.	Sejarah Perkembangan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	44
2.	Gambaran Umum Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	44
3.	Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	45
4.	Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	46
5.	Tahapan-Tahapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	46
6.	Kelebihan Dan Kekurangan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	47
C.	Prokrastinasi Akademik .....	47
1.	Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	47
2.	Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik .....	50
3.	Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik.....	52
4.	Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik.....	53
5.	Dampak Akademik Prokrastinasi Akademik .....	54
6.	Akibat Prokrastinasi Akademik .....	54

### **BAB III PONDOK PESANTREN AL HIKMAH BANDAR LAMPUNG DAN PROSES TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK**

A.	Profil Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung .....	55
1.	Sejarah berdirinya Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung .....	55
2.	Visi dan Misi Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung .....	57
3.	Jadwal Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung .....	57
4.	Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.....	57
5.	Struktur kepengurusan Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.....	58
6.	Data santri Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung .....	59

7. Data Santri Yang Mengalami Perilaku Prokrastinasi Akademik di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.....	60
8. Data staf pengelola Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.....	60
B. Proses Konseling Individual Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung .....	61
1. Proses Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung .....	61

**BAB IV PROSES PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL HIKMAH BANDAR LAMPUNG**

A. Analisis Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung .....	77
1. Gambaran Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung .....	78
2. Proses Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.....	80

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	89
B. Saran .....	90

**DAFTAR RUJUKAN  
LAMPIRAN**

## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung .....	59
--	----



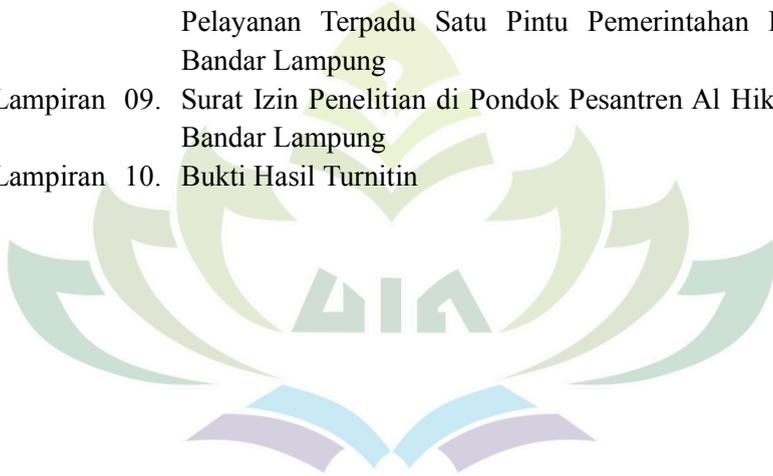
## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Profil Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung .....	56
Tabel 3.2	Data Santri Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung .....	59
Tabel 3.3	Data Santri Wan dan Wati Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung .....	60
Tabel 3.4	Data Staf Pengelola Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung .....	61
Tabel 3.5	Gambaran Evaluasi Sebelum Dan Sesudah Santri Melakukan Konseling Individual Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 01. Pedoman observasi
- Lampiran 02. Pedoman wawancara dengan kepala Pondok, guru pembimbing dan santriwan santriwati Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.
- Lampiran 03. Pedoman Dokumentasi
- Lampiran 04. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 05. SK Judul Skripsi
- Lampiran 06. Surat keterangan perubahan judul skripsi
- Lampiran 07. Surat Izin Penelitian Dakwah Dan Ilmu Komunikasi
- Lampiran 08. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Penanaman Modal Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pemerintahan Kota Bandar Lampung
- Lampiran 09. Surat Izin Penelitian di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung
- Lampiran 10. Bukti Hasil Turnitin



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Peneliti memandang perlu untuk terlebih dahulu menjelaskan tentang istilah-istilah yang terkandung dalam skripsi yang berjudul “Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung”, untuk menghindari kesalah pahaman atau salah pengertian dari judul serta perlu ditegaskan beberapa istilah, maka secara singkat akan dijelaskan beberapa kata yang terkait dengan maksud judul tersebut, yakni sebagai berikut:

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.<sup>1</sup>

Menurut Tohirin konseling individual pemberian bantuan yang dilakukan melalui hubungan yang bersifat *face to face relationship* (hubungan empat mata), yang dilakukan antar konselor dengan klien.<sup>2</sup>

Hellen berpendapat konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>Willis S. Sofyan. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. (Bandung: Cv Alfabeta, 2007), 18

<sup>2</sup>Tohirin. *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007), 296

<sup>3</sup>Hellen. *Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta : Teaching, 2005), 84

Konseling individual yang di maksud penulis adalah konseling yang dilakukan secara tatap muka untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang konseli hadapi dengan guru pembimbing yang sudah professional.

*Cognitive restructuring* merupakan teknik model baru yang lahir atau berasal dari konsep terapi kognitif. Teknik ini juga dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan dan penilaian yang semedikian rupa untuk meminimalisir bias.

Teknik *cognitive restructuring* di dasarnya pada dua asumsi yang pertama, pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self-defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri). Kedua, pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.<sup>4</sup>

Menurut Fairuz Salsabila teknik *cognitive restructuring* salah satu dari beberapa teknik yang didasarkan pada pendekatan perilaku dan kognitif, namun dalam pelayanan teknik *cognitive restructuring* lebih spesifik menangani aspek kognitif.<sup>5</sup>

Teknik *cognitive restructuring* menurut penulis adalah sebuah teknik yang membantu merubah pola pikiran salah menjadi pemikiran rasional, elastis dan positif.

Menurut Nurhidayah prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda mulai mengerjakan dan menunda menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), membuat laporan dan belajar untuk mempersiapkan ulangan atau ujian. Prokrastinasi akademik diukur dengan menghitung hari keterlambatan mulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Keterlambatan diartikan sebagai kesenjangan antara harapan dan

---

<sup>4</sup>Syarifah Hidayahna. *Teknik Cognitive Restructuring (TCR) Hingga Cognitive Restructuring Dalam Pandangan Islam*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam 2022, Vol.05 No.01. 1-9

<sup>5</sup>Fairuz Salsabila. *Implementasi Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Perencanaan Karir Pada Remaja Korban Perceraian Di SMAN 2 Kalianda Lampung Selata*, Jurnal Fokus Konseling 2022, Vol.08 No.01. 8-17

kenyataan dalam memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik.<sup>6</sup>

Prokrastinasi akademik juga didefinisikan sebagai penundaan yang dilakukan oleh individu di bidang akademik dengan sengaja dan berulang-ulang seperti menunda belajar saat akan ujian, menunda mengerjakan tugas kuliah, menunda kehadiran dalam kelas.<sup>7</sup>

Menurut Fauziah prokrastinasi akademik adalah suatu kebiasaan individu dalam menunda-nunda mengerjakan tugas akademik. Prokrastinasi akademik juga dapat dikatakan sebagai perilaku yang tidak dapat dikontrol oleh individu dalam hal mengerjakan tugas-tugas kuliah maupun suatu pekerjaan sehingga mengakibatkan tertundanya suatu pekerjaan.<sup>8</sup>

Prokrastinasi akademik menurut penulis adalah perilaku seseorang yang menunda-nunda menyelesaikan tugas maupun pekerjaan yang dapat menghasilkan dampak yang sangat buruk.

Santri adalah sekelompok orang yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan “Ulama”. Santri merupakan siswa atau mahasiswa yang didik dan menjadi pengikut dan pelanjut perjuangan ulama “yang setia”.<sup>9</sup>

Istilah santri ditunjukkan kepada seseorang yang sedang menuntut pengetahuan Agama di Pondok Pesantren sebutan santri senantiasa berkonotasi mempunyai kiai.<sup>10</sup>

Menurut Mansur asal usul santri dapat dilihat dari dua pendapat. Pertama pendapat yang mengatakan bahwa santri

---

<sup>6</sup>Nurhidayah. *Landasan Sosial Budaya Dan Psikologis Pendidikan* (Malang : Penerbit Gunung Samudra, 2010), 81

<sup>7</sup>Jamila. *Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, Jurnal Edu Tech 2020, Vol.6 No.2. 257

<sup>8</sup>Fauziah. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, (Bandung : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri, 2020). 123

<sup>9</sup>Abdul Qadir Jailani. *Peran Ulama Dan Santri*, (Surabaya : Penerbit Bina Ilmu, 1994). 7

<sup>10</sup>Sukanto. *Kepemimpinan Kiai Dalam Pesantren*, (Jakarta : Penerbit LP3ES, 1999). 97

berasal dari perkataan “sastri”, sebuah dari Bahasa Sanskerta yang artinya melek huruf.<sup>11</sup> Disisi lain menurut Iffan Ahmad santri adalah murid yang mengikuti pelajaran di Pondok Pesantren.<sup>12</sup>

Santri yang dimaksud oleh penulis adalah seorang putra dan putri yang mendalami ilmu agama islam di Pondok Pesantren.

## B. Latar Belakang

Konseling individual adalah sebagai hubungan tatap muka antara konselor dengan konseli, dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada konseli sebagai seseorang yang normal, konseli dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga konseli dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial.<sup>13</sup>

Dengan konseling individual melalui teknik *cognitive restructuring* mengandung pengertian bahwa kegiatan penundaan pekerjaan disekolah maupun dirumah menyangkut kebutuhan individu yang harus dilakukan melalui bantuan seseorang yang sudah profesional. Beberapa istilah yang biasa digunakan untuk menggantikan istilah “*reduce*” atau “*reduce work delays*”. Istilah-istilah tersebut memiliki esensi sama yaitu membahas tentang mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan kegiatan disekolah maupun dirumah.<sup>14</sup>

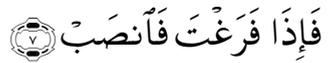
---

<sup>11</sup>Mansur. *Model Komunikasi Kyai Dengan Santri Di Pesantren*, Jurnal Komunikasi ASPIKOM 2016. Vol.02 No.6. 385

<sup>12</sup>Iffan Ahmad, *Santri Dan Nasionalisme Jurnal Islamic Insights*, (Jakarta : Istitut Agama Islam Bunga Bangsa 2019). 41

<sup>13</sup>Syamsu Yusuf. *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*. (Bandung : Refika Aditama, 2016). 49

<sup>14</sup>Fauziah, H.H. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung 2015*, Vol.02 Jurnal Ilmiah Psikologi. 123



“maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)” (QS. Al-Insyirah 94 ayat 7).

Ayat diatas menjelaskan tentang nafsu, akal dan qalbu. Perilaku prokrastinasi merupakan bentuk dari sifat nafsu untuk menunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan.

Prokrastinasi akademik merupakan jenis yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah.<sup>15</sup> Seseorang yang melakukan penundaan berarti banyak waktu yang tebuang sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Kemunculan prokrastinasi akademik sering kali disebabkan oleh perasaan takut salah, perfeksionis (menuntut kesempurnaan), malas serta kelemahan motivasi belajar.<sup>16</sup>

Menurut survey Candra dalam penelitiannya tentang faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Kabupaten Temanggung menentukan bahwa faktor internal penyebab prokrastinasi akademik adalah kondisi fisik (69%) dan kondisi psikologis (73%). Adapun faktor eksternal penyebab prokrastinasi akademik dilihat dari kondisi keluarga (75%), lingkungan sekolah (67%) dan lingkungan masyarakat (66%).<sup>17</sup>

*Academic procrastination behavior* atau perilaku prokrastinasi akademik dikenal dengan istilah “Menunda Pekerjaan”. Perilaku prokrastinasi akademik mengacu pada suatu

<sup>15</sup>Ghufron. *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012). 158

<sup>16</sup>Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, William G MacCown. *Procrastination and Task Avoidance, The Theory, Research and Treatment*, (New York : Plenum Press, 1995). 50

<sup>17</sup>Triyono. *Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam*, journal Al Qalam 2018, Vol.19 No.2, 1-18

kegiatan pembelajaran yang bersifat individual, tetapi memiliki dampak berkaitan dengan *human behavior*. Disebut individual karena mengandung pengertian bahwa kegiatan penunjaan pekerjaan disekolah maupun dirumah individu yang harus dilakukan melalui bantuan seseorang yang sudah profesional. Oleh karena itu, bagi siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik ini perlu mendapat bimbingan secara bertahap dan berkesinambungan sesuai dengan tahapan perkembangan dan kemampuan siswa dengan harapan : (1) siswa dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan tepat waktu (2) guru dapat memusatkan pada pembelajaran peserta didik dengan menyediakan berbagai kegiatan, sumber belajar dan bahan ajar sesuai dengan kemampuan anak didik dan kondisi lingkungan sekolah. (3) Sekolah dapat menyusun program belajar sesuai dengan kurikulum yang berlaku seperti sekolah-sekolah lain.<sup>18</sup>

Program khusus konseling individual terdiri dari beberapa aspek pengembangan dimana satu sama lain berhubungan dan ada keterkaitannya antara lain: Membangun hubungan. Identifikasi dan penilaian masalah. Menentukan sasaran dan intervensi konseling. Evaluasi konseling dan terminasi.

Tujuannya agar siswa bisa memiliki kemampuan: (1) Menjelaskan masalah-masalahnya dan keprihatinan yang dimilikinya. (2) Untuk mengetahui cara mempresentasikan problem yang dimiliki. (3) Bisa menentukan arah masalah dalam pencapaian tersebut. (4) Menyimpulkan semua masalah yang sudah dilalui dalam proses konseling.

Pada akhirnya di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung melalui program ini mampu mewujudkan santri untuk mencetak generasi muslim yang kaffah, unggul dan memiliki prestasi akademik maupun non akademik yang bagus serta memiliki akhlakul karimah.

---

<sup>18</sup>Design, G. *Program Pendidikan Non-Formal*, (Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, 2007). 95

Dari hasil observasi wawancara dengan salah satu guru pembimbing atau konselor Pondok Pesantren, sebelum santri bisa melakukan program konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* harus melakukan proses terlebih dahulu yaitu, 1) Attending (menghampiri klien). 2) Empati. 3) Refleksi. 4) Ekplorasi. 5) Menangkap pesan utama (*Paraphrasing*). 6) Bertanya membuka percakapan. 7) Mendorong minimal. Interpretasi. 8) Mengarahkan. 9) Menyimpulkan sementara. 10) Konfrontasi dan focus

Jumlah santri di Pondok Pesantren ada 967 santriwan dan santriwati, setiap kelas terdiri 25-30 santri setiap kelasnya. Di dalam setiap kelas ditangani oleh 1-2 orang wali kelas dan guru pembimbing yang sudah memiliki keahlian dalam konseling individual. Terdapat juga ruangan BK (bimbingan konseling) yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan santri berdasarkan hasil pemeriksaan peneliti antara lain ruang BK (bimbingan Konseling)

Berkat dari pernyataan diatas hal yang menarik dalam penelitian ini untuk diteliti lebih dalam yaitu bagaimana penerapan konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada santri agar mereka bisa lebih memanfaatkan waktu dengan baik dan tidak menunda-nunda pekerjaan atau tugas. Sehingga membuat peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tersebut guna mengkaji lebih lanjut dan kemudian dituangkan dalam bentuk skripsi dengan judul “Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung”

### **C. Fokus Dan Sub Fokus Penelitian**

Penelitian ini di fokuskan kepada pelaksanaan konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada santri di Pondok Pesantren yang diberikan oleh konselor.

Dalam fokus penelitian ini terdiri atas sub fokus penelitian yaitu mengenai pelaksanaan konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada santri di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.

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

Dari beberapa uraian yang dikemukakan pada latar belakang, maka penulis dapat merumuskan masalah yang akan terjadi acuan dalam penelitian ini yaitu:

“Bagaimana Proses Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung”?

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

Sesuai dengan rumusan masalah maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Bagaimana Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.

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

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah

##### **1. Manfaat Teoritis**

secara teoritis penelitian ini di harapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran, pengetahuan tentang cara mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan konseling individual menggunakan teknik *cognitive restructuring* di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan mendasar khususnya bagi pihak Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung atau untuk seluruh Lembaga Pendidikan dan dapat memberikan bahan pertimbangan untuk penelitian sejenis yaitu penelitian yang berkaitan konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* untuk untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada santri di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Berkaitan dengan judul skripsi ini yaitu tentang upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada santri di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung, sebenarnya sudah banyak diteliti oleh peneliti yang lain selain itu didalam penelitian ini dibutuhkan referensi yang diantaranya penelitian terdahulu yang relevan sebagai bentuk pengkayaan dan penguat untuk penelitian ini. Penulis menemukan karya ilmiah yang mempunyai kemiripan variabel dengan penelitian ini, yaitu penelitian yang dilakukan Oleh:

1. Penelitian yang pertama Cindi Meli Stefani dengan judul “Implementasi Konseling Individu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu”. Didalam isi penelitian ini membahas implementasi konseling individu yang dimana implementasi konseling individu tersebut bertujuan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik dengan menggunakan jenis metode kuantitatif dengan wawancara, angket dan observasi pada peserta didik kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu.

Terdapat persamaan dan perbedaan penelitian Cindi Meli Stefani dengan penulis ini adalah dari segi persamaan mereka melakukan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, lalu jika perbedaannya terletak diposisi

pembahasan saja penelitian Cindi Meli Stefani membahas tentang implementasi konseling individu untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan sedangkan peneliti konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada santri di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.<sup>19</sup>

2. Judul skripsi “Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Academic Dishonesty Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Tadulako” oleh Dian Fitriani hasil penelitian tersebut menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditunjukkan meliputi banyaknya tugas dari dosen yang membuat mereka menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan, tingkat kepercayaan diri yang rendah akan kemampuan yang dimiliki untuk mengerjakan tugas-tugas yang rendah akan kemampuan yang dimiliki untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen, menyebabkan mahasiswa merasa malas dan menjadi pesimis mengerjakan tugas, selain itu keyakinan tak irasional, misalnya sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan.<sup>20</sup>

Meskipun dalam penelitian di atas membahas mengenai keefektifan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap perilaku prokrastinasi akademik, akan tetapi fokus permasalahan yang dikaji Dian Fitriani ialah perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

---

<sup>19</sup>Cindi Meli Stefani, *Implementasi Konseling Individu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu Tahun Pelajaran 2020/2021*, (Skripsi Universitas Islam Negeri, 2021)

<sup>20</sup>Dian Fitriyanti, *Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Academic Dishonesty Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Tadulako*, (Skripsi Universitas Negeri Semarang 2017). 70

Sedangkan pada skripsi ini fokus pada permasalahan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada santri.

3. Skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung” oleh Lilis Rahayu Widyawati. hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor peserta didik menunda-nunda tugas yaitu malas, asik melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan karena seperti menonton tv, bermain gadget, bermain game hingga lupa waktu. Faktor tersebut jika dibiarkan akan menjadi sesuatu kebiasaan yang terus dilakukan oleh peserta didik. Semakin sering peserta didik menunda-nunda mengerjakan tugas maka semakin jauh pula tingkat keberhasilan yang akan dicapai dalam belajar.<sup>21</sup>

Penelitian di atas sama-sama membahas mengenai prokrastinasi akademik, namun terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu proposal ini membahas mengenai mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada santri sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Lilis Rahayu Widyawati membahas reduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII.

## H. Metode Penelitian

Untuk mempermudah dalam proses penelitian dan memperoleh hasil data dan informasi yang valid, maka dalam penelitian ini menguraikan metode penelitian yang akan digunakan. Menurut Babbie E, metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah mempunyai karakteristik

---

<sup>21</sup>Lilis Rahayu Widyawati, *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020* (Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019). 34-37

yang rasional, sistematis dan empiris.<sup>22</sup> Agar penyusunan proposal ini dapat berjalan sesuai yang diharapkan maka diperlukan metode penelitian yang sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan teknik penulisan karya ilmiah. Dalam melakukan penulisan karya ilmiah, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif.

## 1. Jenis dan Sifat Penelitian

### a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian lapangan (*field reserch*) yang bermaksud untuk mengetahui permasalahan yang ada di lokasi penelitian ini yang bersumber data utamanya berasal dari lapangan.<sup>23</sup> Dalam prosesnya penelitian ini mengangkat data dan permasalahan yang ada dilapangan dalam hal ini adalah Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Prilaku Prokrastinasi Pada Santri. Adapun lokasi penelitian yang dilakukan penulis adalah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.

### b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif karena berusaha untuk menunturkan pemecahan masalah yang ada dengan menggambarkan, meringkas berbagai kondisi, situasi atau fenomena realitas sosial yang ada di masyarakat yang menjadi objek penelitian dan berupaya menarik realitas kepermukaan sebagai suatu ciri, karakter, sifat atau gambaran tentang kondisi, situasi ataupun fenomena tertentu.<sup>24</sup> Penelitian deskriptif bertujuan untuk pemecahan masalah secara sistematis dan factual mengenai fakta-fakta

---

<sup>22</sup>Etta Mamang Sangadji, Sopiah. *Metode Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*, (Yogyakarta : Andi, 2010). 102

<sup>23</sup>M. Ahmad Anwar. *Prinsip-Prinsip Metodologi Reserch*, (Yogyakarta : Subangsh, 1975). 67

<sup>24</sup>Afrizal. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Rajawali Pres, 2014). 87

dan sifat populasi. Sehingga dalam penelitian ini yang digunakan sifat penelitian adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif karena data yang di peroleh secara langsung dari objek penelitian, yaitu Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.

## 2. Sumber Data

Menurut Lofland sumber data utama dalam penelitian adalah Tindakan dan kata kata selebihnya adalah dokumen dan data tambahan lainnya. Sumber data dalam penelitian ini dapat dibedakan menjadi 2 yaitu:

### a. Sumber data primer

Sumber data primer yaitu sumber data pokok yang didapatkan untuk kepentingan pemelitian atau sumber data yang diperoleh dari lapangan yang berkaitan dengan objek penelitian.<sup>25</sup> Sumber data ini diperoleh secara langsung melalui wawancara, pendapat dari individu atau kelompok, kejadian atau hasil pengujian, observasi dan juga dokumentasi.

Dalam penelitian ini, pemilihan informan menggunakan teknik penelitian *purposive* sampling. Teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu. Untuk memperoleh data, peneliti mengambil beberapa santri yang tetap untuk dijadikan informasi dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Santri yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik dikategorikan jenis disfungsi yang masih bisa ditangani oleh guru pembimbing.
- 2) Tertuju pada santriwan dan santriwati yang berada dikelas 9-10 (SMP dan SMA)

---

<sup>25</sup>Wiratna Sujarweni. *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2014). 42

Berdasarkan kriteria diatas dalam penelitian ini menjadi sumber data primer 2 Santriwan dan 2 santriwati yang melakukan konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring*, kemudian 1 kepala Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung, kemudian 2 guru pembimbing untuk menerapkan konseling individual dengan demikian keseluruhan yang menjadi sumber data dari penelitian ini berjumlah 7 orang.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.<sup>26</sup> Sumber data sekunder juga merupakan sumber data tambahan atau data pelengkap yang bersifat untuk melengkapi data-data utama. Dalam penelitian ini data sekunder akan di dapat mengenai Sejarah Pendidikan khusus Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung , visi misi, sarana dan prasarana struktur kepengurusan, daftar santri dan lain sebagainya yang berkenaan dengan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

3. Metode Pengumpulan Data

Ada beberapa teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini dimana masing-masing teknik mempunyai kelebihan dan kekurangan sendiri-sendiri, sehingga penggunaan beberapa teknik pengumpulan data secara Bersama-sama diharapkan akan dapat saling melengkapi satu sama lain. Dalam penelitian ini metode atau alat yang digunakan peneliti untuk menghimpun data antara lain wawancara, observasi dan dokumentasi.

---

<sup>26</sup>Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2017). 137

#### a. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, melalui pengamatan dan pencatatan gejala-gejala yang diselidiki. Selain itu, observasi harus dilakukan beberapa periode waktu. Walaupun tidak ada ketetapan waktu khususnya pada saat pengamatan, akan tetap semakin lama dan semakin sering dilakukan akan menetapkan reabilitas hasil pengamatan.<sup>27</sup>

Untuk memperoleh data dilapangan maka peneliti akan melakukan pengamatan secara langsung dilapangan. Peneliti mengumpulkan keterangan dengan melihat, mengamati, kalau perlu merekam dan mencatat perilaku dan ucapan-ucapan dari informasi yang relevan. Ada 2 jenis observasi antara lain observasi partisipan dan observasi non partisipan. Dalam observasi partisipan digunakan sebagai sumber data penelitian.<sup>28</sup>

Jenis observasi yang penulis gunakan adalah observasi partisipasi karena peneliti diizinkan langsung berinteraksi dengan Santri di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung, proses pembelajaran mereka dan bisa berinteraksi langsung dengan Santri. Metode observasi digunakan untuk melengkapi data yang tidak diperoleh dari metode wawancara dan dokumentasi.

#### b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi dan sistematis antara pewawancara (*interview*) dengan individu yang diwawancara (*interviewee*). Wawancara berfungsi untuk memahami berbagai potensi, sikap, pikiran, perasaan,

---

<sup>27</sup>Gantina Komalasari ,dkk, *Asesment Teknik Nontes Dalam Pesprektif BK Komperhensif*, (Jakarta : PT Indeks, 2017), 43

<sup>28</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif fan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2017), 310

pengalaman, harapan dan masalah serta memahami potensi dan kondisi lingkungannya baik lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerjanya.<sup>29</sup>

Wawancara terdiri dari dua jenis yaitu wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur yaitu wawancara yang digunakan apabila peneliti telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh sehingga peneliti telah menyiapkan instrument peneliti berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabnya pun telah dipersiapkan. Wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.<sup>30</sup>

Dalam penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur dimana peneliti menyiapkan pedoman namun hanya berupa garis-garis besar dan dikembangkan Ketika wawancara berlangsung. Metode dalam pengumpulan data ini penulis tunjukan kepada komunitator yakni Guru Pembimbing yang terlibat. Peneliti secara langsung bertatap muka dengan 2 orang guru pembimbing untuk menerapkan teknik *cognitive restructuring* dan 4 santri yang melakukan konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.

### c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik mencari data mengenai hal-hal variabel yang berupa catatan atau

---

<sup>29</sup>Gantina Komalasari ,dkk, *Asement Teknik Nontes Dalam Pesprektif BK Komperhensif*, (Jakarta : PT Indeks, 2017), 55-57

<sup>30</sup>Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, (Yogyakarta : Gelora Aksara Pratama, 2009), 67-68

dokumen, surat kabar dan sebagainya. Metode dokumentasi menjadi pendukung dari penggunaan metode observasi dan wawancara pada penelitian.<sup>31</sup> Sehingga hasil penelitian akan lebih dapat dipercaya karena didukung dengan dokumen-dokumen yang sesuai dengan data yang dibutuhkan. Data yang diambil dalam penelitian ini meliputi data santri, gambaran umum, profil Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung, struktur organisasi, program Pendidikan, sarana dan prasarana, dokumentasi.

#### 4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data secara kualitatif dengan menggunakan metode analisis data interaktif. Teknik analisis data dimulai dengan menelaah data yang tersedia baik bersifat primer maupun sekunder yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi lapangan serta mengkaji referensi-referensi yang berkaitan dengan penelitian data atau informasi yang diperoleh dari lokasi penelitian akan dianalisis setelah dibuat catatan lapangan.<sup>32</sup> Teknik penelitian tersebut meliputi beberapa hal yaitu:

##### a. Pengumpulan data

Pada analisis model pertama dilakukan pengumpulan data hasil wawancara, hasil observasi dan berbagai dokumentasi berdasarkan kategori yang sesuai dengan masalah penelitian yang kemudian dikembangkan penajaman datanya melalui pencarian dan selanjutnya.<sup>33</sup>

Dengan demikian, data berupa catatan lapangan sebagai hasil amatan, deskripsi, wawancara, catatan

---

<sup>31</sup>Jalaludin Rahmat, *Metode Penelitian Komunikasi*, (Bandung : Remaja Rosda Karya, 2017), 97

<sup>32</sup>Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2017), 224

<sup>33</sup>Ibid, 225

harian pribadi, foto, pengalaman pribadi, jurnal, cerita sejarah, Riwayat hidup, surat-surat, agenda, symbol-simbol yang melekat dan dimiliki banyak hal lain sebagai hasil amatan pendengaran.

b. Reduksi data

Reduksi data adalah rangkuman, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal penting dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu dan yang dilaksanakan selama berkelanjutan proses penelitian dan mengatur data sedemikian sehingga dapat ditarik kesimpulan akhir

c. Penyajian data

Penyajian data adalah rangkaian informasi yang memungkinkan kesimpulan riset dapat dilakukan dengan melihat penyajian data, maka peneliti akan dapat mengerti apa yang terjadi serta memungkinkan untuk mengerjakan sesuatu pada analisa oleh Tindakan lain yang berdasarkan pengertian tersebut.

Milles dan Huberman mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan penyajian data kualitatif ini menggunakan teks yang bersifat naratif, selain itu juga dapat berupa garfik, matrik, bagan dan jaringan. Sehingga memudahkan memudahkan dalam menggambarkan rincian secara keseluruhan dan pengambilan.<sup>34</sup>

## I. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun dalam suatu laporan penelitian yang terdiri atas lima bab. Setiap bab memiliki beberapa sub-sub bab yang sesuai dengan tema-tema pembahasan yang dibutuhkan agar

---

<sup>34</sup>Elvinora Ardianto, *Metodologi Penelitian Untuk Public Relation*, (Bandung : Simbiosis Rekatama Media, 2016), 193

dapat mempermudah dalam pemahaman dengan pembahasan yang sistematis dan terarah, maka penulisan sebagai berikut:

Pada bagian awal meliputi: halaman judul, halaman pernyataan keaslian, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar table, daftar grafik dan lampiran.

Bab I adalah sebagai pendahuluan, bab ini terdiri dari beberapa sub bab yaitu penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub fokus penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian dan sistematika pembahasan. Hal ini dimaksudkan sebagai kerangka awal dalam mengantarkan isi pembahasan kepada bab selanjutnya.

Bab II adalah landasan teori. Dalam bab ini berisi kajian teori tentang landasan teori. Landasan teori ini terdiri dari dua sub bab yaitu sub pertama tentang konseling individual, meliputi pengertian konseling individual, tujuan konseling individual dan proses konseling individual, fungsi layanan konseling individual, asas- asas konseling individual, teknik layanan konseling individual dan metode layanan konseling individual.

Bab III adalah gambaran umum penelitian. Bab ini berisi tentang gambaran umum Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung gambaran umum ini terdiri dari dua sub bab yaitu sub bab pertama tentang profil Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung yang meliputi Sejarah terdirinya Pondok Pesantren, profil singkat Pondok Pesantren, visi dan misi, program pembelajaran, tujuan dan sarana dan prasarana, struktur pengurusan, daftar santri di Pondok Pesantren. Sementara untuk sub bab kedua proses-proses pelaksanaan konseling individual di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung yang meliputi tentang gambaran konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring*.

Bab IV adalah analisi data penelitian dan temuan penelitian yang dilakukan peneliti dengan fakta dan terarah. Bab ini berisi tentang analisis pelaksanaan konseling individual dengan teknik

*cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada santri di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung

Bab V adalah penutup.

Bab ini penutup berisi tentang kesimpulan data saran.

Daftar Rujukan

Lampiran



## BAB II

### KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SANTRI

#### A. **Konseling Individual**

##### 1. **Pengertian konseling individual**

Secara etimologis, istilah konseling bermula dari Bahasa Latin, yaitu *consilium* yang memiliki arti “dengan atau bersama” disusun dengan “menerima atau memahami”. Namun dalam Bahasa *Anglo-Saxon*, ialah konseling bermula dari *sellan* yang bermakna “menyerahkan atau menyampaikan”. Maka dari itu konseling ialah sebuah proses pelayanan pemberian bantuan dilaksanakan dengan cara interview konseling dari seseorang ahli yang bermuara pada penyelesaian problem yang dihadapi oleh konseli.<sup>1</sup>

Individual termasuk dalam suatu unit yang terkecil dalam pembentukan Masyarakat. Di dalam ruang lingkup ilmu sosial, seorang individu memiliki arti bagian yang terkecil didalam kelompok Masyarakat yang tidak terpisahkan lagi menjadi bagian lebih kecil. Dapat dicontohkan sebuah keluarga meliputi ayah bunda dan anak. Ayah bagian dari individu didalam kelompok sosial dan tidak bisa lagi dibagi dalam suatu menjadi lebih kecil lagi. Individu memiliki ciri perbedaan. Latar belakang perbedaan tersebut adalah terdapat dari pengalamannya, Pendidikan, lingkungan, dan sifat-sifat yang dimiliki dalam kepribadian.<sup>2</sup>

Konseling individual yang dikemukakan oleh Sofian Willis adalah pertemuan konselor dengan konseli secara

---

<sup>1</sup>Deni Febrian, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta : Teras, 2011). 9

<sup>2</sup>Wardati dan Mohammad Jauhar, *Konseling Individual*, (Jakarta : Prestasi Pustakarya, 2011). 59

individual, dimana terjadi hubungan konseling bernuansa *rapoort* dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi serta dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya.<sup>3</sup>

Melalui layanan konseling individual kosenli dapat memahami keadaan yang dialaminya, lingkungannya, problem yang dihadapi, kekuatan dan kelemahannya, serta upaya dalam mengatasi problem yang sedang dihadapinya.<sup>4</sup>

Layanan konseling individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing/konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Pelaksanaan usaha pengentasan permasalahan peserta didik.<sup>5</sup> Konseling individu dapat di terapkan di sekolah melalui sebuah program yang dirancang, dimana program ini dapat diterapkan dalam bentuk layanan.<sup>6</sup> Konseling individu memiliki keunggulan menurut Abidin yaitu 1). Membangun, menjaga, dan memelihara kesehatan mentalnya, 2). Membangun kemampuan peserta didik membuat dan mengambil keputusan yang lebih tepat, 3). Membangun keefektivan pribadi konseli (peserta didik), 4). Mengubah perilaku negatif menjadi positif, 5). Membelajarkan diri konseli untuk mencegah munculnya masalah, 6). Membantu membangun kualitas belajar peserta didik, Membantu mengubah cara pandang konseli terhadap masalah.<sup>7</sup>

---

<sup>3</sup>Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Dan Teori Praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2013). 159

<sup>4</sup>Tohirin, *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2014). 158

<sup>5</sup>Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005). 17

<sup>6</sup>Ibid. 18

<sup>7</sup>Liza Murni Susanti and Yarmis Syukur, *Effectiveness of Implementation of Individual Counseling Services in Schools in Increasing Student Resilience*, vol 3, no. 2 (2021), <https://doi.org/10.24036/00432kons2021.2>

## 2. Tujuan konseling individual

Konseling individual memiliki dua tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum konseling adalah supaya klien dapat mengubah perilakunya kearah yang lebih maju, melalui terlaksanakannya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian dan kebahagiaan oleh masing-masing klien.<sup>8</sup>

Menurut Prayitno dan Erman Anti tujuan dari konseling individual adalah sebagai berikut:

- a. Sesuatu yang tidak disukai adanya
- b. Sesuatu yang ingin dihilangkan
- c. Sesuatu yang dilarang
- d. Sesuatu yang dapat menghambat proses kegiatan
- e. Dapat menimbulkan kerugian.<sup>9</sup>

Tujuan konseling individual juga dapat dipahami oleh surat Al-Kahfi ayat 17 yaitu:

﴿ وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزْوُورُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقَرَّبُهِمْ ذَاتَ الشِّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِّنْهُ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِنَا اللَّهُ مَنِ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضِلِلْ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُّرْشِدًا ﴾

“Dan kamu akan melihat matahari Ketika terbit, condong dari gua mereka ke sebelah kanan dan bila matahari itu terbenam menjauhi mereka ke sebelah kiri sedangkan mereka berada dalam tempat yang luas dalam gua itu adalah sebagian

<sup>8</sup>Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Prenadamedia Group, 2012). 30

<sup>9</sup>Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2015). 169

dari tanda-tanda kebesaran Allah. Barang siapa yang diberi petunjuk oleh Allah, maka dialah yang mendapat petunjuk: dan barang siapa yang disesatkan-Nya, maka kamu tak akan mendapatkan seorang pemimpin yang dapat memberi petunjuk kepadanya.” (QS. Al-Khafi 18:17)

### 3. Prinsip-prinsip konseling individual

Konseling individu sebagai proses membantu individu agar berkembang, memiliki beberapa prinsip penting yaitu:

a. Memberikan kabar gembira dan kegairahan hidup.

Dalam hubungan konseling sebaiknya tidak mengungkapkan berbagai kelemahan, kesalahan, dan kesulitan klien. Akan tetapi berupaya membuat situasi konseling yang menggembirakan. Situasi tersebut akan membuat konseli senang, tertarik untuk melibatkan diri dalam pembicaraan, dan akhirnya akan terbuka untuk membeberkan isi hati dan rahasianya dengan suasana yang gembira, kemungkinan besar hati klien terbuka menerima peringatan-peringatan, dan mudah untuk mengungkapkan kelemahannya.

b. Melihat konseli sebagai subjek dan hamba Allah

Konseli adalah subjek yang berkembang. Konseli merupakan hamba Allah yang menjadi tugas amanat bagi seorang konselor. Maka dari itu, konseli harus dihargai sebagai pribadi yang merdeka. Dalam hubungan konseling, konseli yang harus banyak berbicara mengenai dirinya bukan konselor.<sup>10</sup>

c. Menghargai klien tanpa syarat

Menghargai konseli adalah syarat utama untuk terjadinya hubungan konseling yang gembira dan terbuka. Penghargaan ini dimaksudkan sebagai upaya

---

<sup>10</sup>Sukardi, Dewi Ketut. *Pengantar Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2020). 46-47

konselor yang memberikan ucapan-ucapan, serta bahasa badan yang menghargai.

d. Dialog islami yang menyentuh

Dalam hubungan konseling yang akrab, konselor berupaya agar mengemukakan butir-butir dialognya yang menyentuh hati konseli sehingga memunculkan rasa syukur, rasa cinta, bahkan perasaan berdosa. Klien mengungkapkan perasaan-perasaan tersebut dengan tulus, jujur dan terbuka. Keakraban dan keterlibatan klien adalah kata-kata kunci dalam hubungan konseling untuk membuat klien tersentuh perasaan keagamaan dan kemanusiaan.

e. Keteladanan pribadi konselor

Keteladanan pribadi konselor dapat menyentuh perasaan konseli untuk mengidentifikasi diri konselor. Hal itu merupakan sugesti bagi konseli untuk berubah kearah positif. Motivasi untuk berubah disebabkan kepribadian, wawasan, dan keterampilan, serta amal kebijakan konselor terhadap konseling.<sup>11</sup>

#### 4. Proses-proses konseling individual

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer proses konseling individual adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan klien). Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai *rapport*. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses

---

<sup>11</sup>S.Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2017). 22-23

konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna.<sup>12</sup> Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan yaitu:

a. Tahap awal

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

- 1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien. Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada keterbukaan konselor dan keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling
- 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-

---

<sup>12</sup>Ati Kusmawati, *Modul Konseling*, (Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta, 2019). 12

gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselorlah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.<sup>13</sup>

- 3) Membuat penafsiran dan penjajakan konselor berusaha menjajaki atau menafsirkan kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagiantisipasi masalah.
- 4) Menegosiasikan kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi kontrak waktu artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan, kontrak tugas artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula, kontrak kerjasama dalam proses konseling, dan kontrak menggariskan kegiatan konseling termasuk kegiatan klien dan konselor artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Di samping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

#### b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada penjelajahan masalah klien, dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien.

---

<sup>13</sup>Ibid, 13

Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah.<sup>14</sup> Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.
- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara hal ini bisa terjadi jika klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Dan konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.
- 3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu

---

<sup>14</sup>Ibid, 14

menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu:

- a) Mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya.
- b) Menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling yaitu menurunnya kecemasan klien hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya, adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat, dan dinamis, adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas, dan terjadinya perubahan sikap positif mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Klien sudah berfikir realistik dan percaya diri. Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut.<sup>15</sup>

- 1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi klien dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan

---

<sup>15</sup>Ibid, 15

kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

- 2) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien. Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya di luar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.
- 3) Melaksanakan perubahan perilaku pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.
- 4) Mengakhiri hubungan konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, mengevaluasi jalannya proses konseling, dan membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

## **5. Fungsi Layanan Konseling Individual**

Konseling individual adalah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga konseli mampu mengatasinya. Dengan perkataan lain, konseling individual bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseli. Secara lebih khusus, tujuan layanan konseling individual adalah merujuk kepada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling sebagaimana telah dikemukakan di atas. Setiap individual selalu dihadapkan kepada berbagai masalah, bahkan sering dikatakan “tiada hidup tanpa masalah”. Artinya, permasalahan tidak pernah luput dari manusia selagi manusia hidup di dunia ini, baik masalah sederhana yang mampu diselesaikan secara mandiri, tanpa memerlukan bantuan orang

lain, maupun masalah yang sangat rumit dan sulit sehingga memerlukan bantuan dan nasihat orang lain.<sup>16</sup> Hal ini sejalan dengan sesuai dengan ayat Al-Qur'an dalam surat Al Ma'arij: 19-27

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾  
 وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ  
 عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾ وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ  
 ﴿٢٤﴾ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿٢٥﴾ وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ  
 ﴿٢٦﴾ وَالَّذِينَ هُمْ مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُّشْفِقُونَ ﴿٢٧﴾

19) Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. 20) Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. 21) Dan apabila ia mendapat kebaikan (harta) ia amat kikir. 22) Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, 23) Mereka yang tetap setia mengerjakan shalatnya, 24) Dan orang-orang yang dalam hartanya tersedia bagian tertentu, 25) Bagi orang (miskin) yang meminta dan orang yang tidak mempunyai apa-apa (yang tidak mau meminta), 26) Dan orang-orang yang mempercayai hari pembalasan, 27) Dan orang-orang yang takut terhadap azab Tuhannya. (QS. Al-Ma'arij 70: 19-27)

Secara garis besar menurut Hartono dan Soedarmadji, kegiatan konseling individual atau perorangan memiliki beberapa fungsi, yaitu sebagai berikut:

- a. Fungsi pemahaman. Fungsi pemahaman yaitu fungsi pelayanan konseling individual yang mengarahkan kepada pemahaman klien baik mengenai dirinya maupun lingkungannya. Pemahaman tentang diri yang dimaksud meliputi kepribadian, bakat, minat, dan lain sebagainya.

<sup>16</sup>Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006).23

Pemahaman tentang lingkungan mencakup hubungan sosial, dan pemahaman mengenai informasi lain yang dibutuhkan mencakup informasi pendidikan, karier, dan lainnya.

- b. Fungsi pencegahan. Fungsi pencegahan atau *preventive function* yaitu fungsi dari layanan konseling individual yang membantu klien agar klien terhindar dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan menimbulkan kesulitan bagi konseli.
- c. Fungsi pengentasan. Fungsi pengentasan atau *currative function* adalah fungsi konseling individual yang membantu klien dalam upaya memecahkan permasalahan yang dihadapinya.
- d. Fungsi pemeliharaan. Fungsi pemeliharaan adalah fungsi dalam konseling individual yang membantu klien agar memiliki kemampuan untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki.
- e. Fungsi advokasi. Fungsi advokasi adalah fungsi konseling individual yang menghasilkan kondisi pembelaan terhadap individu atas pengingkaran hak-hak yang dialami oleh klien.<sup>17</sup>

## 6. Asas-Asas Layanan Konseling Individual

Menurut Prayitno dan Erman Amti asas-asas yang berkenaan dengan praktik atau pekerjaan dalam konseling adalah

- a. Asas Kerahasiaan

Ada kalanya pelayanan bimbingan dan konseling berkenaan dengan individu atau siswa yang bermasalah. Masalah biasanya merupakan suatu yang

---

<sup>17</sup>Hartono dan Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2012). 15

harus dirahasiakan. Asas ini merupakan asas kunci karena apabila asas ini dipegang teguh, konselor akan mendapat kepercayaan dari klien sehingga mereka akan memanfaatkan jasa bimbingan dan konseling sebaik-baiknya.

b. Asas kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan baik dari pihak pembimbing maupun dari pihak klien. Klien diharapkan secara sukarela, tanpa terpaksa dan tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa menyampaikan masalah yang dihadapinya.

c. Asas keterbukaan

Dalam proses bimbingan dan konseling sangat diperlkan suasana keterbukaan baik dari pihak konselor maupun klien.

d. Asas kekinian

Pelayanan bimbingan dan konseling harus berorientasi kepada masalah yang sedang dirasakan klien saat ini. Asas kekinian mengandung makna baha pembimbing tidak boleh menunda-nunda memberikan bantuan.

e. Asas kemandirian

Kemandirian merupakan salah satu tujuan pelayanan bimbingan dan konseling, siswa yang telah dibimbing hendaknya bisa mandiri tidak tergantung kepada orang lain dan kepada konselor.

f. Asas kegiatan

Pelayanan bimbingan dan konseling tidak kan memberikan hasil yang berarti apabila klien tidak melakukan sendiri kegiatan untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling.

g. Asas kedanimisan

Usaha bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada individu yang dibimbing yaitu perubahan perilaku kearah yang lebih baik.

h. Asas keterpaduan

Individu memiliki berbagai aspek kepribadian yang apabila keadaannya tidak seimbang, tidak serasi dan tidak terpadu, justru akan menimbulkan masalah. Oleh karena itu, usaha bimbingan dan konseling hendaklah memadukan berbagai aspek kepribadian klien.

i. Asas kenormatifan

Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum atau negara, norma ilmu, maupun norma kebiasaan sehari-hari.

j. Asas keahlian

Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan pekerjaan profesional yang diselenggarakan oleh tenaga-tenaga ahli yang khusus dididik untuk pekerjaan tersebut.<sup>18</sup>

## 7. Keterampilan Dasar Konseling Individual

Keterampilan dasar konseling individu merupakan teknik konseling yang biasa digunakan dalam tahapantahapan konseling dan merupakan teknik dasar konseling yang harus dikuasai oleh konselor. Adapun teknik dasar konseling sebagai berikut:

---

<sup>18</sup>Prayetno dan Emti, Erman. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta: Rienka Cipta,2009). 30

a. Perilaku *Attending*

*Attending* atau menghampiri konseli mencakup komponen kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Ketiga komponen tersebut akan mempermudah konselor untuk membuat konseli terlibat pembicaraan dan terbuka. *Attending* dapat meningkatkan harga diri konseli, menciptakan suasana aman, dan mempermudah ekspresi perasaan konseli dengan bebas.<sup>19</sup>

a. Empati

Empati adalah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan konseli, merasa dan berfikir bersama konseli dan bukan untuk atau tentang konseli. Empati dilakukan bersamaan dengan *attending*. Empati ada dua macam, yaitu:

1. Empat primer (*primary empathy*) adalah suatu bentuk empati yang hanya memahami perasaan, pikiran, keinginan, dan pengalaman konseli. Tujuan empati primer adalah agar konseli terlibat pembicaraan dan terbuka.
2. Empati tingkat tinggi (*advanced accurate empathy*) adalah pemahaman konselor terhadap perasaan, pikiran, serta pengalaman konseli lebih mendalam dan menyentuh konseli karena konselor ikut dengan perasaan tersebut.

b. Refleksi

Refleksi adalah keterampilan konselor untuk memantulkan kembali kepada konseli tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman konseli sebagai hasil pengamatan dari perilaku verbal dan *non verbal* konseli. Refleksi ada tiga jenis yaitu:

---

<sup>19</sup>Komalasari dan Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), 33.

1. Refleksi perasaan adalah keterampilan konselor untuk merefleksikan perasaan konseli sesuai dengan pengamatan konselor berdasarkan bahasa verbal dan *non verbal* konseli. Refleksi pengalaman adalah keterampilan konselor untuk merefleksikan pengalaman yang dihadapi konseli sesuai dengan pengamatan konselor berdasarkan bahasa verbal dan *non verbal* konseli.
2. Refleksi pikiran keterampilan konselor untuk merefleksikan pikiran konseli sesuai dengan pengamatan konselor berdasarkan bahasa verbal dan *non verbal* konseling.

c. Eksplorasi

Keterampilan untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran konseli. Konselor perlu melakukan eksplorasi dalam konseling karena pada saat konseling berlangsung seringkali konseli menyimpan rahasia batin, menutup diri, atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya dengan tenang. Eksplorasi ada tiga jenis, yaitu:

1. Eksplorasi perasaan adalah keterampilan untuk menggali perasaan konseli yang tersimpan.
2. Eksplorasi pengalaman adalah keterampilan untuk menggali pengalaman pengalaman yang dilalui konseli.
3. Eksplorasi pikiran adalah keterampilan untuk menggali ide, pikiran, dan pendapat konseli.

d. Menangkap pesan utama (*paraprashing*)

*Paraprashing* adalah menyatakan kembali pesan utama konseli secara seksama dengan kalimat yang mudah dan sederhana. *Paraprashing* bertujuan untuk

mengatakan kembali inti dari ungkapan konseli.<sup>20</sup> Tujuan utama teknik ini adalah untuk mengatakan kembali kepada konseli bahwa konselor bersama dia dan berusaha untuk memahami apa yang dikatakan konseli, mengendapkan apa yang dikemukakan konseli dalam bentuk pengalaman, memberi arah wawancara konseling, dan pengecekan kembali persepsi konselor tentang apa yang dikemukakan konseli.

e. Bertanya untuk pembuka percakapan (*Open Question*)

Konselor sebaiknya memulai bertanya tidak menggunakan mengapa dan sebabnya. Pertanyaan seperti ini akan menyulitkan konseli membuka wawasannya. Selain itu, akan menyulitkan konseli jika konseli tidak tahu apa sebab suatu kejadian, atau sengaja menutupi karena malu. Pertanyaan terbuka (*open-ended*) yang baik dimulai dengan kata-kata seperti apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, dan dapatkan.<sup>21</sup>

f. Bertanya tertutup (*Closed Question*)

Bertanya tertutup adalah bentuk-bentuk pertanyaan yang dimulai dengan kata apakah, adakah, dan harus dijawab konseli dengan ya, tidak atau dengan kata-kata singkat. Tujuan bertanya tertutup pada proses konseling adalah untuk mengumpulkan informasi konseli, untuk menjernihkan atau memperjelas sesuatu, dan menghentikan ucapan konseli yang melantur atau menyimpang jauh.

g. Dorongan minimal (*Minimal Encouragement*)

Dorongan minimal adalah suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah

---

<sup>20</sup>Sofyan S, Willis, *Konseling Individual : Teori dan Praktek* ed. Cet.2 (Bandung : Alfabeta, 2017). 167

<sup>21</sup> Ibid, 169

dikatakan konseli dan memberi dorongan singkat seperti oh..., ya..., terus..., lalu..., dan....

h. Interpretasi

Upaya konselor untuk mengulas pikiran, perasaan, dan pengalaman konseli dengan merujuk pada teori-teori. Interpretasi bertujuan untuk memberikan rujukan, pandangan, atau perilaku konseli agar konseli mengerti dan berubah melalui pemahaman dari hasil rujukan tersebut.

i. Mengarahkan (*Directing*)

Mengarahkan adalah keterampilan konseling yang mengatakan kepada konseli agar dia berbuat sesuatu, atau dengan kata lain mengarahkan agar konseli melakukan sesuatu. Misalnya, memberikan arahan kepada konseli untuk bermain peran bersama konselor dan menghayal sesuatu.

j. Menyimpulkan sementara (*Summarizing*)

Tujuan menyimpulkan sementara adalah memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengambil kilas balik (*feedback*) dari hal-hal yang telah dibicarakan, untuk menyimpulkan kemajuan secara bertahap, meningkatkan kualitas diskusi, dan mempertajam atau memperjelas fokus pada wawancara konseling.

k. Memimpin (*Leading*)

Keterampilan memimpin bertujuan agar konseli tidak menyimpang dari fokus pembicaraan dan agar arah pembicaraan lurus kepada tujuan konseling. Fokus membantu konseli memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan. Seorang konselor yang efektif harus mampu membuat konseli fokus pada apa yang sedang dibicarakan.

l. Menjernihkan (*Clarifying*)

Menjernihkan adalah keterampilan untuk menjernihkan ucapan konseli yang samar, kurang jelas, dan agak meragukan. *Clarifying* bertujuan untuk membantu konseli memperjelas ucapan konseli agar pesan yang disampaikan lebih jelas dan logis.

m. Memudahkan (*Facilitating*)

Memudahkan adalah keterampilan membuka komunikasi agar konseli dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalaman secara bebas. Sehingga komunikasi dan partisipasi meningkat dan proses konseling berjalan efektif.

n. Diam

Diam dalam proses konseling bukan berarti tidak ada komunikasi akan tetapi melalui perilaku *non verbal*. *Ideal* diam dalam konseling adalah 5-10 detik dan selebihnya dapat diganti dengan dorongan minimal. Diam dalam proses konseling bertujuan untuk menanti konseli sedang berpikir, sebagai protes jika konseli berbicara berbelit-belit, serta untuk menunjang perilaku *attending* dan empati sehingga konseli bebas berbicara.

o. Mengambil inisiatif

Mengambil inisiatif dilakukan saat konseli kurang bersemangat untuk berbicara, banyak diam, dan kurang partisipatif dalam proses konseling. Konselor mengucapkan kata-kata yang mengajak konseli untuk berinisiatif dalam menuntaskan diskusi.

## 8. Metode layanan konseling individual

Metode konseling individu atau cara yang di gunakan dalam rangka pelaksanaan kegiatan konseling individu agar berjalan dengan lancar dan matang. Adapun metode konseling individu menurut Tohirin antara lain:

a. *Konseling direktif (Directing counseling)*

Konseling direktif adalah proses konseling secara langsung, artinya proses konseling yang paling berperan ialah konselor. Dalam praktiknya konselor berusaha mengarahkan klien sesuai dengan masalah yang sedang di alaminya. Dengan demikian peranan utama pemecahan masalah lebih banyak dilakukan oleh seorang konselor.

b. *Konseling Non-direktif (Non Directif counseling)*

Pada konseling *non-direktif* konseling berpusat pada klien. Dalam praktik konseling *non-direktif* konselor hanya menampung pembicaraan yang sedang berperan adalah konselor. Klien bebas berbicara sedangkan konselor menampung dan mengarahkan.

c. *Konseling elektif (Eclective Counseling)*

Dalam penerapannya konseling eklektif menggabungkan kedua metode direktif dan non-direktif dalam keadaan konselor menasehati dan mengarahkan klien, sesuai dengan masalahnya, dan dalam keadaan yang lain konselor memberikan kebebasan kepada klien untuk berbicara sedangkan konselor mengarahkan saja.<sup>22</sup>

## 9. Pendekatan *behavior contract*

a. Pengertian pendekatan *behavior contract*

*Behavioral Contract* (kontrak perilaku) didasarkan pada prinsip *operant conditioning, reinforcement positif*. Kontrak perilaku adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih dimana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target. Strahun mendefinisikan *behavioral contract* sebagai intervensi yang digunakan

---

<sup>22</sup>Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Islam Di Sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), 158

disekolah untuk membantu memonitor dan merubah perilaku siswa.<sup>23</sup>

Para konselor behavioral memandang kelainan perilaku sebagai kebiasaan yang dipelajari, karena itu dapat diubah dengan mengganti situasi yang positif yang direayasa sehingga kelainan perilaku berubah menjadi positif. Perilaku dipandang sebagai respon terhadap stimulasi atau rangsangan eksternal maupun internal.<sup>24</sup>

Kontrak perilaku (*behavior contract*) yaitu mengatur kondisi konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor. Menurut Latipun kontrak perilaku (*behavior contract*) adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang realistik dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan yang berlaku, ganjaran dapat diberikan kepada peserta didik.<sup>25</sup>

#### b. Tujuan-tujuan pendekatan *behavior contract*

Tujuan teknik *behavior contract* (kontrak perilaku) adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar (memperoleh tingkah laku baru), penghapusan tingkah laku maladaptive, dan memperkuat serta mempertahankan tingkah laku yang diinginkan tujuan utama yaitu meningkatkan pilihan pribadi dan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar.<sup>26</sup>

---

<sup>23</sup>Strahun, *Behavioral Contracting*. Jurnal Pendidikan. Vol 2. No 1 (Desember 2013), 50

<sup>24</sup>Sofyan S.Wills, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Jakarta : Alfabeta, 2014), 69

<sup>25</sup>Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang : UMM Press, 2015), 40

<sup>26</sup>Fauzan, Lutfi, *Aplikatif Teknik Modeling*. Jakarta: Indeks, 2009) 76

c. Prinsip-prinsip pendekatan *behavior contract*

Berikut ini adalah prinsip-prinsip dari *behavior contract* berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Gantina:<sup>27</sup>

- 1) Kontrak disertai dengan penguatan.
- 2) Reinforcement diberikan dengan segera.
- 3) Kontrak harus dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konselor dan klien.
- 4) Kontrak harus fair.
- 5) Kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi, lamanya kontrak).
- 6) Kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah.

d. Penerapan *behavior contract*

Konselor atau guru pembimbing *behavior contract* biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang bisa dipergunakan oleh para ahli dalam *behavior contract* yaitu:<sup>28</sup>

- 1) Persiapan, meliputi: kesiapan fisik dan psikis konselor, tempat dan lingkungan sekitar, perlengkapan, pemahaman klien dan waktu.
- 2) Rapport, yaitu menjalin hubungan pribadi yang baik antara konselor dan klien sejak permulaan, proses, sampai konseling berakhir, yang ditandai dengan adanya rasa aman, bebas, hangat, saling percaya dan saling menghargai.

---

<sup>27</sup>Gantina, Wahyuni Eka, and Karsih, Teori Dan Teknik Konseling, (Jakarta: PT Indeks, 2011), 172

<sup>28</sup>Ketut Dewa Sukardi Kusumawati Nila Desek P.E, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Rineka Cipta : Jakarta, 2018), 63.

- 3) Pendekatan masalah, dimana konselor memberikan motivasi kepada klien agar bersedia bercerita menceritakan persoalan yang dihadapi dengan bebas dan terbuka.
- 4) Pengungkapan, dimana konselor mengadakan pengungkapan untuk mendapatkan kejelasan tentang inti masalah klien dengan mendalam dan mengadakan kesepakatan bersama dalam menentukan masalah inti dan masalah sampingan. Sehingga klien dapat memahami dirinya dan mengadakan perubahan atas sikapnya.
- 5) Diagnostik, adalah langkah untuk menetapkan latar belakang atau faktor penyebab masalah yang dihadapi klien.
- 6) Prognosa, adalah langkah dimana konselor dan klien menyusun rencana-rencana pemberian bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi klien.
- 7) Treatment, merupakan realisasi dari langkah prognosa. Atas dasar kesepakatan antara konselor dengan klien dalam menangani masalah yang dihadapi, klien melaksanakan suatu tindakan untuk mengatasi masalah tersebut, dan konselor memberikan motivasi agar klien dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya.
- 8) Evaluasi dan tindak lanjut, langkah untuk mengetahui keberhasilan dan efektifitas konseling yang telah diberikan. Berdasarkan hasil yang telah dicapai oleh klien, selanjutnya konselor melakukan tindak lanjut secara lebih cepat, yang dapat berupa meneruskan suatu cara yang sedang ditempuh karena telah cocok maupun perlu dengan cara lain yang diperkirakan lebih tepat.

## B. Teknik *cognitive restructuring*

### 1. Sejarah perkembangan *cognitive restructuring*

*Cognitive restructuring* sebagai metode layanan konseling yang juga berpusat pada aspek kognitif adalah merupakan pendekatan REBT model baru, sehingga dalam kumpulan perkembangan teknik-teknik konseling diistilahkan sebagai teknik konseling kontemporer. Sehingga dapat dikatakan bahwa REBT merupakan teknik konseling klasik dan teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik kontemporer. Sebab, keduanya merupakan teknik konseling yang memiliki dasar penanganan yang sama (kognitif), namun dalam perkembangan terjadi penyesuaian, pembaharuan dan perubahan-perubahan konseptual sehingga teknik tersebut mengalami deduksi atau fokus layanan semakin spesifik yaitu pada aspek kognitif.<sup>29</sup>

Teknik *cognitive restructuring* didasarkan pada dua asumsi yaitu:

- 1) Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self-defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri)
- 2) Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.

Biasanya, konselor profesional menggunakan *cognitive restructuring* dengan konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.<sup>30</sup>

### 2. Gambaran umum teknik *cognitive restructuring*

*Cognitive Restructuring* adalah salah satu teknik kognitif yang digunakan dalam konseling kognitif disamping

---

<sup>29</sup>Gantina Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), 201

<sup>30</sup>Erford, Bradley T, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 256

teknik perilaku (*behavioural*) dan teknik didaktif. Cormier, Nurius & Osborn mengatakan bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghausan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat.

Teknik *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan konseli yang tidak rasional. Teknik *cognitive restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon perilaku dan emosional yang tidak adaktif di pengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.<sup>31</sup>

### 3. Pengertian teknik *cognitive restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku kognitif (*cognitive behavior*). *Cognitive behavior* memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir deskruktif dari pikiran dan perilaku. Beberapa jenis praktik *cognitive behavior therapy* (CBT) dikenal dengan teknik yang berbeda-beda, ada yang menekankan proses kognitif dari pada perilaku, namun ada yang secara murni bekerja pada aspek kognitif. Sementara yang lain ada lebih memusatkan perhatian pada perilakunya untuk mencapai kesempatan lebih besar untuk memperoleh penguatan atas perilaku untuk mencapai kesempatan lebih besar untuk memperoleh penguatan atas perilaku demi meningkatkan mood. Pendekatan *cognitive behavior* pada dasarnya menyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus-kognisi-respons (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi

---

<sup>31</sup>Cormier, Sherry, Paula S.Nurius and Cynthia J.Osborn. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers*.66

faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.<sup>32</sup>

#### 4. Tujuan teknik *cognitive restructuring*

Tujuan dari implementasi teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. *Cognitive restructuring* membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis dan positif. Kesalahan berfikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif.<sup>33</sup>

#### 5. Tahapan-tahapan teknik *cognitive restructuring*

Dalam teknik *cognitive restructuring* memiliki beberapa tahapan yaitu:

- a. Rasional Identifikasi serta kalsifikasi problem Pada tahapan ini terdapat tiga hal yang perlu diperhatikan yaitu mendeskripsikan masalah problem yang dilakukan melalui wawancara yang dilakukan antar konselor dan klien. Selanjutnya yaitu memodelkan peristiwa dengan emosi, klien akan mengenali pikira-pikiran yang mengganggu dan konselor akan membimbing antara pemikiran tersebut yang berhubungan dengan emosi yang akan dilakukan. Lalu untuk tahap selanjutnya adalah pemodelan yang dilakukan oleh konseli itu sendiri, aklien akan dimintai melakukan pemodelan seperti tahapan kedua terhadap pemikiran negatif yang dimiliki.
- b. Pemindahan pikiran negatif dan masalah ke *coping thought* Kegiatan ini dilakukan pada tahapan ini yaitu pemberian contoh yang dilakukan konselor terhadap siswa tentang peralihan pemikiran dan kegiatan pelatihan pikiran yang dilakukan oleh siswa tersebut.

---

<sup>32</sup>Harwanti Noviandri, *Teknik cognitive restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar*, Jurnal Psikologi 2016, Vol.03 No.02. 76

<sup>33</sup>Ibid, 78

- c. Pengenalan serta pelatihan penguatan pemikiran positif Memberikan latihan-latihan untuk klien mampu melakukan dan mengubah perilakunya.<sup>34</sup>

## 6. Kelebihan dan kekurangan teknik *cognitive restructuring*

Kelebihan dan kekurangan menurut Keifer GEffenberger F yaitu:

### a. Kelebihan

Kelebihan pada teknik *cognitive restructuring* adalah konselor mencoba menguraikan dan mengidentifikasi pikiran yang dapat merugikan bagi diri sendiri dan menunjukkan kearah yang realita sehingga dapat membantu konseli menyelesaikan permasalahannya terkait dengan pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring, terapi ini dapat dilakukan secara individu ataupun kelompok, fokus pada setiap sesi konseling pada masalah pola pikir negatif agar mengetahui tingkat pencapaian tujuan yang diharapkan.

### b. Kekurangan

Terdapat kelemahan atau kekurangan dalam teknik *cognitive restructuring* ini yaitu diperlukannya motivasi yang kuat dalam terapi ini karena keinginan internal dapat mengubah perilaku, dibutuhkan terapis guna melatih dan memberikan proses dasar terapi.<sup>35</sup>

## C. Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian prokrastinasi akademik

Prokrastinasi yang dalam bahasa inggrisnya *procrastinate* berasal dari bahasa latin *pro* dan *crastinus*. *Pro* berarti

---

<sup>34</sup>Prasetyo, *Konseling Kelompok Dengan Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik Liberature Review*, Journal Konseling Pendidikan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022. Vol.06 No.01. 20-32

<sup>35</sup>Keifer GEffenberger F, *Kelemahan Dan Kelebihan*, Angewandte Chemie International Edition, 6(11),951-952., 1967, 16-67.

kedepan, bergerak maju, sedangkan *crastinus* memiliki arti keputusan di hari esok. Arti tersebut apabila melibatkan pelakunya maka akan diucapkannya dengan “aku akan melakukannya nanti”. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, atau tidak segera mengerjakannya maka subjeknya disebut dengan *procrastinator*. Seorang *procrastinator* tidak hanya lemah dalam manajemen waktu melainkan bila dipandang dari sisi psikologis mengalami *anxiety* disorder dan rasa takut akan tugas yang dihadapinya.<sup>36</sup>

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu dan sering terlambat. Menurut Solomon & Rothblum tugas-tugas akademik tersebut diantaranya tugas tulis menulis. Orang yang melakukan perilaku menunda disebut penundaan (*prokrastinator*). Gejala perilaku menunda (prokrastinasi) lebih banyak dimanifestasikan dalam dunia Pendidikan.<sup>37</sup>

Menurut Schouwenburg indikator dari prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

- a) Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik
- b) Kelemahan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik
- c) Ketidaksesuaian antara rencana dengan performansi *actual*
- d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

---

<sup>36</sup>Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing, *Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*, Jurnal Psikologi Universitas Surabaya. Anima 2008, Volume 23, Nomor 2, (2008). 110

<sup>37</sup>Solomon, L.J &Rothblum, E.D 1984. *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates*. Journal of Counseling Psychology. (Online), Vol. 31, No.4, 503-509 ([www.rohan.sdsu.edu](http://www.rohan.sdsu.edu)., diakses 5 November 2013). 37-49

Perilaku prokrastinasi akademik jika dipandang dari berbagai sudut pandang teoritik memiliki gambaran penyebab yang berbeda. Seperti penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu misalnya gagal menyelesaikan tugas kuliah, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika seseorang tersebut dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Seseorang tersebut akan teringat kepada pengalaman kegagalan maupun perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami seperti masa lalu, sehingga seseorang menunda mengerjakan tugas kuliah, maupun sekolah yang dipersepsikannya akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu.<sup>38</sup>

Dalam perspektif islam perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang. Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal dan perbuatan-perbuatan yang positif. Bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang, tapi ditunda-tunda. Didalam Al-Qur'an banyak disebut ayat dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih menghargai waktu, tidak menyia-nyiakannya dan mengisinya dengan ibadah.<sup>39</sup> Sebagai firman Allha SWT dalam Al-Qur'an Surah Al Anbiya 21: 90

---

<sup>38</sup>Ferrari, JR; Johnsori, JI & McCown, WG 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory Reserch and Treatment*. New York: Plenum Press. ([www.books.google.com](http://www.books.google.com). Diakses 5 November 2013). 76-84

<sup>39</sup>Muhammad Ilyas Suryadi, *Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar*, Jurnal Pemikiran Islam 41 (2017).75

وَأَلَّهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ عِنْدَهُ لَا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ ۗ وَلَا يَسْتَحْسِرُونَ ﴿٩٠﴾

Maka Kami kabulkan (doa) nya, dan Kami anugerahkan kepadanya Yahya, dan kami jadikan istrinya (dapat mengandung). Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas Dan mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada Kami.” ( QS. Al-Anbiya 21 : 90).

Dari penggalan ayat tersebut kita diingatkan agar tidak menunda pekerjaan, ternyata di dalam agama pun kita dilarang untuk berperilaku menunda nunda. Kita semua tau bahwa jika hal itu dilarang berarti tidak baik untuk diri kita.

## 2. Ciri-ciri prokrastinasi akademik

Ciri-ciri perilaku prokrastinasi akademik antara lain:

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

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda 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 tugas. Seorang procrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang

tindakan tersebut membuat seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam arti lambannya kerja seseorang dalam mengerjakan suatu tugas dapat menjadi suatu ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan memulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri. Akan tetapi ketika saatnya tiba ia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.<sup>40</sup>

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki dengan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, buku cerita dll), nonton ngobrol, jalan, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga menyita waktu yang ia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan

---

<sup>40</sup>Saman, Abdul. "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2017): 55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>

- e. Manipulasi tingkah laku orang
- f. Menjadikan penundaan sebagai coping untuk menghindari tekanan
- g. Merasa dirinya sebagai korban<sup>41</sup>

### 3. Jenis-jenis tugas akademik

Jenis-jenis tugas akademik yang ditunda mahasiswa meliputi

#### a. *Functional Procrastinasi*

*Functional procrastinasi* yaitu menunda pekerjaan atau tugas dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat.

#### b. *Dysfunctional procrastinasi*

*Dysfunctional Procrastinasi* yaitu menunda pekerjaan atau tugas tidak berdasarkan tujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Ada dua jenis *dysfunctional procrastinasi* berdasarkan tujuan melakukan penundaan yaitu:

- 1) *Desisional Procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan, merupakan suatu coping untuk menghindari kemungkinan stres dan menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan yang dipresepikan penuh stres. *Desisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.
- 2) *Evoidance Procrastination* dan *Behavioral Procrastination* yang merupakan suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Procrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan

---

<sup>41</sup>Luhur Wicaksono, *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, Jurnal Pembelajaran Prospektif, 2017, 67

dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang nilai negatif dalam dirinya atau mengancam *self esteem* nya sehingga seorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.<sup>42</sup>

#### 4. Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik

Faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu:

##### a. Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor dalam diri individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi, meliputi:

- 1) Faktor fisik, seperti kondisi fisiologis seseorang yang mendorong kearah prokrastinasi seperti kelelahan.
- 2) Faktor psikologis, yang meliputi tipe kepribadian dan motivasi, semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi suatu tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

##### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi banyaknya tugas yang menuntut penyelesaian pada waktu yang hampir bersamaan, pengasuhan otoriter orangtua dan kondisi lingkungan yang tidak diawasi .<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup>Siti Muyana, *Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling*, *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (2018): 45, <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>.

<sup>43</sup>D.W. Wahyuni, *Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 20 Surabaya* the *Implementation of Reality Group Counseling To Reduce Academic Procrastination Behavior To the Students of Viii C Class of S*,2014. 3

## 5. Dampak akademik prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik membawa dampak negatif bagi peserta didik yang melakukannya. Arliani menyatakan, “Prokrastinasi adalah perilaku kompleks yang merupakan gangguan emosional pada individu tersebut. Hal tersebut bisa berakibat fatal karena kebiasaan tersebut dapat membuat orang tersebut tidak berhasil dalam hidupnya”. Hal tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi membawa dampak yang besar jika dibiarkan terus ada dalam diri anak. Dampak negatif yang ditimbulkan adalah membentuk sifat pembohong, peserta didik akan menjadi terdorong untuk mencari alasan tidak mengerjakan tugas atau menundanya. Selain itu menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas yang semakin sempit dan tugas yang belum terselesaikan.

Jika prokrastinasi akademik dibiarkan berkelanjutan maka dampak yang akan terjadi adalah rendahnya prestasi belajar peserta didik. Hal tersebut disebabkan peserta didik tidak mengerjakan tugas sebagaimana mestinya. Waktu yang diberikan oleh guru tidak dimanfaatkan dengan baik, sehingga pada saat mendekati waktu pengumpulan tugas, peserta didik mengerjakan dengan tergesa-gesa. Tugas yang dikerjakan dengan tergesa-gesa hasilnya tidak akan optimal, selain itu peserta didik tidak memahami materi karena tidak sempat membaca kembali tugasnya. Dampak lain dari prokrastinasi akademik pada peserta didik dibuktikan dengan motivasi belajar menurun, jadwal belajar tidak teratur, dan sering absen hal ini terus dilakukan akan menjadi sebuah kebiasaan pada peserta didik.<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup>Reizki Maharani, Neviyarni S, and Z. Mawardi Effendi, *Role Playing in an Effort to Reduce Academic Procrastination for College Students*, Psychocentrum Review 2, no. 2 (2020): 77–86, <https://doi.org/10.26539/pcr.22386.78>

## DAFTAR RUJUKAN

### BUKU

- Afrizal. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Rajawali Pres, 2014).
- Abdul Qadir Jailani. *Peran Ulama Dan Santri*, (Surabaya : Penerbit Bina Ilmu, 1994).
- Ati Kusmawati, *Modul Konseling*, (Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta, 2019).
- Design, G. *Program Pendidikan Non-Formal*, (Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, 2007).
- Deni Febrian, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta : Teras, 2011).
- Etta Mamang Sangadji, Sopiah. *Metode Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*, (Yogyakarta : Andi, 2010).
- Erford, Bradley T, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015).
- Elvinora Ardianto, *Metodologi Penelitian Untuk Public Relation*, (Bandung : Simbiosis Rekatama Media, 2016).
- Fauzan, Lutfi, *Aplikatif Teknik Modeling*. Jakarta: Indeks, 2009)
- Ghufron. *Teori-teori Psikologi* . (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012).

Gantina Komalasari ,dkk, *Asesment Teknik Nontes Dalam Pesprektif BK Komperhensif*, (Jakarta : PT Indeks, 2017).

\_\_\_\_\_. *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011),

\_\_\_\_\_. *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011),

\_\_\_\_\_. *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011).

Hellen. *Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta : Teaching, 2005).

Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Prenadamedia Group, 2012).

\_\_\_\_\_. *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2012).

Iffan Ahmad, *Santri Dan Nasionalisme Jurnal Islamic Insights*, (Jakarta : Istitut Agama Islam Bunga Bangsa 2019).

Jalaludin Rahmat, *Metode Penelitian Komunikasi* , (Bandung : Remaja Rosda Karya, 2017).

Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, William G MacCown. *Procrastination and Task Avoidance, The Theory, Research and Teatment* , (New York : Plenum Press, 1995).

Ketut Dewa Sukardi Kusumawati Nila Desek P.E, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Rineka Cipta : Jakarta, 2018).

- Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang : UMM Press, 2015).
- Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, (Yogyakarta : Gelora Aksara Pratama, 2009).
- M. Ahmad Anwar. *Prinsip-Prinsip Metodologi Reserch*, (Yogyakarta : Subangsh, 1975).
- Nurhidayah. *Landasan Sosial Budaya Dan Psikologis Pendidikan* (Malang : Penerbit Gunung Samudra, 2010).
- Prayetno dan Emti, Erman. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta: Rieneka Cipta,2009).
- \_\_\_\_\_. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2015).
- Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Dan Teori Praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2013).
- \_\_\_\_\_. *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Jakarta : Alfabeta,2014).
- \_\_\_\_\_. *Konseling Individual : Teori dan Praktek ed. Cet.2* (Bandung : Alfabeta, 2017).
- Syamsu Yusuf. *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*. (Bandung : Refika Aditama, 2016).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2017).

- \_\_\_\_\_. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2017).
- \_\_\_\_\_. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2017).
- Sukardi, Dewi Ketut. *Pengantar Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2020).
- Sukamto. *Kepemimpinan Kiai Dalam Pesantren*, (Jakarta : Penerbit LP3ES, 1999).
- Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006).
- S.Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2017).
- Surat Al-Ma'arij Ayat 19-27 Al-Qur'an Terjemahannya Dan Tafsir Al-Qur'an
- Tohirin. *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007).
- \_\_\_\_\_. *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2014).
- \_\_\_\_\_. *Bimbingan dan Konseling Islam Di Sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2009).
- Willis S. Sofyan. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. (Bandung: Cv Alfabeta, 2007).

Wardati dan Mohammad Jauhar, *Konseling Individual*, (Jakarta : Prestasi Pustakarya, 2011).

Wiratna Sujarweni. *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2014).

### **SKRIPSI DAN JURNAL**

Cindi Meli Stefani, *Implementasi Konseling Individu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu Tahun Pelajaran 2020/2021*, (Skripsi Universitas Islam Negeri, 2021).

Cormier, Sherry, Paula S. Nurius and Cynthia J. Obsorn. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers*.

Dian Fitriyanti, *Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Academic Dishonesty Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Tadulako*, (Skripsi Universitas Negeri Semarang 2017).

D.W. Wahyuni, *Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 20 Surabaya the Implementation of Reality Group Counseling To Reduce Academic Procrastination Behavior To the Students of Viii C Class of S, 2014*.

Ferrari, JR; Johnstori, JI & McCown, WG 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory Reserch and Treatment*.

New York: Plenum Press. ([www.books.google.com](http://www.books.google.com).  
Diakses 5 November 2013).

Fairuz Salsabila. *Implementasi Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Perencanaan Karir Pada Remaja Korban Perceraian Di SMAN 2 Kalianda Lampung Selata* , Jurnal Fokus Konseling 2022.

Fauziah. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, (Bandung : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri, 2020).

Fauziah, H.H. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung 2015*.

Harwanti Noviandri, *Teknik cognitive restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar*, Jurnal Psikologi 2016, Vol.03 No.02.

Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing, *Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*, Jurnal Psikologi Universitas Surabaya. Anima 2008, Volume 23, Nomor 2,( 2008).

Muhammad Ilyas Suryadi, *Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar*, Jurnal Pemikiran Islam 41 (2017).

Jamila. *Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, Jurnal Edu Tech 2020.

Keifer GEffenberger F, *Kelemahan Dan Kelebihan, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11),951–952., 1967.

Luhur Wicaksono, *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, Jurnal Pembelajaran Prospektif, 2017,

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

Liza Murni Susanti and Yarmis Syukur, *Effectiveness of Implementation of Individual Counseling Services in Schools in Increasing Student Resilience*, vol 3, no. 2 (2021), <https://doi.org/10.24036/00432kons2021>.

Mansur. *Model Komunikasi Kyai Dengan Santri Di Pesantren*, Jurnal Komunikasi ASPIKOM 2016.

Prasetyo, *Konseling Kelompok Dengan Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik Liberature Review*, Journal Konseling Pendidikan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022. Vol.06 No.01.

Reizki Maharani, Neviyarni S, and Z. Mawardi Effendi, *Role Playing in an Effort to Reduce Academic Procrastination for College Students*, Psychocentrum Review 2, no. 2 (2020), <https://doi.org/10.26539/pcr.22386>.

Strahun, *Behavioral Contracting*. Jurnal Pendidikan. Vol 2. No 1, 2013

Solomon, L.J & Rothblum, E.D 1984. *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates*. Journal of Counseling Psychology. (Online), Vol. 31, No.4, 503-509 ([www.rohan.sdsu.edu](http://www.rohan.sdsu.edu)., diakses 5 November 2013).

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

Siti Muyana, *Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling*, Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling 8, no. 1 (2018). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>.

Syarifah Hidayahna. *Teknik Cognitive Restructuring (TCR) Hingga Cognitive Restructuring Dalam Pandangan Islam*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam 2022.

Triyono. *Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam*, journal Al Qalam 2018.

## **SUMBER WAWANCARA**

Abdul Aziz wawancara penulis dengan kepala Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung, 04 Agustus 2023.

Muhammad Jamaludin wawancara penulis dengan guru pembimbing santriwan di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung, 23 Agustus 2023.

Honia wawancara penulis dengan guru pembimbing santriwati di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung, 23 September 2023.

AY, wawancara penulis dengan santriwan yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung, 01 September 2023.

MR, wawancara penulis dengan santriwan yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung, 01 September 2023.

HQA, wawancara penulis dengan santriwati yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung, 01 September 2023.

ZA, wawancara penulis dengan santriwati yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik di Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung, 01 September 2023.