

**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

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh :

**LILIS RAHAYU WIDYAWATI
NPM : 1511080077**

Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1441 H / 2019 M**

**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

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh :

**LILIS RAHAYU WIDYAWATI
NPM : 1511080077**

Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Farida, S.Kom., MMSI

Pembimbing II : Mega Aria Monica, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1441 H / 2019 M**

ABSTRAK

Perilaku prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, masalah ini terjadi di SMP Negeri 7 Bandar Lampung dimana terdapat peserta didik kelas VIII yang melakukan prokrastinasi akademik seperti : kurangnya keterampilan dalam mengatur waktu, menunda mengerjakan tugas, tidak membuat keputusan dengan cepat, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan serta kurangnya motivasi dalam melakukan sesuatu termasuk mengerjakan tugas sekolah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Eksperimental* dan desain yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Designs*. Populasi dalam penelitian ini adalah 64 peserta didik kelas VIII.4 dan VIII.5 dengan jumlah sampel 18 peserta didik yang terdiri dari 9 peserta didik kelas VIII.4 dan 9 peserta didik kelas VIII.5. Hasil perhitungan rata-rata skor perilaku prokrastinasi akademik kelompok eksperimen sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* adalah 99,89 dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* mengalami penurunan menjadi 64,56. Dari hasil uji *Wilcoxon*, maka nilai Z yang didapat sebesar -2,670 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,008 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.

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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Lilis Rahayu Widyawati
NPM : 1511080077
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menerangkan bahwa skripsi saya yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020", ini sepenuhnya adalah murni hasil karya saya sendiri dan tidak ada unsur duplikasi dari karya orang lain.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan terhadap karya saya ini, saya siap bertanggung jawab.

Bandar Lampung, September 2019
Yang Membuat Pernyataan,



Lilis Rahayu Widyawati
NPM. 1511080077



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

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

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 7
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Nama : Lilis Rahayu Widyawati
NPM : 1511080077
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

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

Pembimbing I

Farida, S.Kom., MMSI
NIP. 19780128 200604 2 002

Pembimbing II

Mega Aria Monica, M.Pd
NIP.

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 19670622 199403 2 002



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

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

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI PROKRASINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020”**
Disusun oleh **LILIS RAHAYU WIDYAWATI, NPM: 1511080077**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: Rabu, 09 Oktober 2019.

TIM PENGUJI MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. Imam Syafei, M.Ag (.....)

Sekretaris : Iip Sugiharta, M.Si (.....)

Penguji Utama : Dr. H. Yahya AD, M.Pd (.....)

Penguji Pendamping I : Farida, S.Kom., MMSI (.....)

Penguji Pendamping II : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

أَوْحَيْنَا إِلَيْنَا آيَاتِهِ لِيُذَكِّرَ الَّذِينَ كَفَرُوا إِنَّهُمْ كَانُوا فِي ضَلَالٍ عَظِيمٍ

*Artinya : “(1) Demi masa. (2) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, (3) kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran”.*¹

(Q.S Al-‘Ashr (103) : 1-3)



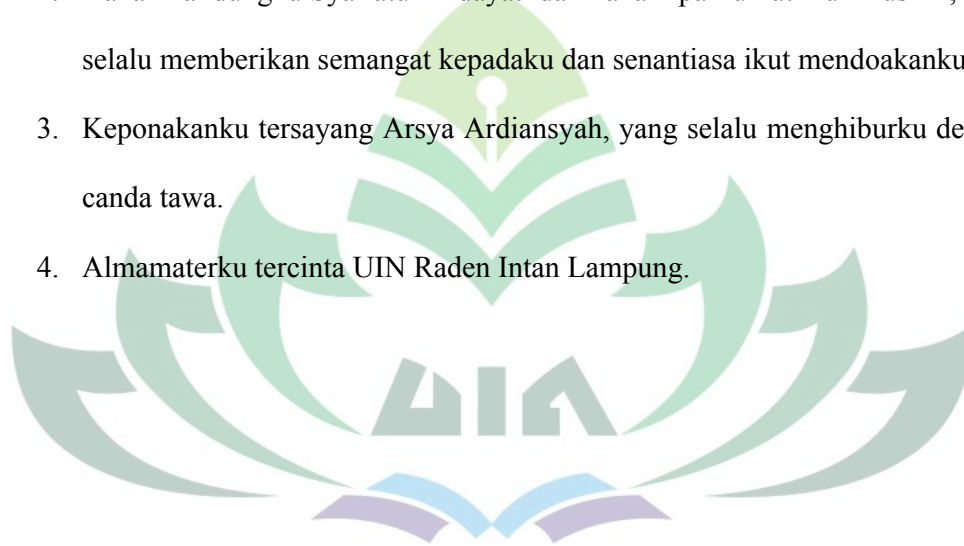
¹Departemen Agama RI, “Al-Qur’an dan Terjemahnya”. (Bandung : Diponegoro, 2015). h.601.

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohhim

Teriring do'a dan rasa syukur yang teramat dalam karya sederhana namun penuh perjuangan ini dengan segala kerendahan hati dan terimakasih yang tulus ku persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua Orang Tuaku tercinta Ibu Siti Syamsiyah dan Ayah Mukani tersayang, yang senantiasa selalu mendoakan dan mendukungku untuk keberhasilanku.
2. Kakak kandungku Syaifatul Hidayati dan kakak iparku Fatkhul Muslim, yang selalu memberikan semangat kepadaku dan senantiasa ikut mendoakanku.
3. Keponakanku tersayang Arsyah Ardiansyah, yang selalu menghiburku dengan canda tawa.
4. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Lilis Rahayu Widyawati, lahir di Sidorejo, Kabupaten Lampung Timur, pada tanggal 20 Agustus 1997, merupakan putri kedua dari dua bersaudara yang terlahir dari pasangan suami istri Ayah Mukani dan Ibu Siti Syamsiyah.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh penulis antara lain pendidikan di MI Muhammadiyah 1 Sekampung Udik, lulus pada tahun 2009. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di MTs Muhammadiyah 1 Sekampung Udik, lulus pada tahun 2012. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Sekampung Udik, dan lulus pada tahun 2015. Dengan mengucap alhamdulillah dan puji syukur kehadirat Allah SWT serta berkat dukungan kedua orang tua dan keluarga besar, penulis dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi yaitu pada tahun 2015 penulis terdaftar sebagai mahasiswi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur SPAN-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Pada tanggal 25 Juli sampai dengan 26 Agustus 2018 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Karang Raja, Kecamatan Merbau Mataram, Kabupaten Lampung Selatan. Selanjutnya pada tanggal 10 Oktober sampai dengan 28 November 2018 penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'allamin

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

Penyusunan skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020” merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

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

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Farida, S.Kom., MMSI sebagai pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

4. Mega Aria Monica, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan serta motivasi dan kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam serta dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang telah membekali penulis dengan berbagai macam disiplin ilmu pengetahuan yang sangat membantu guna terselesaikannya skripsi ini.
6. Pimpinan perpustakaan baik perpustakaan pusat UIN Raden Intan Lampung maupun perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan beserta staf tata usaha dan seluruh civitas akademika yang telah memberikan fasilitas dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Hj. Nurmaini, M.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 7 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Arie Melani, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling dan Guru Pendamping yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.
9. Peserta Didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

10. Teman-teman seperjuangan angkatan 2015 khususnya teman-teman jurusan BKPI A yang tak pernah henti memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
11. Sahabat terbaikku Anita Rahayu, yang telah menemaniku sampai sekarang, terimakasih untuk segala hal yang telah kita lalui, yang selalu mendengarkan keluh kesah dan segala curhatku, semoga persahabatan kita tak terpisah oleh masa.
12. Sahabat pejuang skripsi, Citra Ginanjar Gema Pertiwi, Arya Dini Septiani, Dara Puspita Sari, Nur Kholifah, dan Riska Qomariah yang telah menemaniku hingga sekarang, terimakasih untuk semua hal yang telah kita lalui, semoga persahabatan ini tetap terjaga sampai kapanpun, kalian seperti keluarga yang sangat luar biasa hebatnya.
13. Rekan-rekan KKN dan PPL yang selalu mendukungku dan semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

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

Bandar Lampung, September 2019

Penulis

Lilis Rahayu Widyawati
NPM. 1511080077

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	17
C. Batasan Masalah	17
D. Rumusan Masalah	18
E. Tujuan Penelitian	18
F. Manfaat Penelitian.....	18
G. Ruang Lingkup Penelitian	19
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konseling Kelompok	20
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	20
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok	21
3. Komponen Layanan Konseling Kelompok	22
4. Asas-asas dalam Layanan Konseling Kelompok	23
B. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	24
1. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	24
2. Langkah-langkah Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	26
3. Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	30
C. Prokrastinasi Akademik.....	31
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	31
2. Bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik	37
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	38
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	40
5. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik.....	43
D. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik.....	43
E. Penelitian Relevan.....	45
F. Kerangka Berfikir.....	51

G. Hipotesis	53
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	54
B. Populasi dan Sampel Penelitian	56
C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	58
D. Metode Pengumpulan Data.....	62
E. Pengembangan Instrumen Penelitian	66
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	66
G. Metode Analisis Data	68
H. Tahapan-tahapan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik.....	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	74
1. Profil Umum Gambaran Prokrastinasi Akademik.....	75
2. Deskripsi Data Pretest.....	77
3. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.....	80
4. Deskripsi Data Posttest	95
5. Uji Hipotesis.....	97
B. Pembahasan	108
1. Pembahasan Profil Umum Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.....	108
2. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	108
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	113
B. Saran.....	114

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Sikap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII.4 (Kelas Eksperimen).....	9
2. Tabel Sikap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII.5 (Kelas Kontrol).....	11
3. Jumlah Skor Setiap Indikator Prokrastinasi Akademik	13
4. Kategori Tingkat Prokrastinasi Akademik.....	14
5. Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mata Pelajaran Matematika Kelas VIII.4 dan Kelas VIII.5 SMP Negeri 7 Bandar Lampung	15
6. Populasi Penelitian.....	57
7. Sampel Penelitian	58
8. Definisi Operasional	60
9. Kriteria Penskoran Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	62
10. Kriteria Penilaian Prokrastinasi Akademik.....	64
11. Gambaran Umum Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung.....	75
12. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen Peserta Didik Kelas VIII.4.....	78
13. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol Peserta Didik Kelas VIII.5	79
14. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Kelas VIII.4	96
15. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Kelas VIII.5	97
16. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen.....	98
17. Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen	99

18. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Kontrol.....	101
19. Uji Wilcoxon Kelas Kontrol.....	101
20. Deskripsi Data Kelas Eksperimen	104
21. Deskripsi Data Kelas Kontrol.....	104
22. Perbandingan <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i>	105



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir Penelitian.....	52
2. Pola <i>Non-Equivalent Control Group Design</i>	55
3. Variabel Penelitian.....	61
4. Grafik Profil Umum Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	76
5. Perbandingan Rata-rata Sebelum dan Sesudah Perlakuan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	107



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 : Kisi-Kisi Observasi	119
Lampiran 2 : Pedoman Wawancara Prokrastinasi Akademik Kepada Guru BK	120
Lampiran 3 : Pedoman Wawancara Prokrastinasi Akademik Kepada Guru Mata Pelajaran	121
Lampiran 4 : Pedoman Wawancara Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	122
Lampiran 5 : Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	123
Lampiran 6 : Surat Keterangan Validasi Angket Alat Pengumpul Data	126
Lampiran 7 : Lembar Validasi Angket Prokrastinasi Akademik	127
Lampiran 8 : Kisi-kisi Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik	128
Lampiran 9 : Lembar Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik	131
Lampiran 10 : Rencana Pelaksanaan Layanan	134
Lampiran 11 : Absensi Kehadiran Peserta Didik	168
Lampiran 12 : Lembar Catatan Berpikir Peserta Didik	170
Lampiran 13 : Dokumentasi	173
Lampiran 14 : Profil Sekolah	177
Lampiran 15 : Surat Pengesahan Proposal	183
Lampiran 16 : Surat Keterangan Penelitian	184
Lampiran 17 : Surat Balasan Penelitian	185
Lampiran 18 : Kartu Kendali Bimbingan	186

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya. Tujuan pendidikan yaitu membentuk karakter seseorang yang bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki akhlak yang baik, berilmu, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab. Dalam proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan paling pokok. Artinya berhasil atau tidaknya tujuan pendidikan bergantung dari bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik.

Peserta didik yang merupakan calon sumber daya manusia untuk masa depan diharapkan sejak dini mampu menunjukkan perilaku yang aktif yakni mampu belajar secara optimal sesuai dengan tuntutan yang dihadapi dan dapat menyelesaikan tugas tepat pada waktunya. Oleh karena itu diharapkan tidak ada peserta didik yang menunda-nunda mengerjakan tugas dan dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru tepat pada waktunya.

Proses kegiatan belajar mengajar disekolah yang melibatkan peserta didik sebagai subjek dalam menuntut ilmu di sekolah, tidak terlepas dari aktivitas yang mengharuskan peserta didik untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah. Banyaknya mata pelajaran yang ada dalam suatu sekolah, menjadikan peserta didik banyak menerima tugas sekolah yang diberikan oleh guru disetiap harinya.

Hal tersebut yang mengakibatkan peserta didik melakukan prokrastinasi akademik. Menunda waktu dan tingkat kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang telah diberikan dapat menjadi penyebab individu tersebut tidak mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Selain itu sengaja menghindari tugas karena perasaan tidak senang terhadap tugas yang telah diberikan oleh guru dan perasaan takut gagal dalam menyelesaikan tugas, juga menjadi salah satu faktor semakin tingginya tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik di sekolah.

Dalam ajaran Islam Allah SWT telah mengingatkan umatnya untuk tidak menunda-nunda pekerjaan atau melakukan prokrastinasi, hal tersebut telah tercantum dalam Al-Quran surat Asy-Syarh ayat 7, yang berbunyi :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

Artinya : *“Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.” (Q.S Asy-Syarh : 7)*¹

Dari ayat tersebut kita dapat mengetahui jika telah selesai mengerjakan pekerjaan maka hendaknya kita mengerjakan pekerjaan yang lain agar tidak

¹Departemen Agama RI, “Al-Qur’an dan Terjemahnya”. (Bandung : PT.Syaamil Cipta Media, 2005). h. 596.

menunda-nunda dan dapat memanfaatkan waktu dengan baik. Islam mengajarkan umatnya untuk tidak bermalas-malasan baik itu dalam hal beribadah maupun dalam bekerja.

Status peserta didik sekolah menengah pertama yang merupakan usia remaja awal banyak dihadapkan dengan tantangan dan berbagai macam tekanan, persoalan, serta tuntutan lingkungan. Dilihat dari rentang kehidupan manusia, masa remaja merupakan transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar baik dari segi fisik, kognitif, dan psikososial. Hal tersebut membuat peserta didik yang berada dalam masa remaja mengalami perubahan yang cukup signifikan baik dalam hal bersikap maupun berperilaku.

Mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru merupakan kewajiban yang harus diselesaikan oleh setiap peserta didik. Namun, untuk memenuhi kewajiban tersebut banyak peserta didik yang tidak segera mengerjakan tugas sehingga menimbulkan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas. Suatu perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas akademik tersebut disebut dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pengamatan dilapangan, diduga ada peserta didik yang bermasalah terkait dengan prokrastinasi akademik khususnya pada kelas VIII. Perilaku peserta didik yang diduga termasuk kedalam kategori prokrastinasi akademik ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut : (1) kurang memiliki keterampilan mengatur waktu; (2) terdapat peserta didik yang menunda-nunda tugas sehingga tidak terselesaikannya tugas dengan tepat waktu; (3)

tidak membuat keputusan dengan cepat; (4) terdapat peserta didik yang sengaja menghindari tugas dengan cara melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti bermain di luar kelas, dan ngobrol dengan teman; (5) sering membuat masalah seperti : terlambat datang ke sekolah, terlambat masuk kelas, tidak mengerjakan tugas, berada dikantin saat jam pelajaran berlangsung; (6) motivasi melakukan sesuatu rendah, termasuk mengerjakan tugas. Dari ciri-ciri tersebut dapat diketahui perilaku prokrastinasi yang dilakukan peserta didik sudah termasuk kategori tinggi, dan jika hal tersebut dibiarkan maka akan berdampak buruk pada prestasi akademik peserta didik.

Dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan yang dilakukan terjadi pada tugas-tugas yang bersifat penting dan dilakukan secara berulang serta menimbulkan perasaan tidak nyaman pada orang yang melakukan prokrastinasi. Selanjutnya, seseorang yang melakukan prokrastinasi selain menunda-nunda waktu juga memiliki gangguan psikologis yang berupa rasa bersalah, frustrasi, dan stress terhadap penyelesaian tugas.

Melihat ciri-ciri yang diduga sebagai perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi di SMP Negeri 7 Bandar Lampung, penulis melakukan wawancara lebih jauh dengan ibu Arie Melani, S.Pd. selaku guru BK di sekolah tersebut dan beliau mengatakan :

“... Memang masih banyak peserta didik yang melakukan pelanggaran di sekolah seperti tidak mengerjakan tugas, dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas terutama peserta didik kelas VIII-4 dan VIII-5. Peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik masih tergolong tinggi apalagi peserta didik laki-laki. Saya mengetahui hal tersebut berdasarkan banyaknya laporan dari guru mata pelajaran dan wali kelas. Selain laporan tersebut saya juga mengamatinya sendiri ketika mengajar di kelas karena memang disini guru BK sudah ada jadwal sendiri untuk

mengajar dikelas. Peserta didik yang tidak mengerjakan tugas beranggapan bahwa PR merupakan tugas yang harus dikerjakan dirumah, namun karena dikerjakan dirumah tersebut peserta didik mengulur-ulur waktu untuk mengerjakannya, sehingga timbulah prokrastinasi akademik. Alasan peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik pun bermacam-macam. Penggunaan layanan konseling kelompok sendiri sebenarnya sudah dilakukan dalam menangani permasalahan peserta didik namun belum maksimal mengingat waktu yang sangat terbatas ...”²

Berdasarkan uraian wawancara tersebut, ibu Arie Melani, S.Pd. selaku guru BK yang menangani peserta didik kelas VIII, beliau mengatakan memang masih banyak peserta didik yang tidak mengerjakan tugas dengan alasan bermacam-macam. Selain mendapat laporan dari guru mata pelajaran dan wali kelas beliau juga mengamatinya sendiri ketika mengajar dikelas. Penggunaan layanan konseling kelompok juga belum diterapkan namun dengan maksimal. Oleh karena itu ibu Arie merekomendasikan untuk melakukan penelitian pada kelas VIII dengan populasi kelas VIII.4 dan VIII.5 yang berjumlah 64 peserta didik. Disini penulis memfokuskan penelitian hanya pada peserta didik yang akan dijadikan sampel penelitian yaitu kelas VIII.4 dan VIII.5, dimana kedua kelas tersebut banyak peserta didiknya yang terindikasi melakukan prokrastinasi akademik sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan.

Lebih lanjut penulis juga melakukan wawancara kepada peserta didik berinisial NUA, yang menyatakan :

“...saat guru memberikan tugas sebenarnya saya ingin segera menyelesaikannya, namun saat mengerjakan tugas tersebut saya merasa tugas yang diberikan itu sulit. Karena tugasnya terlalu sulit ya saya

²Arie Melani, wawancara dengan Lilis Rahayu Widyawati, Ruang BK SMP Negeri 7 Bandar Lampung, Lampung, 21 Februari 2019.

berhenti mengerjakan sehingga timbul rasa malas yang akhirnya membuat saya menunda untuk mengerjakannya lagi. Saat waktu pengumpulan sudah dekat, tugas saya belum terselesaikan dan akhirnya pilihan terakhir yang ada dipikiran saya adalah menyontek tugas teman-teman yang sudah selesai dikerjakan...”³

Selain itu, penulis juga melakukan wawancara dengan peserta didik lain berinisial FDAR, yang menyatakan :

“...sebenarnya saya sudah menentukan waktu untuk mengerjakan PR di rumah akan tetapi saat waktu yang sudah saya tentukan tiba, saya malah asik menonton TV, kadang juga saya malah bermain gadget, ngegame, sampai saya lupa kalau ada tugas yang belum saya kerjakan. Selain itu saya juga melihat kapan waktu pengumpulan tugas tersebut, jika waktunya masih lama ya saya menunda mengerjakan tugas sampai nanti kalau sudah mendekati waktu pengumpulan. Tetapi seringkali saat sudah mendekati waktu pengumpulan pun kadang saya juga masih terlambat mengumpulkan tugasnya...”⁴

Berdasarkan uraian wawancara dengan beberapa peserta didik yang telah dipaparkan diatas dapat dipahami bahwa faktor peserta didik menunda-nunda tugas yaitu malas, asik melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti menonton TV, bermain gadget, bermain game hingga lupa waktu. Faktor tersebut jika dibiarkan akan menjadi suatu 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. Dalam hal ini peran guru BK sangat penting untuk menyadarkan peserta didik agar tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan lebih menghargai waktu.

³NUA, wawancara dengan Lilis Rahayu Widyawati, SMP Negeri 7 Bandar Lampung, Lampung, 15 Maret 2019.

⁴FDAR, wawancara dengan Lilis Rahayu Widyawati, SMP Negeri 7 Bandar Lampung, Lampung, 15 Maret 2019.

Jika dilihat dari sudut pandang peserta didik, menunda-nunda mengerjakan suatu tugas sudah menjadi kebiasaan buruk yang terus dilakukan secara berulang-ulang. Hal tersebut dapat diakibatkan oleh tidak pandainya manajemen waktu, rendahnya motivasi, dan rasa malas yang terjadi pada kondisi fisik dan psikis. Hal ini berdampak negatif pada diri peserta didik baik dimasa sekarang maupun dimasa yang akan datang.

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

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

Artinya : “(1) Demi masa. (2) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian.(3) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.” (Q.S. Al-Ashr : 1-3)⁵

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

⁵Departemen Agama RI, “Al-Qur'an dan Terjemahnya”. (Bandung : Diponegoro, 2015). h. 601.

Menurut Gibson, daftar cek adalah skala untuk mengukur setiap karakteristik atau aktivitas dari seseorang yang ingin diamati.⁶ Hasil penyebaran angket yang penulis paparkan, berupa daftar cek guna melihat gambaran tentang aspek tertentu yang paling sesuai dengan kondisi diri peserta didik. Selain itu penulis menggunakan daftar cek karena memungkinkan penulis merekam hasil kebutuhan peserta didik yang memenuhi karakteristik secara tepat dan keseluruhan. Berikut daftar *checklist* hasil penyebaran angket kelas eksperimen sebagai berikut :



⁶Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu Edisi Revisi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 107.

Tabel 1
Tabel Sikap Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas VIII.4
(Kelas Eksperimen)

No	Inisial Peserta didik	L/P	Indikator				Kriteria
			1	2	3	4	
1	ARF	P	✓		✓		Sedang
2	AR	L		✓	✓		Sedang
3	AS	L	✓				Rendah
4	AAS	L			✓		Rendah
5	AGGODR	P	✓	✓		✓	Tinggi
6	CH	L	✓	✓		✓	Tinggi
7	DS	P	✓		✓		Sedang
8	DS	P	✓	✓	✓		Tinggi
9	DEA	P			✓	✓	Sedang
10	DAL	P		✓	✓	✓	Tinggi
11	FA	L			✓	✓	Sedang
12	JFPH	P	✓	✓	✓	✓	Tinggi
13	M.AP	L			✓		Rendah
14	M.FR	L	✓	✓		✓	Tinggi
15	MF	L			✓		Rendah
16	MIA	L	✓		✓		Sedang
17	MR	L			✓		Rendah
18	MVFD	L		✓	✓		Sedang
19	NF	L	✓	✓			Sedang
20	OM	P	✓	✓		✓	Tinggi
21	QTC	L	✓	✓	✓	✓	Tinggi
22	RR	L		✓			Rendah
23	RN	P		✓	✓		Sedang
24	RDP	L		✓			Rendah
25	RA	L			✓	✓	Sedang
26	RDY	L	✓	✓		✓	Tinggi
27	SS	L			✓		Rendah
28	SWP	L			✓		Rendah
29	SN	P		✓	✓		Sedang
30	TPY	P	✓				Rendah
31	VFE	L			✓		Rendah
32	WDA	P		✓			Rendah

Sumber : Hasil Angket Prokrastinasi Akademik Pada Peserta didik Kelas VIII.4 Pada Tanggal 14 Maret 2019.

Untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik peserta didik, penulis memerlukan indikator-indikator yang relevan dengan permasalahan tersebut.

Menurut Ferrari dkk, sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan dapat diamati dengan ciri-ciri sebagai berikut.

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.⁷

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui peserta didik kelas VIII.4 SMP Negeri 7 Bandar Lampung memiliki perilaku prokrastinasi akademik (tinggi, sedang, dan rendah) yang ditandai dengan daftar *ceklist* sesuai dengan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik, jika yang diceklist 1 maka termasuk dalam kategori rendah, *ceklist* 2-3 termasuk kategori sedang, dan *ceklist* 4 masuk pada kategori tinggi. Diperoleh 9 peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik tinggi dalam hitungan persen yakni 28% yang ditandai dengan ceklist 4 indikator, terdapat 11 peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik sedang yakni dalam hitungan persen 34% yang ditandai dengan 2 ceklist pada indikator, dan terdapat 12 peserta didik yang melakukan prokrastinasi rendah dalam hitungan persen yakni 37% dengan 1 tanda ceklist pada indikator. Semakin banyak ceklist yang dipilih peserta didik pada indikator maka semakin tinggi tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik.

⁷M. Nur Ghufroon, Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012), h. 158-159.

Adapun hasil penyebaran angket untuk kelas kontrol diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 2
Tabel Sikap Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas VIII.5
(Kelas Kontrol)

No	Inisial Peserta didik	L/P	Indikator				Kriteria
			1	2	3	4	
1	AS	P			✓		Rendah
2	AI	L	✓	✓			Sedang
3	AMD	L		✓	✓	✓	Tinggi
4	AZI	L		✓		✓	Sedang
5	A	L				✓	Rendah
6	AF	L		✓		✓	Sedang
7	AA	L	✓		✓	✓	Tinggi
8	AFM	L			✓		Rendah
9	BFAR	L	✓	✓		✓	Tinggi
10	BRW	P	✓			✓	Sedang
11	DSR	L		✓		✓	Sedang
12	DM	L		✓			Rendah
13	FPA	L			✓	✓	Sedang
14	FK	P	✓		✓	✓	Tinggi
15	FNS	P		✓			Rendah
16	FAS	L			✓		Rendah
17	FEP	L		✓			Rendah
18	FDAR	L	✓	✓	✓	✓	Tinggi
19	GAF	P	✓	✓		✓	Tinggi
20	IL	P	✓				Rendah
21	M.ASR	L				✓	Rendah
22	MAF	L		✓		✓	Sedang
23	MFG	L				✓	Rendah
24	MM	L	✓	✓			Sedang
25	MSA	L			✓		Rendah
26	NUA	P	✓	✓	✓	✓	Tinggi
27	NG	P	✓	✓	✓		Tinggi
28	NAS	P		✓	✓		Sedang
29	NRP	P	✓	✓		✓	Tinggi
30	RO	P			✓	✓	Sedang
31	RA	P		✓			Rendah
32	TN	P	✓		✓		Sedang

Sumber : Hasil Angket Prokrastinasi Akademik Pada Peserta didik Kelas VIII.5 Pada Tanggal 15 Maret 2019.

Keterangan indikator :

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.⁸

Sebagaimana telah disajikan pada tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa peserta didik kelas VIII.5 SMP Negeri 7 Bandar Lampung memiliki perilaku prokrastinasi akademik (tinggi, sedang, dan rendah) yang dikategorikan pada jumlah indikator prokrastinasi tinggi. Adapun yang termasuk kategori tinggi apabila terdapat lebih dari dua *ceklist* indikator berjumlah 9 peserta didik atau 28,12%. Peserta didik dinyatakan sebagai kategori sedang apabila terdapat hanya dua *ceklist* indikator dengan jumlah 10 peserta didik atau 31,25%. Sedangkan untuk peserta didik yang dinyatakan dalam kategori rendah apabila kurang dari dua *ceklist* indikator dengan jumlah 13 peserta didik atau 40,62%. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung masih banyak yang melakukan prokrastinasi akademik. Jika masalah ini diabaikan, maka akan menimbulkan dampak negatif bagi peserta didik. Dampak negatif yang ditimbulkan diantaranya tugas tidak terselesaikan, kecemasan yang berlebihan, motivasi belajar yang rendah, percaya diri rendah dan lain-lain.

Adapun fenomena yang terjadi di sekolah ini, banyak peserta didik yang terindikasi melakukan prokrastinasi akademik. Data prokrastinasi

⁸M. Nur Ghufro, Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012), h. 158-159.

akademik peserta didik yang terdiri atas 30 item pernyataan dari 4 indikator perilaku prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3
Jumlah Skor Setiap Indikator Prokrastinasi Akademik

	Indikator 1	Indikator 2	Indikator 3	Indikator 4
N	64	64	64	64
Jumlah	1450	993	953	1517

Keterangan indikator : (1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.⁹ Dari tabel diatas dapat diketahui skor pada indikator 1 sebesar 1450, skor pada indikator 2 sebesar 993, skor pada indikator 3 sebesar 953, skor pada indikator 4 sebesar 1517. Jadi indikator prokrastinasi akademik yang tertinggi adalah indikator melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dengan skor 1517 dan indikator yang terendah adalah indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dengan skor 953.

Agar skor pada penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas, maka dibuat tiga kategori kelompok tingkat prokrastinasi akademik subjek penelitian sebagai berikut:

⁹M. Nur Ghufroon, Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012), h. 158-159.

Tabel 4
Kategori Tingkat Prokrastinasi Akademik

No	Kategori	Rating Skor	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	97 – 120	18	28%
2	Sedang	73 – 96	21	33%
3	Rendah	49 – 72	25	39%
Jumlah			64	100%

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh bahwa dari 64 responden yang berpartisipasi terdapat 18 atau 28% peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, 21 atau 33% peserta didik memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang, dan 25 atau 39% peserta didik memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah. Sehingga dari hasil tersebut, dapat diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 berada pada kategori sedang, namun disini penulis mengambil peserta didik yang mengalami prokrastinasi tinggi.

Selain data hasil penyebaran angket, penulis juga bertanya langsung dengan salah satu guru mata pelajaran yaitu Bapak Hi. Ngatijo, S.Pd. selaku guru mata pelajaran matematika mengenai peserta didik yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi, dan beliau mengatakan bahwa:

“...masih banyak peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik terutama pada mata pelajaran matematika dengan alasan matematika itu sulit, tugas yang diberikan terlalu sulit padahal guru telah memberikan penjelasan semaksimal mungkin dengan metode yang mudah untuk dipahami. Namun, tingkat kecerdasan yang dimiliki oleh setiap peserta didik berbeda-beda jadi kita sebagai guru tidak boleh memaksakan, tetapi tetap kita perhatikan dan terus diberi pemahaman...”.¹⁰

¹⁰Hi. Ngatijo, S.Pd, wawancara dengan Lilis Rahayu Widyawati, SMP Negeri 7 Bandar Lampung, Lampung, 21Februari 2019.

Dari hasil wawancara tersebut diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 5
Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mata Pelajaran Matematika
Kelas VIII.4 dan VIII.5 SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun
Pelajaran 2018/2019

No	Inisial Peserta didik	Kelas	Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mata Pelajaran Matematika		Total
			Semester Ganjil	Semester Genap	
1	AGGODR	8.4		1x	1
2	CH	8.4	2x		2
3	DS	8.4		1x	1
4	DAL	8.4	2x		2
5	JFPH	8.4	4x	1x	5
6	MFR	8.4	2x		2
7	OM	8.4	3x	2x	5
8	QTC	8.4		1x	1
9	RDY	8.4	1x		1
1	AMD	8.5	3x	1x	4
2	AA	8.5			
3	BFAR	8.5		1x	1
4	FK	8.5	2x	1x	3
5	FDAR	8.5	4x		4
6	GAF	8.5		2x	2
7	NUA	8.5	3x		3
8	NG	8.5	4x	1x	5
9	NRP	8.5	2x		2

Sumber : Dokumentasi data guru mata pelajaran Matematika kelas VIII.4 dan VIII.5 tahun 2018/2019

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi terjadi pada mata pelajaran matematika yang sering dilakukan secara berulang-ulang. Dari tabel tersebut dapat diketahui dari 9 peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik mkategori tinggi pada mata pelajaran matematika di kelas VIII.4 berjumlah 6 peserta didik pada semester ganjil dan 6 peserta didik pada semester genap tahun pelajaran 2018/2019, sedangkan pada kelas VIII.5 dari 9 peserta didik

yang dikategorikan tinggi melakukan prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika berjumlah 6 peserta didik pada semester ganjil dan 5 peserta didik pada semester genap tahun pelajaran 2018/2019.

Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu teknik kognitif perilaku yang dinilai mampu mereduksi permasalahan peserta didik terutama masalah prokrastinasi akademik. Tujuan utama terapi kognitif perilaku adalah meningkatkan kesadaran individu terhadap keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih akurat, adaptif dan berbasis realitas. Teknik *cognitive restructuring* merupakan suatu teknik yang didasarkan pada pendekatan perilaku-kognitif dan dapat digunakan dalam bimbingan dan konseling yaitu melalui konseling kelompok. Sedangkan kelompok kontrol diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*. Teknik *thought stopping* digunakan untuk membantu ketidakmampuan seseorang mengontrol pikiran dan gambaran-gambaran dari diri sendiri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif. Dengan kata lain teknik *thought stopping* ini cocok digunakan bagi peserta didik yang mempunyai pikiran-pikiran yang merusak diri dalam mencapai perkembangan yang optimal seperti melakukan prokrastinasi akademik. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Karena selain

bersifat sebagai pencegahan konseling kelompok juga bersifat sebagai penyembuhan.

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari pemaparan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah yang terjadi sebagai berikut.

1. Terdapat 18 (28,12%) peserta didik yang terindikasi perilaku prokrastinasi akademik tinggi.
2. Terdapat 21 (32,81%) peserta didik yang terindikasi perilaku prokrastinasi akademik sedang.
3. Terdapat 25 (39,06%) peserta didik yang terindikasi perilaku prokrastinasi akademik rendah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas ditemukan beberapa masalah dalam penelitian ini. Oleh karena itu peneliti membatasi masalah yang akan diungkap dalam penelitian ini hanya pada konseling kelompok, teknik *cognitive restructuring*, dan prokrastinasi akademik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah : “apakah konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian terbagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi dunia ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling pendidikan Islam, khususnya bagi pengembangan teori *cognitive restructuring* dalam mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama seperti penelitian ini.
2. Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh peserta didik, guru pembimbing, ataupun peneliti itu sendiri. Bagi

peserta didik, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik yang telah diberikan oleh guru. Bagi guru pembimbing di sekolah, hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dalam melaksanakan konseling kelompok di sekolah. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat menambah pengalaman dan keterampilan dalam mereduksi prokrastinasi akademik.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini terdiri dari :

1. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling bidang belajar.

2. Ruang lingkup objek penelitian

Objek kajian dalam penelitian ini adalah mereduksi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang dilaksanakan di sekolah.

3. Ruang lingkup subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

4. Ruang lingkup wilayah dan waktu penelitian

Ruang lingkup wilayah dan waktu dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 7 Bandar Lampung pada tahun pelajaran 2019/2020.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dihadapinya melalui dinamika kelompok.¹¹ Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok adalah masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah tersebut dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor).

Dengan demikian konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang pembimbing atau konselor kepada individu untuk memecahkan masalah-

¹¹Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Edisi Revisi* (Jakarta :Rineka Cipta, 2010), h. 68.

masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui dinamika kelompok agar tercapainya perkembangan yang optimal.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan dalam berkomunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat dan mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik dapat berkembang secara optimal.

Adapun tujuan konseling kelompok meliputi :

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak;
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya, maksudnya adalah agar dapat melatih anggota kelompok untuk memiliki rasa empati dan menjaga hubungan yang harmonis dengan anggota kelompoknya;
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.

- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok, maksudnya agar dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh para anggota kelompok.¹²

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pencapaian tujuan yang jelas dalam suatu kegiatan layanan konseling kelompok, serta menjadi suatu keharusan agar kegiatan dapat terarah dan dapat membantu peserta didik mengembangkan potensi serta memecahkan masalah peserta didik.

3. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Adapun komponen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin Kelompok

Menurut Prayitno, pemimpin kelompok dapat disebut pembimbing kelompok.¹³ Dalam hal ini pemimpin kelompok bertindak sebagai pemimpin atau pembimbing kelompok.

b. Anggota Kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling. Tanpa anggota para anggota kelompok dan bahkan lebih dari itu dalam batas-batas tertentu suatu kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa kehadiran gerakan pemimpin kelompok. Jadi peranan anggota kelompok sangatlah menentukan yang bahkan anggota kelompok adalah

¹²*Ibid.*

¹³Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2017), h. 47.

badan dan jiwa dari kelompok itu sendiri.¹⁴

4. Asas-asas dalam Layanan Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam layanan konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan maupun tindakan yang ada dalam kegiatan konseling kelompok;

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan ini adalah kehadiran, pendapat, serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela tanpa paksaan;

c. Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan, karena jika keterbukaan tidak muncul maka akan terdapat keraguan dan kekhawatiran;

d. Asas Kegiatan

Hasil kegiatan kelompok tidak akan berarti bila anggota kelompok yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan konseling;

e. Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan ini konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota kelompok yang lain harus mempersilangkannya dalam hal ini termasuk norma sosial;

f. Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya masalah yang saat ini sedang dialami.¹⁵

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada enam asas dalam layanan konseling kelompok yang sangat berperan penting dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik *cognitive*

¹⁴*Ibid.* h.43.

¹⁵Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 114-117.

restructuring yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan dan kekinian.

B. Teknik *Cognitive Restructuring*

1. Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*

Para ahli yang mengemukakan beberapa pendapat yang menjelaskan pengertian dari teknik *cognitive restructuring* atau teknik restrukturisasi kognitif yaitu menurut Ellis, *cognitive restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.¹⁶ Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa *cognitive restructuring* yaitu proses belajar yang memusatkan perhatian pada upaya mengganti pikiran-pikiran yang negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif. Penjelasan-penjelasan di atas dapat dimaknai bahwa *cognitive restructuring* adalah sebuah metode dalam teori kognitif perilaku dengan cara memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran negatif yang menjadi kebiasaan ke dalam pikiran positif sebagai suatu strategi mencapai keberhasilan.

“Cognitive restructuring is a specific therapeutik skill that specifies how an individual should change their thinking, and directs an individual to shift their thoughts and beliefs in a particular adaptive way. Cognitive flexibility is likely to be an important mental ability to facilitate the learning of cognitive restructuring as a skill to increse adaptive functioning and the ability to adjust to changes in life circumstances. In two previous

¹⁶Agustin Merdekawati Indramastuti, “Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo”. (Skripsi Program Sarjana Ilmu Bimbingan Dan Konseling Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 2017), h. 16.

*studies, cognitive flexibility has been shown to be important for cognitive restructuring skill acquisition in older clinical and non clinical samples”.*¹⁷

Jelas bahwa teknik *Cognitive restructuring* adalah salah satu dari teknik yang digunakan dalam kognitif-perilaku konseling, konseling yang berfokus pada peran itu serta pikiran dan perilaku dari individu. *Cognitive restructuring* adalah proses belajar untuk distorsi kognitif atau menyangkal dasar “kesalahan berfikir” dengan tujuan mengganti pikiran peserta didik yang irasional menjadi pemikiran yang rasional dan positif.

Lahey dan Rego menyatakan bahwa *cognitive restructuring* adalah strategi inti dalam terapi kognitif perilaku. Lahey mengungkapkan bahwa *cognitive restructuring* merupakan sebuah metode yang paling penting dalam teori perilaku kognitif yang berdasarkan pada asumsi bahwa kognisi yang salah seperti keyakinan, harapan, dan cara berpikir individu yang maladaptif adalah penyebab perilaku abnormal.¹⁸ Pendapat tersebut menunjukkan bahwa *cognitive restructuring* disamping sebagai suatu metode untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, juga sebagai terapi untuk menumbuhkan harapan dan keyakinan melalui cara berpikir individu menghilangkan perilaku tidak wajar termasuk prokrastinasi akademik.

¹⁷C. Johnco, V.M. Wuthrich, R.M Rapee. *The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults : result of a pilot study*. (Jurnal Behaviour Research and Therapy, 2014), h. 56.

¹⁸Agustin Merdekawati Indramastuti, “Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo”. (Skripsi Program Sarjana Ilmu Bimbingan Dan Konseling Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 2017), h. 16.

2. Langkah-langkah Teknik *Cognitive Restructuring*

Tahapan implementasi restrukturisasi kognitif yaitu sebagai berikut :

a. Assesmen dan Diagnosa

Assesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan pada proses konseling. Di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut :

- 1) Penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi
- 2) Melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai akhir.

b. Mengidentifikasi Pikiran-pikiran Negatif

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan intropeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

c. Memonitor Pikiran-pikiran Peserta Didik Melalui *Thought Record*

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan

mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut ini adalah format “*Thought Record*” (Rekaman/Catatan Pikiran) yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.

Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas, format dapat di modifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

Situasi	Pikiran	Emosi (C)	Tantangan	Afek
(A)	(B)	Intensitas (1-100)	(D)	(E)

Berikut ini merupakan tahapan mengisi form ABC untuk menggali pemikiran otomatis negatif pada konseli secara aktif :

1. Konseli menuliskan kejadian, peristiwa, atau situasi-situasi yang terjadi saat mengalami emosi tersebut (berupa kejadian masa kini/masa sekarang).
2. Konseli menuliskan pikiran, keyakinan/asumsi apapun yang muncul secara otomatis saat mengalami peristiwa yang ada dikolom A.

3. Konseli menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosi negatif, seperti marah, sedih, sepresi, iri, merasa bersalah, sakit, cemburu, malu pada kolom C.
 4. Konseli menuliskan alternatif pikiran/keyakinan yang lebih fleksibel, realistis, tidak ekstrim dan berguna untuk setiap pikiran dan keyakinan yang sudah ditulis di kolom B dan pikiran alternatif ditulis dikolom D.
 5. Konseli menuliskan konsekuensi baru yang mungkin terjadi serta ukuran intensitas emosi yang dirasakan jika ia menggunakan pikiran dan keyakinan alternatif pada kolom D.
- d. Intervensi Pikiran-pikiran Negatif Peserta Didik menjadi Pikiran-pikiran yang Positif

Pada tahap ke empat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* di modifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut :

- 1) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat
- 2) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat
- 3) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkat keyakinan yang tinggi Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena

pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli.¹⁹

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

- a. Rasional : tujuan dan tinjauan singkat prosedur.
Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik karena peserta didik beranggapan bahwa PR hanya tugas rumah, kalau tidak ada *deadline* maka mereka tidak segera mengerjakan. Tujuan konseling adalah agar peserta didik menyadari kebiasaan prokrastinasi akan mengakibatkan prestasi rendah.
- b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem.
Melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan prokrastinasi. Konselor bertanya kepada konseli, apa yang dipikirkan ketika sebelum, selama, dan sesudah melakukan prokrastinasi. Apabila masih gagal mengidentifikasi pikiran konseli, konselor dapat meminta klien untuk menetapkan manakah pikiran positif (segera mengerjakan) dan manakah yang negatif (menunda).
- c. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT).
Pada tahap ini, konseli diberikan pengenalan serta latihan dalam mengatasi pikiran negatif atau pikiran yang mengakibatkan ia menunda tugas akademiknya. Latihan *coping thought* misalnya konselor menjelaskan bahwa kebiasaan menunda suatu pekerjaan akan menimbulkan efek yang buruk seperti guru akan memberikan nilai jelek dan akan menimbulkan nilai prestasi dibawah KKM.
- d. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT).
Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan *coping statement* alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement*. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu : pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.
- e. Pengenalan dan latihan penguatan positif.
Bagian terakhir dari *cognitive restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi

¹⁹Puti Ami Nurjannah, “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTS N 2 Bandar Lampung”. (Skripsi Program S1 Jurusan Bimbingan dan Konseling, Bandar Lampung 2017), h. 26-29.

dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.

f. Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan dengan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan *coping statement* dalam situasi yang sebenarnya.²⁰

3. Tujuan Teknik *Cognitive Restructuring*

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

a. Konseli perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya.

Konselor membantu klien untuk menjadi sadar akan pikirannya dengan cara menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan klien.

b. Konseli perlu mengubah proses pikirannya.

Konselor membantu klien menjadi sadar akan perubahan proses pemikiran meminta klien mengevaluasi pikiran dan keyakinan, memunculkan prediksi, dan mempertanyakan logika yang keliru.

c. Konseli perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia. Konselor memerintah klien untuk melakukan percobaan dalam lingkup penyembuhan dan kemudian

²⁰Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2003), h. 33.

beralih ke dalam situasi nyata ketika klien sudah merasa bersedia untuk mengubah idenya.²¹

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa tujuan teknik *cognitive restructuring* adalah membantu seseorang atau klien untuk mengubah kebiasaan yang buruk dengan cara menjadikan sadar klien akan pikiran-pikirannya, mengubah proses pemikirannya, dan meminta klien bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan lingkungan.

C. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *procrastination* yang terdiri dari dua kata yaitu *pro* yang artinya maju atau bergerak maju dan *crastinus* yang berarti hari esok. Jadi menurut bahasa prokrastinasi dapat diartikan sebagai maju sampai hari esok. Sedangkan pengertian prokrastinasi menurut istilah banyak didefinisikan oleh beberapa ahli. Salah satu diantaranya yaitu menurut Watson prokrastinasi sebagai suatu perilaku yang berkaitan dengan perasaan takut gagal, tidak suka dengan tugas yang diberikan, menentang, dan melawan kontrol.²² Selain itu juga seseorang yang melakukan prokrastinasi memiliki sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan. Pengertian lain didefinisikan oleh Ellis dan Knaus yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan

²¹Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h. 256-257.

²²M. Nur Ghufron, Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012), h. 151.

kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan.²³ Hal tersebut dapat terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar.

Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu sifat prokrastinasi. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna dan benar sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera. Dalam hal ini Burka dan Yuen menegaskan bahwa adanya aspek pemikiran irrasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator sehingga mereka melakukan prokrastinasi.²⁴

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 bukan menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang yang seharusnya dapat dikerjakan sekarang. Di dalam Al-Qur'an telah disebutkan agar manusia untuk dapat menghargai waktu, tidak menyia-nyiakannya, dan mengisinya dengan ibadah. Sebagaimana firman Allah SWT. dalam Al-Qur'an surah Al-Munafiqun ayat 10 yang berbunyi :

²³ *Ibid.* h. 152.

²⁴ *Ibid.*

وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ
 لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُن مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿٦٣﴾

Artinya : “Dan belanjakanlah sebagian dari apa yang telah Kami berikan kepadamu sebelum datang kematian kepada salah seorang di antara kamu; lalu ia berkata: "Ya Rabb-ku, mengapa Engkau tidak menangguhkan (kematian)ku sampai waktu yang dekat, yang menyebabkan aku dapat bersedekah dan aku termasuk orang-orang yang saleh.” (Q.S Al-Munafiqun 63:10)²⁵

Dari ayat tersebut dapat kita pahami bahwa kita dianjurkan untuk menyelesaikan pekerjaan kita sebelum batas waktu yang diberikan telah habis. Ketika waktu yang diberikan telah habis dan kita tidak berhasil mengerjakan dengan baik, tentulah kita akan menyesal. Hati kita menjadi tidak tenang, apalagi jika kita mendapatkan hukuman atas perilaku prokrastinasi yang sudah kita lakukan. Selain itu Allah SWT. juga kembali mengingatkan umatnya untuk tidak menunda-nunda dalam melakukan pekerjaan. Hal tersebut telah tercantum dalam Al-Qur'an surah Al-Luqman ayat 34 yang berbunyi :

²⁵Departemen Agama RI, “Al-Qur'an dan Terjemahnya”. (Bandung : Diponegoro, 2015). h. 555.

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا
 تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ
 اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿٣٤﴾

Artinya: “*Sesungguhnya Allah, hanya pada sisi-Nya sajalah pengetahuan tentang Hari Kiamat; dan Dialah Yang menurunkan hujan, dan mengetahui apa yang ada dalam rahim. Dan tiada seorangpun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan diusahakannya besok. Dan tiada seorangpun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.*” (Q.S Luqman 31:34)²⁶

Dari ayat tersebut Allah SWT benar-benar mengingatkan manusia untuk segera mengerjakan apa yang seharusnya dapat dikerjakan hari ini, karena tidak ada seorang pun yang tahu apa yang akan terjadi pada hari esok dan tidak ada yang tahu juga dimana ia akan meninggal. Untuk itu, Allah SWT juga mengingatkan amalan baik sekecil apapun yang kamu lakukan hari ini akan diterima-Nya. Sedangkan sebesar apapun amalan baik yang kita berikan nanti setelah kematian, tidak akan berarti apa-apa. Oleh karena itu hargailah waktu selagi masih bernafas dan perbanyaklah ibadah sebelum ajal menjemput.

Mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru merupakan kewajiban yang harus diselesaikan oleh setiap peserta didik. Namun, untuk memenuhi kewajiban tersebut banyak peserta didik yang tidak segera mengerjakan tugas sehingga menimbulkan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas. Suatu perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas akademik tersebut disebut dengan prokrastinasi akademik. Sebagaimana

²⁶*Ibid.* h. 414.

Ferarri menyatakan prokrastinasi adalah suatu bentuk penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas-tugas penting yang dilakukan dengan sengaja, dan dilakukan secara berulang-ulang serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman secara subyektif. Dari pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan terhadap tugas-tugas yang bersifat penting dan dilakukan secara berulang serta menimbulkan perasaan tidak nyaman pada orang yang melakukan prokrastinasi tersebut.

“Emosional regulation plays a critical role for understanding the self regulation failure of procrastination. Individuals postpone or avoid aversive task in order to gain short-term positive affect at the cost of long-term goal (Tice & Bratslavsky). Regarding details of this process, sirois and pychyl suggest considering counterfactual thinking as an explanation of emotional misregulation that may promote procrastination. Counterfactual thinking means that individuals compare. Unfavourable outcomes that didi occur in the past to possible better (upward, “if only” statements) or worse (downward, at least”statements) outcomes that might have occurred” (Sirois & Pychyl).”²⁷

Artinya : regulasi emosi memainkan peran penting untuk memahami kegagalan pengaturan diri sendiri dari penundaan. Individu menunda atau menghindari tugas yang tidak menyenangkan untuk mendapatkan pengaruh positif jangka pendek pada tujuan jangka panjang (Tice & Bratslavsky). Mengenai detail proses ini, Sirois dan Pychyl menyarankan mempertimbangkan berpikir kontrafaktual sebagai penjelasan dari kesalahan pengaturan emosional yang mungkin lebih menunda-nunda lagi. Berpikir kontraktfaktual berarti individu

²⁷Marcus Eckert, David D Ebert, Dirk Lehr, Bernhard Sieland, Matthias Berking. *Overcome Procrastination: Enhancing Emotion Regulation Skills Reduce Proctination*. (Jurnal Learning and Individual Differences, 2016), h.10.

membandingkan “hasil yang tidak menguntungkan yang memang terjadi dimasa lalu keposisi yang lebih baik (atas, “hanya jika” pernyataan) atau lebih buruk (kebawah “di paling tidak tidak” pernyataan) hasil yang mungkin telah terjadi” (Sirois & Pychyl).

Allah SWT. benar-benar memperingatkan umatnya untuk tidak menunda-nunda suatu pekerjaan. Cara untuk mengurangi prokrastinasi akademik yaitu dengan mendidik diri agar segera melakukan dan bersegera menuntaskan segala kewajiban ataupun pekerjaan. Hal ini tertuang dalam Al-Quran surah Al-Kahf ayat 23 yaitu sebagai berikut :

وَإِذْ نُنَادِيكَ يَا آدَمُ أَنْ اذْهَبْ مِنْ هَاهُنَا وَإِنَّ آدَمَ إِذْ ذَٰلِكَ كَانَ مِنَ الصَّٰلِحِينَ

Artinya : “Dan jangan sekali-kali kamu mengatakan tentang sesuatu: “Sesungguhnya aku akan mengerjakan ini besok pagi,” kecuali (dengan menyebut): “Insya Allah”. Dan ingatlah kepada Tuhanmu jika kamu lupa dan katakanlah: “Mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya dari pada ini”(Q.S Al-Kahf 18:23)²⁸

Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa Allah SWT. melarang umatnya untuk berkata menunda pekerjaan sampai hari esok, kecuali dengan mengucap “insya Allah”, karena dengan niat yang baik Allah pasti akan memberikan petunjuk untuk melakukan kebaikan pula. Menunda pekerjaan tidak ada manfaatnya dan hanya akan menjadi kebiasaan buruk bagi mereka yang malas dan tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik.

²⁸Departemen Agama RI, “Al-Qur’an dan Terjemahnya”. (Bandung : Diponegoro, 2015). h. 296.

2. Bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, Ferrari membagi prokrastinasi menjadi dua bentuk, yaitu :

a. *Functional procrastination* yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat. Prokrastinasi fungsional ini biasanya dilakukan untuk mengumpulkan data-data penting, referensi lain, yang berkaitan dengan tugas primer atau tugas penting. Prokrastinasi ini sering terjadi pada tugas-tugas yang berhubungan dengan penelitian.

b. *Disfunctional procrastination* yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk, dan menimbulkan masalah. *Disfunctional procrastinasi* dibagi menjadi dua berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

1) *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah unsur kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu yang pada akhirnya seseorang melakukan penundaan untuk memutuskan masalah.

2) *Avoidance procrastination* didefinisikan sebagai suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Dalam hal ini penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan.²⁹

Dengan demikian, ada dua bentuk prokrastinasi berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan yakni *functional procrastination* dan *disfunctional procrastination*. *Disfunctional procrastination* sendiri dibagi menjadi dua yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

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

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

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

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

²⁹M. Nur Ghufon, Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012), h. 154.

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

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan

mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.³⁰

Jadi dari penjelasan di atas secara rinci ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

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

a. Faktor Internal

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

1) Kondisi fisik individu

Kondisi fisik individu berarti kondisi tubuh atau jasmani seseorang yang dapat dilihat dari kesehatannya. Anak yang kurang sehat, daya tangkap dan kemampuan belajarnya akan

³⁰*Ibid.* h. 158-159.

berbeda dengan anak yang sehat jasmaninya. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Ketika mendapat tugas, anak yang tidak sehat secara jasmani tidak dapat mengerjakan tugas dengan maksimal sehingga tugasnya tidak dapat terselesaikan sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan.

2) Kondisi psikologis individu

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

b. Faktor Eksternal

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

1) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete dalam M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, menemukan bahwa gaya pengasuhan otoriter

ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak perempuan, sedangkan gaya pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

2) Kondisi lingkungan

Prokrastinasi akademik banyak terjadi pada lingkungan yang *lenient* yaitu pada kondisi lingkungan yang rendah pengawasan daripada kondisi lingkungan yang penuh pengawasan. Seseorang cenderung akan mengerjakan tugas apabila ada yang mengawasi, begitu juga sebaliknya jika tidak ada yang mengawasi, seorang individu akan lebih bebas untuk mengerjakan tugas kapan saja.³¹

Solomon dan Rothblum dalam Prastya Wahyu Putri mengatakan bahwa prokrastinasi terjadi tidak hanya disebabkan oleh tidak pandai dalam manajemen waktu dan kebiasaan belajar yang salah namun juga disebabkan oleh interaksi antara komponen perilaku, kognitif, dan afektif dari seorang prokrastinator tersebut. Dalam hal ini Solomon dan Rothblum membagi faktor-faktor prokrastinasi akademik menjadi 5 yaitu :

- a) Perasaan takut gagal
- b) Cemas
- c) Memiliki standar yang tinggi (*Perfectionism*)
- d) Kurang percaya diri

³¹*Ibid.* h. 164-166.

- e) Menganggap tugas adalah suatu pekerjaan yang tidak menyenangkan.³²

Dari penjelasan diatas dapat diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Selain dipengaruhi oleh kedua faktor tersebut, prokrastinasi akademik juga dapat disebabkan oleh rasa takut akan kegagalan, perasaan cemas, perfeksionis, persepsi terhadap tugas, kelelahan, kurang percaya diri, manajemen waktu serta kondisi lingkungan.

5. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik

Sholomon dan Rothblum dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita menyatakan ada enam area prokrastinasi akademik peserta didik yang meliputi :

- a. Tugas mengarang
- b. Belajar menghadapi ujian
- c. Membaca
- d. Kerja administratif
- e. Menghadiri pertemuan
- f. Kinerja akademik secara keseluruhan.³³

D. Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik

Peserta didik menghadapi berbagai macam permasalahan dalam menjalani keseharian dalam kegiatan yang ada di sekolah atau dalam kegiatan akademik yang ada di sekolahan. Salah satu permasalahan yang dihadapi

³²Prastya Wahyu Putri, "Analisis Faktor Prokrastinasi Akademik: Studi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2009 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang" (Skripsi Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013), h. 30-33.

³³M. Nur Ghufron, Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012), h. 157.

peserta didik yaitu prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu bentuk tindakan untuk menunda dalam mengerjakan tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman pada pelakunya sehingga akan berakibat mengurangi kinerja akademik. Prokrastinasi akademik terkadang terlihat biasa saja dan wajar karena sudah menjadi kebiasaan peserta didik, padahal prokrastinasi akademik merupakan suatu hal yang dapat merugikan bagi peserta didik karena prestasi yang rendah dapat menjadi efek buruk bagi peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik tersebut.

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya antara lain keengganan untuk tugas, khawatir akan kegagalan, suasana hati (*mood*), pemberontakan, masalah pengaturan waktu, impuls dari gangguan, faktor lingkungan, dan menikmati kerja dibawah tekanan. Prokrastinasi dapat terjadi pada enam area akademik yaitu tugas mengarang, belajar dalam menghadapi ujian, membaca buku penunjang, tugas-tugas administratif penunjang proses belajar, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Peserta didik sering menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru, karena peserta didik sering beranggapan bahwa menunda tugas adalah hal yang wajar. Pemikiran tersebut termasuk dalam pikiran yang irrasional. Pikiran irrasional dalam lingkup konseling dapat diatasi dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* adalah sebuah metode dalam teori kognitif perilaku yang memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran

yang irrasional ke dalam pikiran rasional. Dengan cara menerapkan langkah-langkah dalam menggunakan teknik *cognitive restructuring* yaitu mengidentifikasi pikiran dan masalah yang dialami oleh peserta didik, mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan cara meminta peserta didik untuk mengidentifikasi pikiran yang muncul apakah rasional atau irrasional, dan menerapkan penguatan positif kepada peserta didik dengan cara mengulang-ulang kembali pertanyaan positif. Teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan dengan sukses pada klien dengan depresi, gangguan panik, masalah-masalah *self-esteem*, stress, pikiran-pikiran yang menyebutkan dirinya negatif, kecemasan, fobia sosial, gangguan obsesif kompulsif, gangguan panik, fobia, dan penyalahgunaan substansi. Merujuk dari hal tersebut dapat diketahui bahwa untuk mereduksi individu yang melakukan prokrastinasi dalam lingkup akademik dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

E. Penelitian Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Erlangga diketahui bahwa terdapat penurunan prokrastinasi akademik peserta didik setelah dilaksanakan teknik *self-management* dengan diperoleh (df) 8 kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0,05 = 2,306$, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($4,670 \geq 2,306$) atau nilai sign (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0.005 ($0,002 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, selain itu didapatkan nilai

rata-rata kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok kontrol ($46,8 \leq 52,0$). Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung.

Persamaan dan perbedaan :

Dalam penelitian ini membahas tentang konseling kelompok dan prokrastinasi akademik yang dapat dijadikan relevansi yaitu konseling kelompok dan prokrastinasi akademik. Perbedaan terletak pada teknik yang digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik, Erlangga menggunakan teknik *self management* sedangkan penulis menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Perbedaan juga terletak pada subjeknya, dalam penelitian Erlangga subjeknya yaitu peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung, sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung.³⁴

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rikas Saputra, Edy Purwanto, dan Awalya, dapat diketahui bahwa tujuan penelitian ini untuk : (1) mengidentifikasi keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokratinasi akademik siswa, dan (2) membandingkan konseling kelompok teknik *self instruction* atau *cognitive restructuring* yang lebih efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Desain *pre-test post test control group*

³⁴Erlangga, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018" (Skripsi Bimbingan dan Konseling Program Sarjana Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017).

design, diterapkan pada 21 siswa. Hasil penelitian menunjukkan: (1) konseling kelompok teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, (2) konseling kelompok teknik *self instruction* lebih efektif dibandingkan teknik *cognitive restructuring*.

Persamaan dan perbedaan :

Dalam penelitian ini membahas tentang Konseling Kelompok dengan teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring*. Yang dapat dijadikan relevansi yaitu Konseling Kelompok dan teknik *Cognitive Restructuring*. Perbedaan terletak pada metode penelitian, Rikas Saputra, Edy Purwanto, dan Awalya menggunakan *Pretest – Posttest Control Group Design*, sedangkan metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Perbedaan juga terletak pada subjek, dalam penelitian Rikas Saputra, Edy Purwanto, dan Awalya subjeknya yaitu peserta didik SMP Negeri 24 Palembang, sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Selain itu dalam penelitian Rikas Saputra, Edy Purwanto, dan Awalya menggunakan dua teknik yaitu teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring*. Sedangkan dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *cognitive restructuring*.³⁵

3. Penelitian yang dilakukan oleh Chintia Diana Cristi, dengan hasil analisis data diketahui bahwa jumlah pengamatan yang relevan, N=7 (jumlah tanda

³⁵Rikas Saputra, Edy Purwanto, Dan Awalya, “Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* Dan *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik”. (Jurnal BK Volume 6 Nomor 1 Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2017).

positif dan tanda negatif) dan jumlah terkecil $r = 0$ (jumlah tanda negatif). Sesuai dengan tabel probabilitas binomial untuk ketentuan $N = 7$ dan $r = 0$, maka diperoleh $p_{\text{tabel}} = 0,008$. Jika dalam ketetapan α dengan taraf signifikansi 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa $p_{\text{tabel}} > \alpha$, dimana $0,008 < 0,05$. Sesuai dengan statistik tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya, ada peningkatan yang signifikan pada skor efikasi diri antara sebelum dan setelah pemberian strategi cognitive restructuring. Dengan demikian penggunaan strategi cognitive restructuring dapat meningkatkan efikasi diri siswa kelas X-TSM 1 SMKN 1 Mojokerto.

Persamaan dan perbedaan :

Dalam penelitian ini membahas teknik yang dapat dijadikan relevansi yaitu teknik cognitive restructuring. Perbedaan terletak pada jenis penelitian dan permasalahan. Jika dalam penelitian Chintia Diana Cristi jenis penelitiannya menggunakan rancangan pre-eksperimental berupa *one grup pretest-posttest design* dengan permasalahannya tentang efikasi diri sedangkan dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen berupa *non-equivalent pretest-posttest design* dengan permasalahannya tentang prokrastinasi akademik.³⁶

4. Penelitian yang dilakukan oleh Mastur, DYP. Sugiharto, Sukiman, menunjukkan bahwa model konseling kelompok dengan teknik

³⁶Chintia Diana Cristi, "Penggunaan Strategi *Cognitive Restructuring (CR)* Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Terhadap Kemampuan Akademik Siswa Kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto" (Jurnal BK UNESA Volume 4 Nomor 1, Universitas Negeri Surabaya, 2013).

restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa. Faktanya pada uji hipotesis menunjukkan bahwa semua indikator kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yang signifikan setelah mendapatkan intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa semua indikator kepercayaan diri memperoleh nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$. Dengan demikian hipotesa nol (H_0) yang berbunyi rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah eksperimen adalah identik/sama ditolak. Artinya rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah intervensi terdapat perbedaan atau mengalami peningkatan.

Persamaan dan perbedaan :

Dalam penelitian ini membahas tentang teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dijadikan relevansi yaitu teknik restrukturisasi kognitif. Perbedaan terletak pada metode penelitian yang digunakan, dalam penelitian Mastur dkk, menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan sedangkan penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan juga terletak pada permasalahan dan subjeknya, dalam penelitian Mastur dkk permasalahannya adalah kepercayaan diri dan subjeknya yaitu peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kabupaten Kudus, sedangkan dalam penelitian ini permasalahannya adalah

prokrastinasi akademik dan subjeknya adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung.³⁷

5. Penelitian yang dilakukan oleh Ririn Sundari, diketahui bahwa hasil analisis data *pretest* pada peserta didik setelah diberikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* dengan menggunakan uji *t paired sampel test*. Diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($18.444 > 2.262$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dari hasil data tersebut perilaku prokrastinasi akademik di sekolah SMP Negeri 13 Bandar Lampung dapat diturunkan melalui layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*. Artinya layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Persamaan dan perbedaan :

Dalam penelitian ini membahas tentang konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* untuk mengurangi prokrastinasi akademik, yang dapat dijadikan relevansi yaitu prokrastinasi akademik. Perbedaan terletak pada layanan dan teknik yang digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Dalam penelitian Ririn Sundari menggunakan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* sedangkan penulis menggunakan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Perbedaan juga terletak pada subjeknya, dalam penelitian Ririn Sundari subjeknya yaitu peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung,

³⁷Mastur, DYP. Sugiharto, Sukiman, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kabupaten Kudus" (Jurnal Bimbingan Konseling Volume 1 Nomor 2 Prodi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, 2012).

sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung.³⁸

F. Kerangka Berfikir

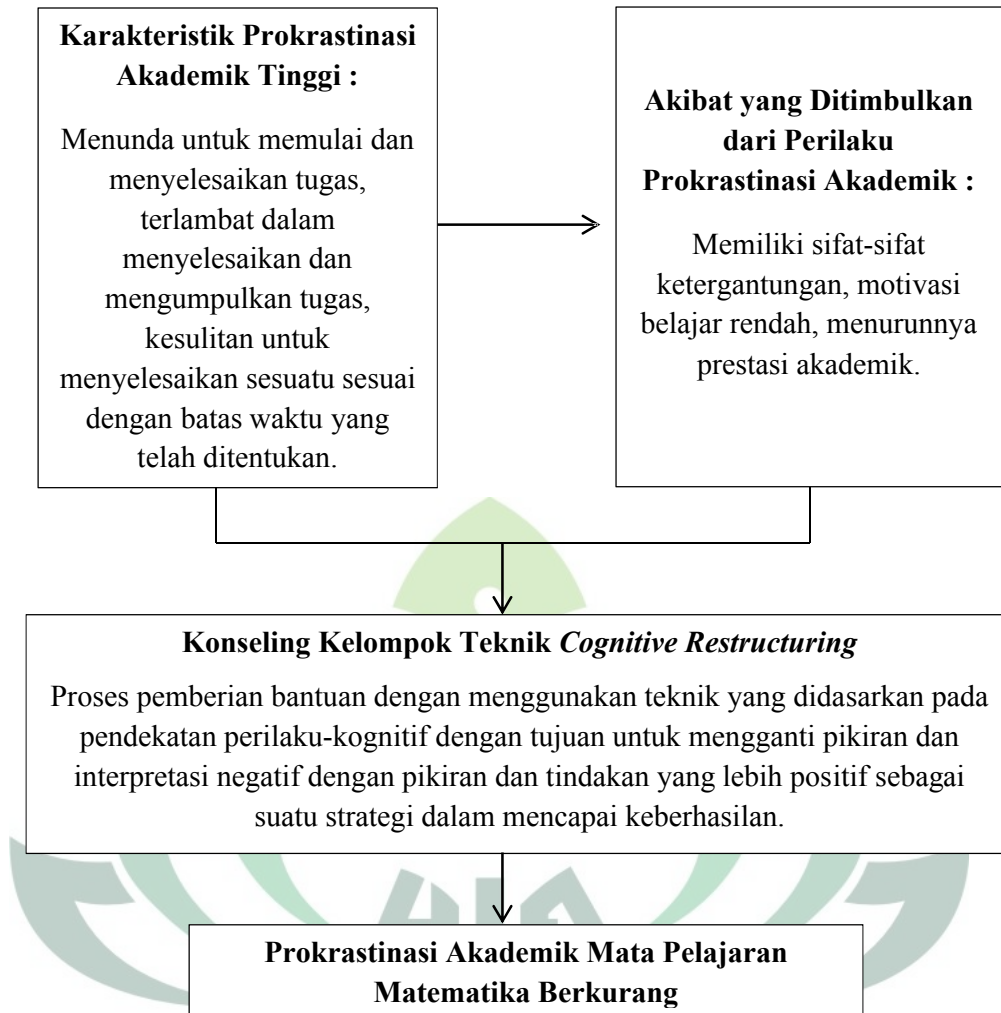
Kerangka berfikir adalah sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.³⁹ Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam menangani peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi di sekolah.

Setelah peserta didik mendapatkan terapi diharapkan peserta didik memiliki kesadaran diri akan betapa pentingnya memanfaatkan waktu dengan baik sehingga tidak melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. Dengan adanya pemberian layanan untuk mereduksi prokrastinasi akademik diharapkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dapat direduksi sehingga peserta didik mampu membiasakan diri untuk tidak menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas dan lebih menghargai waktu.

Berikut dapat digambarkan alur kerangka berfikir dalam penelitian ini :

³⁸Ririn Sundari, “Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Extinction* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun 2017/2018” (Skripsi Bimbingan dan Konseling Program Sarjana UIN Raden Intan Lampung, 2017).

³⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung : Alfabeta, 2018), h. 92.



Gambar 1
Kerangka Berfikir Penelitian

G. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.⁴⁰

1. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik yaitu :

Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

2. Hipotesis Statistik

a. $H_0 : \mu_1 = \mu_0$; dimana $1 \neq 0$

(Tidak terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan atau layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* tidak efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung).

b. $H_1 : \mu_1 \neq \mu_0$ (paling sedikit ada satu pasang)

(Terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan atau layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung).

⁴⁰*Ibid.* h. 96.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan jenis penelitiannya adalah *Quasi Eksperimental Design*.⁴¹ Dikatakan *Quasi Eksperimental Design*, karena desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.⁴² Bentuk desain *quasi experimental* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest*.

Desain eksperimen digunakan karena pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding, pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan

⁴¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2017), hal. 114.

⁴²*Ibid.*

pengukuran (*pretest*), kemudian pada kelompok eksperimen diberi perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*. Selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*posttest*) guna melihat ada tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Quasi-Eksperiment Pretest and Posttest Design

E	O ₁	X _e	O ₂
K	O ₃	X _k	O ₄

Gambar 2
Pola Non-Equivalent Control Grup Design

Keterangan :

- E : Kelompok Eksperimen
 K : Kelompok Kontrol
 O₁ : Pengukuran perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk kelompok eksperimen, pengukuran dilakukan dengan memberikan angket perilaku prokrastinasi akademik. *Pretest* merupakan pengumpulan data peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi dan belum mendapatkan perlakuan.
 O₃ : Pengukuran perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* pada kelompok kontrol, Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket prokrastinasi akademik. *Pretest* merupakan pengumpulan data peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi dan belum mendapatkan perlakuan.
 X_e : Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen menggunakan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

- Xk : Pemberian perlakuan pada kelompok kontrol dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
- O₂ : Pengukuran *posttest* untuk mengukur tingkat perilaku prokrastinasi akademik peserta didik setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pada kelompok eksperimen. Di dalam *posttest* akan didapat data hasil dari pemberian perlakuan, dimana perilaku prokrastinasi akademik akan menurun atau tidak menurun sama sekali.
- O₄ : Pengukuran *posttest* untuk mengukur tingkat perilaku prokrastinasi akademik peserta didik setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* pada kelompok kontrol. Di dalam *posttest* akan didapat data hasil dari pemberian perlakuan, dimana perilaku prokrastinasi akademik akan menurun atau tidak menurun sama sekali.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan dan saat sesudah diberikan perlakuan.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴³ Sebelum mengadakan penelitian, peneliti terlebih dahulu harus menentukan siapa yang akan menjadi subjek penelitian. Arikunto memberikan batasan mengenai populasi yaitu keseluruhan subjek penelitian, yang menjadi populasi penelitian adalah peserta didik kelas VIII-4 dan VIII-5 di SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.

⁴³*Ibid.* h. 117.

Tabel 6
Populasi Penelitian

Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah Peserta Didik
VIII-4	20	12	32
VIII-5	19	13	32
Jumlah Total	39	25	64

Berdasarkan tabel di atas jumlah peserta didik yang menjadi populasi dalam penelitian yaitu peserta didik kelas VIII-4 dan VIII-5. Jadi jumlah keseluruhan populasi dalam penelitian ini yaitu 64 peserta didik yang terdiri dari 39 laki-laki dan 25 perempuan.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan beberapa pertimbangan tertentu, yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif, yakni menggunakan skala prokrastinasi akademik.

3. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMPN 7 Bandar Lampung yang teridentifikasi memiliki karakteristik perilaku prokrastinasi akademik tinggi, sedang, rendah. Adapun langkah-langkah untuk menentukan sampel dalam penelitian ini, yaitu memberikan *pretest* kepada peserta didik kelas VIII yang bertujuan untuk mengetahui peserta didik manakah yang memiliki karakteristik perilaku prokrastinasi akademik tersebut.

Dalam penelitian ini yang dijadikan sampel yaitu kelas VIII-4 dan VIII-5 SMP Negeri 7 Bandar Lampung yaitu 18 peserta didik. Data peserta didik disajikan pada tabel berikut :

Tabel 7
Sampel Penelitian

No	Jenis kelamin	Kelas	Jumlah peserta didik	Keterangan
1.	Laki-laki	VIII-4	5	Kelompok Eksperimen
2.	Perempuan	VIII-4	4	
3.	Laki-laki	VIII-5	5	Kelompok Kontrol
4.	Perempuan	VIII-5	4	
Jumlah Total			18	

Berdasarkan tabel diatas jumlah peserta didik yang dijadikan sampel yaitu peserta didik kelas VIII-4 berjumlah 9 terdiri dari 5 peserta didik laki-laki dan 4 peserta didik perempuan, sedangkan jumlah peserta didik kelas VIII-5 berjumlah 9 terdiri dari 5 peserta didik laki-laki dan 4 peserta didik perempuan. Jadi jumlah keseluruhan peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 18 peserta didik.

C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

1. Definisi Operasional

Definisi operasional diperlukan dalam penelitian karena definisi tersebut untuk menghindari dalam pengertian dan salah dalam penafsiran yang berbeda terhadap variabel-variabel penelitian yang akan dilakukan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Adapun variabel terikat penelitian ini

adalah prokrastinasi akademik. Berikut ini penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional sebagai berikut :



Tabel 8
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Oprasional	Indikator	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Variabel bebas (X): Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	Konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> adalah suatu layanan yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Strategi <i>cognitive restructuring</i> tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif.	-	1. Observasi 2.	-	-
2.	Variabel terikat (Y): Prokrastinasi Akademik	Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku dimana seorang individu atau yang biasa disebut prokrastinator melakukan penundaan terhadap pekerjaan atau tugas yang berhubungan dengan akademik. Penundaan yang dilakukan oleh peserta didik pada bidang akademik dapat diukur dan diamati dalam 4 indikator yaitu (1) gagal dalam mengelola waktu, (2) kesenjangan antara keinginan dan tindakan, (3) kecemasan yang terjadi sebelum atau saat melakukan prokrastinasi, (4) tidak yakin terhadap diri sendiri untuk mengerjakan tugas yang diberikan.	1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas 2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas 3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual 4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	1. Wawancara 2. Angket (kuesioner) prokrastinasi akademik dengan skala likert yang berjumlah 30 item pernyataan positif dan negatif dengan alternatif jawaban selalu, sering, kadang-kadang, hampir tidak pernah, tidak pernah.	Skala penilaian prokrastinasi akademik dari sangat rendah hingga tinggi (30-120).	Interval skala likert

2. Variabel Penelitian

Variabel penelitian dapat diartikan sebagai gejala bervariasi, yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas atau variabel independen dan variabel terikat atau variabel dependen.

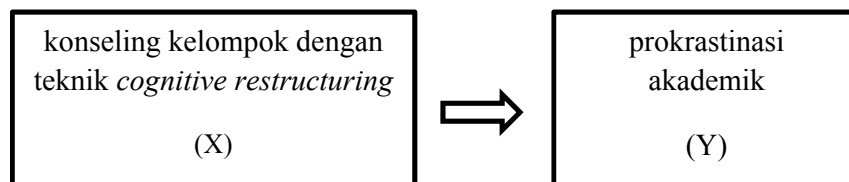
a. Variabel bebas atau variabel independen (X)

Variabel bebas atau variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

b. Variabel terikat atau variabel dependen (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian ini layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* merupakan variabel bebas diberi simbol (X) sementara prokrastinasi akademik merupakan variabel terikat yang diberi simbol (Y). Jadi korelasi antara dua variabel dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3
Variabel Penelitian

D. Metode Pengumpulan Data

1. Kuisisioner/Angket

Angket atau kuesioner didefinisikan sebagai sejumlah pernyataan atau pertanyaan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.⁴⁴ Dalam angket berisi daftar-daftar yang berisi pernyataan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik. Metode ini digunakan pada saat *pretest* untuk mengukur sejauh mana tingkat prokrastinasi akademik peserta didik, sebelum diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Selain itu metode ini juga dilakukan pada saat *posttest*, yang berguna untuk mengukur sejauh mana keberhasilan dalam menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

Skor alternatif jawaban skala likert dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut :

Tabel 9
Kriteria Penskoran Instrumen Prokrastinasi Akademik

Jenis	Alternatif Jawaban			
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

⁴⁴ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu Edisi Revisi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 151.

Data dalam penelitian ini menggunakan skor 1-4 dengan banyaknya item 30. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif;
- b. jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan;
- c. skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval;
- d. jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 4 kelas interval; dan
- e. penentuan jarak interval (J_i) diperoleh dengan rumus :

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

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala
 r = skor terendah ideal dalam skala
 Jk = Jumlah kelas interval.⁴⁵

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

Skor tertinggi : $4 \times 30 = 120$

Skor terendah : $1 \times 30 = 30$

⁴⁵Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h.190.

Rentang : $120 - 30 = 90$

Jarak Interval : $90 : 4 = 22,5$ atau 23

Dari keterangan tersebut maka kriteria skala interval prokrastinasi akademik peserta didik adalah sebagai berikut :

Tabel 10
Kriteria Penilaian Prokrastinasi Akademik

Interval	Kriteria
97 – 120	Tinggi
73 – 96	Sedang
49 – 72	Rendah
25 – 48	Sangat Rendah

Kategori penilaian prokrastinasi akademik dalam hal ini peserta didik yang sering kali melakukan perilaku prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan peserta didik yang kurang menghargai betapa pentingnya waktu bila digunakan dengan sebaik mungkin dan seberapa pentingnya tugas yang harus mereka kerjakan. Dalam penelitian ini untuk membuktikan adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* peneliti menggunakan bantuan program *SPSS for windows* 20 untuk mengukur perubahan tersebut.

2. Observasi

Menurut Anwar Sutoyo observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang sedang diteliti, dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan

tertentu.⁴⁶ Jenis observasi yang penulis gunakan adalah observasi *kurasi-partisipan* yaitu penulis tidak ikut secara aktif dalam pengamatan aktivitas subjek. Jadi penulis terlibat langsung dalam memberikan layanan.

3. Wawancara

Salah satu metode pengumpul data dilakukan melalui wawancara, yaitu teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.⁴⁷ Dalam melakukan wawancara biasanya dilakukan oleh dua orang atau lebih, satu pihak sebagai pencari data dan pihak lain sebagai sumber data dengan memanfaatkan saluran-saluran komunikasi secara sistematis.

Metode ini digunakan sebagai metode untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan sehingga data-data yang akurat dapat diperoleh. Metode wawancara yang dilakukan oleh penulis untuk mendapatkan informasi yaitu ditunjukkan kepada Guru BK dan peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

4. Dokumentasi

Teknik dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan mempelajari data-data yang didokumentasikan. Dokumentasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah data SMP Negeri 7 Bandar Lampung terkait absensi peserta didik, terkait masalah yang berhubungan dengan dan juga dokumen mengenai proses kegiatan pemberian layanan konseling kelompok pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

⁴⁶Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu Edisi Revisi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 151. h. 69.

⁴⁷*Ibid.* h. 123.

E. Pengembangan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket/kuisisioner, metode wawancara (*interview*), observasi dan metode dokumentasi. Berdasarkan metode pengumpulan data, maka instrument pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui efektivitas belajar peserta didik adalah dengan lembar angket. Berdasarkan teori pengembangan instrument yang ditinjau dari berbagai aspek prokrastinasi akademik yang didapat dari berbagai teori maka diperoleh indikator sebagai berikut : (1) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (2) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (3) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

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

1. Uji Validitas Instrumen

A test is valid if it measures what it purpose to measure atau jika diartikan adalah sebuah tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur.⁴⁸ Uji validitas instrumen prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas isi dan uji validitas konstruksi yaitu sebagai berikut:

⁴⁸Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), h. 211.

a. Uji validitas isi

Uji validitas isi untuk menentukan suatu instrumen tes mempunyai validitas isi yang tinggi dalam penelitian yang dilakukan adalah melalui penilaian yang dilakukan oleh para pakar (*experts judgment*) yang ahli dalam bidangnya. Penulis melakukan validasi kepada 1 validator yaitu dosen ahli instrumen. Dosen ahli instrumen sebagai validator untuk mengetahui apakah instrumen tes sudah sesuai dengan indikator prokrastinasi akademik yang akan diujikan.

b. Validitas konstruksi

Agar dapat diperoleh data yang valid, instrumen atau alat untuk evaluasi harus valid. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Sebuah tes dikatakan valid apabila mempunyai dukungan yang besar terhadap skor total. Untuk mengetahui validitas soal digunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut⁴⁹ :

$$r_{xy} = \frac{(\sum xy)}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

keterangan :

r_{xy} : Koefesiensi korelasi r pearson

n : Jumlah sampel

X : Variabel bebas/variabel pertama

Y : Variabel terikat/variabel kedua

⁴⁹Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012). h. 258.

Pengujian validitas menggunakan aplikasi SPSS 20 setelah didapat harga koefisien validitas maka harga tersebut diinterpretasikan terhadap kriteria dengan menggunakan tolak ukur mencari angka korelasi “r” *product moment* (r_{xy}) dengan taraf signifikansi (α) = 0,05 dengan ketentuan bahwa r_{xy} lebih besar atau sama dengan r_{tabel} maka soal dapat dinyatakan valid. Jika r_{xy} lebih kecil dari r_{tabel} maka soal dikatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Suatu alat ukur bisa dikatakan reliabilitas, bila data tersebut mampu menghasilkan data yang dipercaya dan dipertanggung jawabkan yang memang sesuai dengan kenyataan aslinya. Penelitian reliabel bisa dikatakan valid apabila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda misalnya, apabila data dalam suatu objek kemarin berwarna kuning, maka esok dan selanjutnya tetap berwarna kuning.⁵⁰ Teknik yang dapat digunakan untuk menguji tingkat reabilitas suatu data dalam penelitian ini, apakah reliabel atau tidak maka menggunakan rumus *alpha cronbath* dengan bantuan program SPSS 20.

G. Metode Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengolah data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Oleh karena itu, setelah data terkumpul harus segera dilakukan analisis karena apabila data

⁵⁰*Ibid*, h. 52.

tersebut tidak dianalisis data tersebut tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

Penulis menggunakan analisis data dengan statistik non parametrik, statistik nonparametrik adalah uji yang dilakukan terhadap data yang tidak berdistribusi normal. Apabila syarat tersebut tidak dipenuhi maka akan terjadi penyimpangan dan hasil analisisnya tidak valid. Penulis dapat menggunakan uji non parametrik yang memiliki persyaratan yang lebih longgar. Data tidak harus berdistribusi normal, oleh karena itu uji ini sering disebut uji bebas distribusi.⁵¹

Untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen. Penelitian ini akan menguji pretest dan posttest. Dengan demikian penulis dapat melihat perbedaan nilai antara pretest dan posttest melalui uji *Wilcoxon Signed Rank Test* ini. Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS 20 (*Statistical Product and Service Solution*).

⁵¹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung : Alfabeta, 2018), h. 211.

H. Tahapan-tahapan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

Tahapan-tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik adalah sebagai berikut :

1. Tahap pertama 1 : pre-tes

Tujuan dari pre-tes dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung yang memiliki kriteria prokrastinasi akademik rendah sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan instrumen angket prokrastinasi akademik.

2. Tahap kedua 2 : pembentukan

Pada tahap pembentukan yang mencakup kegiatan ketua kelompok memimpin doa selanjutnya melakukan perkenalan yang diawali oleh ketua kelompok dan dilanjutkan oleh anggota kelompok dengan sebuah permainan yang bertujuan untuk mencairkan suasana, menimbulkan keakraban dan keyamanan, mengatur posisi duduk dalam proses konseling kelompok selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan mengenai layanan konseling kelompok yang meliputi pengertian, tujuan, asas, norma, cara pelaksanaan kegiatan. Dengan mengajak peserta didik berdiskusi tentang waktu dan tempat melaksanakan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

3. Tahap 3 : peralihan

Pada tahap peralihan ini merupakan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Anggota terbebaskannya dari perasaan atau sikap malas, cemas, dan berpikiran irrasional untuk memasuki tahap berikutnya.

4. Tahap ke 4 : kegiatan

Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan dan menjelaskan pentingnya topik tersebut di bahas. Selanjutnya anggota kelompok melaksanakan kegiatan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

a. Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai pengantar konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan percaya diri. Tujuan langkah ini adalah untuk membangun hubungan yang baik kepada peserta didik yang akan menjadi sampel penelitian, menilai peserta didik yang diduga memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi.

b. Selanjutnya pemimpin kelompok melakukan *assessment* diharapkan anggota kelompok mengemukakan masalah-masalah dan mengarahkan anggota kelompok pada masalah yang dihadapi. Dengan mengidentifikasi inti keyakinan atau pemikiran negatif. Pada langkah ini penulis melakukan eksplorasi untuk membantu peserta didik memahami mengapa mempertahankan keyakinan negatif yang

dimilikinya sehingga menyebabkan tingkah laku bermasalah dan menyebabkan prokrastinasi akademik peserta didik tinggi.

- c. Pemimpin kelompok menentukan tujuan *goal setting* dengan mengetahui kebutuhan konseli, dan mengimplementasikan program layanan yaitu teknik *cognitive restructuring*.
- d. Dalam implementasi program layanan penulis mengajarkan peserta didik mengenali teknik *cognitive restructuring*. Cara yang baik dalam mengajarkan teknik *cognitive restructuring* pada langkah ini, penulis dapat membawa peserta didik pada fikiran yang positif dimana bahwa gangguan pada individu bukan disebabkan oleh peristiwa tetapi pikiran tentang peristiwa tersebut, individu terus bermasalah karena terus memelihara pikiran negatif. Cara mengatasinya adalah keluar dari pikiran negatif tersebut dan menggantikannya dengan pikiran positif. Selanjutnya penulis membuat generalisasi perubahan-perubahan sehingga menjadikan peserta didik sehat secara psikologi mampu mengaktualisasikan diri sehingga peserta didik dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.

5. Tahap ke 5 : pengakhiran.

Pemimpin kelompok mengadakan penilaian segera dengan memberikan beberapa pertanyaan dan kesan yang diperoleh setelah mengikuti layanan. Dalam tahap ini pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir.

6. Tahap ke 6 : evaluasi program layanan dan tindak lanjut.

Selanjutnya pemimpin kelompok mengevaluasi program layanan yang telah diberikan selanjutnya perlu dianalisis untuk mengetahui lebih lanjut peningkatan atau penurunan kemampuan peserta didik.

7. Langkah ke 7 : *post test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik yang telah diberikan perlakuan. Selanjutnya membandingkan perbedaan pre-test dengan post-test tersebut untuk menentukan apakah pemberian perlakuan yang diberikan efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020 dimulai pada tanggal 18 Juli sampai dengan 18 Agustus 2019 dengan judul Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Pelaksanaan penelitian ini telah disesuaikan dengan jadwal yang telah disepakati dengan sasaran atau subjek penelitian.

Sebelum hasil penelitian diperoleh, penulis melakukan observasi, wawancara dan penyebaran instrumen angket yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian, hasil dari observasi dan penyebaran angket tersebut dianalisis dan dijadikan alat ukur untuk perumusan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik.

Dalam penelitian ini populasi peserta didik yaitu berjumlah 64 peserta didik yang terdiri dari kelas 9.4 dan 9.5 SMP Negeri 7 Bandar Lampung sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 9 peserta didik kelas 9.4 sebagai

kelompok eksperimen dan 9 peserta didik kelas 9.5 sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen*, dengan desain *non-equivalent control group design*. Untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik penulis menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam kelompok eksperimen sedangkan dalam kelompok kontrol penulis menggunakan teknik *thought stopping* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik sebagai perbandingan.

1. Profil Umum Perilaku Prokrastinasi Akademik

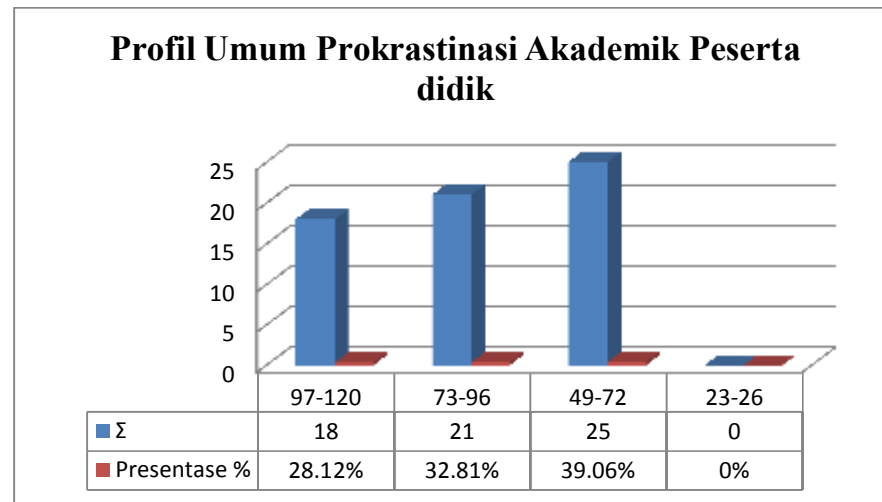
Berdasarkan hasil penyebaran instrumen prokrastinasi akademik kepada 64 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020, diperoleh persentase profil perilaku prokrastinasi akademik peserta didik yang selanjutnya dikategorikan dalam empat kategori sebagaimana terdapat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11
Gambaran Umum Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung

Kategori	Rentang Skor	Σ	Presentase %
Tinggi	97-120	18	28,12%
Sedang	73-96	21	32,81%
Rendah	49-72	25	39,06%
Sangat rendah	23-26	0	0%
Jumlah		64	100%

Tabel diatas menyatakan bahwa gambaran perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung yaitu terdapat 18 peserta didik (28,12%) berada pada kategori tinggi, 21 peserta didik (32,81%) berada pada kategori sedang, dan 25 peserta didik

(39,06%) berada pada kategori rendah. Berikut gambar grafik prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII sebagai berikut:



Gambar 4
Grafik Profil Umum Prokrastinasi Akademik Peserta didik

Berdasarkan gambaran tersebut terlihat bahwa prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020 tidak begitu tinggi, hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya peserta didik dalam kategori sedang dan rendah yang melakukan prokrastinasi akademik, namun ada beberapa peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi dengan permasalahan prokrastinasi akademik. Tujuan diadakannya konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* agar dapat mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka hasil penelitian yang dapat dilaporkan yaitu tentang gambaran perilaku prokrastinasi akademik

peserta didik sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, gambaran perilaku prokrastinasi akademik peserta didik setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, dan apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dan seberapa besar perubahan pada peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik yang menjadi subjek penelitian.

2. Deskripsi Data *Pretest*

a. Hasil *Pretest* Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas Eksperimen

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal kondisi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik sebelum diberi perlakuan. *Pretest* diberikan kepada seluruh peserta didik kelas VIII.4 dan VIII.5 di SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil *pretest* peserta didik pada kelas eksperimen diperoleh data dengan berbagai kategori yang terdapat pada tabel di bawah ini :

Tabel 12
Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen Peserta didik
Kelas VIII.4

No	Inisial Peserta didik	Hasil Pretest	Kategori
1	AGGODR	102	Tinggi
2	CH	97	Tinggi
3	DS	102	Tinggi
4	DAL	100	Tinggi
5	JFPH	99	Tinggi
6	MFR	99	Tinggi
7	OM	100	Tinggi
8	QTC	99	Tinggi
9	RDY	101	Tinggi
N = 9		$\Sigma = 899$	Tinggi
Rata-Rata		99,88	

Berdasarkan tabel 12 dapat diketahui bahwa ada 9 (sembilan) peserta didik yang memiliki kategori tinggi dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik, adapun skor rata-rata yang diperoleh yakni 99,88. Dari data tabel tersebut dapat diketahui bahwa ada 5 peserta didik dengan skor hasil pretest antara 100-102 hal itu termasuk dalam kategori tinggi, ada juga peserta didik yang memiliki skor hasil pretest antara 97-99 yaitu berjumlah 4 peserta didik meskipun skor hasil pretestnya tidak mencapai angka 100 namun hasil pretest tersebut masuk pada kategori tinggi. Kemudian penulis memberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik.

b. Hasil *Pretest* Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas Kontrol

Hasil *pretest* untuk kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 13
Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol Peserta didik
Kelas VIII.5

No	Inisial Peserta didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1	AMD	97	Tinggi
2	AA	97	Tinggi
3	BFAR	99	Tinggi
4	FK	98	Tinggi
5	FDAR	100	Tinggi
6	GAF	101	Tinggi
7	NUA	100	Tinggi
8	NG	98	Tinggi
9	NRP	99	Tinggi
N = 9		$\Sigma = 889$	Tinggi
Rata-Rata		98,78	

Berdasarkan tabel 13 dapat diketahui bahwa ada 9 (sembilan) peserta didik yang memiliki kategori tinggi dalam perilaku prokrastinasi akademik adapun skor rata-rata yakni 98,78. Kemudian penulis memberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

3. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020

Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan pada kelompok eksperimen dengan sampel yang telah ditentukan yaitu sebanyak 9 peserta didik. Adapun deksripsi proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020, adalah sebagai berikut.

a. Kelompok Eksperimen

1) Pertemuan ke-1

Hari/Tanggal : Kamis, 14 Maret 2019

Waktu : 13.00-13.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas VIII.4

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta didik atas kesediannya untuk menjadi responden dalam penelitian penulis kemudian penulis memimpin do'a untuk mengawali kegiatan bimbingan dan konseling. Penulis memulai pertemuan pertama dengan memberikan *pretest* kepada peserta didik, pada tahap ini merupakan tahap pengenalan dan upaya menumbuhkan sikap kebersamaan serta saling menerima dalam kelas. Kemudian

penulis menjelaskan mengenai tujuan dalam kegiatan layanan dan petunjuk pengisian instrumen prokrastinasi akademik. Hasil *pretest* kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukannya. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran awal tentang tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik.

Berdasarkan hasil pengamatan, pelaksanaan *pretest* dapat dikatakan cukup lancar hal tersebut ditunjukkan dengan peserta didik yang memberikan informasi tentang prokrastinasi akademik dengan mengisi seluruh item instrumen sesuai petunjuk pengisian. Kegiatan terselesaikan pada waktu yang telah ditentukan.

2) Pertemuan ke-2

Hari/Tanggal : Senin, 22 Juli 2019

Waktu : 08.00-08.30 WIB

Tempat : Ruang Kelas VIII.4

Kegiatan bimbingan konseling melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dimulai dengan mengucapkan salam. Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta didik atas kesediannya untuk menjadi responden dalam penelitian penulis. Penulis memimpin do'a dengan harapan agar dalam proses pelaksanaan dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat. Pada tahap ini penulis telah menentukan kelas eksperimen. Penulis memulai pertemuan dengan perkenalan

diri yang diikuti dengan menyebutkan nama, alamat, hobi, dan cita-cita. Kemudian, penulis menjelaskan kegiatan layanan yang akan dilakukan, tujuan layanan, asas-asas bimbingan dan konseling.

Tujuan dari tahap ini untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat mengidentifikasi pemahaman peserta didik tentang prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil pengamatan pada tahap ini berjalan dengan baik, setelah penulis memberikan penjelasan lalu penulis menunjukkan penerimaan yang hangat berupa permainan, agar tercipta hubungan yang terbuka dan lebih akrab agar peserta didik lebih mudah paham mengenai tujuan dilaksanakannya layanan. Selanjutnya penulis bersama peserta didik menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, waktu yang disepakati sekitar 30 menit untuk setiap pertemuan.

Tahap selanjutnya ialah tahap inti dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dimana pada tahap ini peserta didik disadarkan bahwa pikiran mereka tidak logis dan irrasional. Dalam tahap ini peserta didik dibantu untuk memahami mengapa pikiran irrasional dapat terjadi. Kemudian peserta didik diberikan kesempatan untuk merubah pikiran irrasional tersebut dengan cara mengidentifikasi masalah, menetapkan tujuan, mengisi catatan pikiran dengan teknik

cognitive restructuring untuk menunjukkan keyakinan irrasional yang dimilikinya.

3) Pertemuan ke-3

Hari/Tanggal : Senin, 29 Juli 2019

Waktu : 08.00-08.30 WIB

Tempat : Ruang kelas VIII.4

Kegiatan bimbingan konseling melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dimulai dengan mengucapkan salam. Penulis memimpin do'a dengan harapan agar dalam proses pelaksanaan bimbingan konseling dapat berjalan dengan baik dan lancar. Tahap ini merupakan tahap inti kegiatan layanan konseling kelompok. Pada tahap ini penulis sudah menyiapkan topik/materi yang akan dibahas yaitu dengan rencana pelaksanaan layanan yang telah dibuat oleh penulis terkait dengan prokrastinasi akademik. Pada pertemuan ketiga ini membahas mengenai definisi prokrastinasi akademik dan dampak yang didapatkan ketika melakukan prokrastinasi akademik serta bagaimana cara manajemen waktu yang baik agar tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Metode yang digunakan dalam tahap ini adalah diskusi dan tanya jawab tentang prokrastinasi akademik dan cara manajemen waktu. Peserta didik banyak yang belum mengetahui dampak dari prokrastinasi akademik jika dilakukan

terus menerus. Tujuannya agar peserta didik memahami tentang apa yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik dan dampaknya itu sendiri serta bagaimana cara mengatur waktu agar peserta didik tidak melakukan prokrastinasi akademik. Beberapa peserta didik awalnya malu untuk berinteraksi secara terbuka namun dengan adanya arahan yang diberikan oleh penulis, peserta didik lebih terbuka untuk mengemukakan pendapat terkait topik yang dibahas.

Kemudian, dalam tahap ini, peserta didik mengemukakan apa yang dirasakan, dan dipikirkan, serta membedakan antara pikiran positif dan negatif. Selanjutnya peserta didik mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi dengan mengisi form "Catatan Pikiran" pada kolom A,B,C,D yang selanjutnya mereka kemukakan catatan pikiran tersebut didepan teman-temannya. Penulis menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Penulis bersama dengan peserta didik membahas untuk pelaksanaan bimbingan konseling berikutnya, setelah disepakati layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* ditutup dengan doa dan salam.

4) Pertemuan ke-4

Hari/Tanggal : Senin, 5 Agustus 2019

Waktu : 08.00-08.30 WIB

Tempat : Ruang Kelas VIII.4

Pada tahap ini diawali dengan salam dan berdo'a bersama. Penulis memastikan kesiapan para peserta didik untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Setelah dapat dipastikan bahwa peserta didik telah siap untuk melanjutkan kegiatan, kegiatan pun dimulai dengan kembali membahas materi yang terdapat dalam rencana pelaksanaan layanan dengan tema disiplin belajar dan cara belajar yang efektif dan efisien. Tujuannya adalah agar peserta didik memahami apa itu disiplin belajar serta bagaimana cara belajar yang efektif dan efisien. Hal tersebut agar peserta didik dapat mengendalikan dirinya untuk tidak menunda mengerjakan tugas. Setelah itu dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

Selanjutnya peserta didik diperintah untuk mengisi kembali lembar catatan pikirannya dengan cara mensugesti dirinya dalam membantah pikiran-pikiran yang irrasional. Untuk membantu membantah keyakinan yang irrasional yang sebelumnya sudah dituliskan pada form catatan pikiran pada kolom A,B,C,D, selanjutnya dalam lembar catatan pikiran untuk kolom E peserta didik diperintah untuk mengisinya dengan alternatif pikiran yang rasional agar pikiran rasional ini dapat digunakan dalam berbagai situasi yang dihadapinya. Sebelum pertemuan ditutup, penulis merencanakan materi yang akan dibahas dipertemuan selanjutnya. Pertemuan diakhiri dengan do'a dan salam.

5) Pertemuan ke- 5

Hari/Tanggal : Senin, 12 Agustus 2019

Waktu : 08.00-08.30 WIB

Tempat : Ruang Kelas VIII.4

Pada pertemuan kelima diawali dengan salam dan do'a, penulis memastikan kesiapan para peserta didik untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Kegiatan pun dilanjutkan dengan berdiskusi tentang cara berpikir positif. Cara berpikir positif ini bertujuan agar peserta didik memahami bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku yang sangat merugikan bagi peserta didik terutama dalam hal akademik seperti prestasi akademik. Dengan cara berpikir positif peserta didik mampu menghilangkan atau mengganti pikiran-pikiran negatif atau irrasional menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif dan rasional sehingga peserta didik tidak melakukan prokrastinasi akademik kembali.

Penulis berharap peserta didik dapat mengerti bahwa prokrastinasi akademik sangat merugikan diri sendiri, menjadikan diri malas jika dilakukan terus menerus. Dengan cara berpikir positif tersebut peserta didik dibimbing untuk melihat kembali perkembangan prestasi akademiknya. Selanjutnya peserta didik diminta mengisi kembali form catatan pikiran "ABCDE", pada kolom bagian E yaitu peserta didik menuliskan pemikiran rasional dan positif agar peserta didik dapat mengaplikasikan pikiran

rasional tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum pertemuan ditutup, penulis merencanakan materi yang akan dibahas dipertemuan selanjutnya. Pertemuan diakhiri dengan do'a dan salam.

6) Pertemuan ke-6

Hari/Tanggal : Senin, 19 Agustus 2019

Waktu : 08.00-08.30 WIB

Tempat : Ruang kelas VIII.4

Tahap terakhir ini diawali dengan salam dan doa. Penulis memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan keenam atau pertemuan terakhir. Pada pertemuan terakhir ini, peserta didik diminta untuk menghilangkan pikiran negatif atau irrasional dengan diberi penguatan positif agar peserta didik yakin bahwa pikiran negatif yang dimilikinya itu tidak benar. Selanjutnya penulis meminta peserta didik untuk mengaplikasikan apa yang telah ditulis dalam catatan pikiran pada kolom E. Selanjutnya, peserta didik diminta untuk mengisi angket *posttest* perilaku prokrastinasi akademik.

Kemudian penulis memantau hasil akhir peserta didik setelah beberapa kali mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Pelaksanaan *posttest* di kelas eksperimen dapat dikatakan lancar dengan rata-rata peserta didik mampu berpikir positif dan rasional sehingga dapat

menurunkan atau mereduksi prokrastinasi akademik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dengan seluruh item instrumen terisi sesuai dengan petunjuk pengisian sehingga kegiatan selesai tepat pada waktunya. Penulis mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah berkontribusi dan mengikuti kegiatan ini sampai pada tahap akhir. Pada pertemuan terakhir ini diakhiri dengan salam dan doa.

b. Kelompok Kontrol

1) Pertemuan ke-1

Hari/Tanggal : Jumat, 15 Maret 2019

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas VIII.5

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta didik atas kesediannya untuk menjadi responden atau subjek penelitian penulis. Penulis memimpin do'a dengan harapan agar dalam proses pelaksanaan layanan dapat berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Penulis memulai pertemuan pertama dengan memberikan *pretest* kepada peserta didik, pada tahap ini merupakan tahap pengenalan dan upaya dalam menumbuhkan sikap kebersamaan serta saling menerima dalam kelas. Kemudian penulis menjelaskan secara singkat

mengenai tujuan dalam kegiatan layanan dan petunjuk pengisian instrumen prokrastinasi akademik.

Hasil *pretest* kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkatan (tinggi, sedang, dan rendah) peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik. Berdasarkan hasil pengamatan, pelaksanaan *pretest* dapat dikatakan cukup lancar ditunjukkan dengan peserta didik yang mengisi seluruh item pernyataan instrumen sesuai dengan petunjuk pengisian. Kegiatan selesai pada waktu yang telah ditentukan dan diakhiri dengan doa dan salam.

2) Pertemuan ke-2

Hari/Tanggal : Selasa, 23 Juli 2019

Waktu : 09.30-10.00 WIB

Tempat : Ruang Kelas VIII.5

Kegiatan bimbingan konseling melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dimulai dengan mengucapkan salam dan berdoa. Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta didik atas kesediannya untuk mengikuti layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *thought stopping*. Penulis memimpin do'a dengan harapan agar dalam proses pelaksanaan bimbingan konseling dapat

berjalan dengan baik dan memberikan manfaat. Sama seperti kelompok eksperimen pada tahap ini peserta didik disadarkan bahwa pikiran negatif yang dimilikinya itu adalah tidak benar. Cara yang ditempuh penulis adalah mengidentifikasi masalah, menetapkan tujuan dari layanan konseling kelompok, menjelaskan teknik *thought stopping*, serta memperlihatkan pemikiran irrasional yang dimiliki peserta didik. Dipertemuan ini penulis mengajak peserta didik menentukan waktu yang akan digunakan dalam melaksanakan konseling kelompok teknik *thought stopping* yaitu sekitar 30 menit. Pertemuan kedua ini diakhiri dengan doa dan salam.

3) Pertemuan ke-3

Hari/Tanggal : Selasa, 30 Juli 2019

Waktu : 09.30-10.00 WIB

Tempat : Ruang Kelas VIII.5

Kegiatan bimbingan konseling melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dimulai dengan mengucapkan salam dan berdoa. Tahap ini merupakan tahap inti kegiatan layanan konseling kelompok. Pada tahap ini penulis sudah menyiapkan topik/materi yang akan dibahas dengan tema prokrastinasi akademik dan dampak yang ditimbulkan. Pada pertemuan ketiga ini membahas mengenai definisi prokrastinasi akademik beserta dampaknya. Disini penulis memberi penjelasan

mengenai kerugian apa saja yang didapat jika peserta didik melakukan prokrastinasi akademik dengan maksud agar peserta didik lebih mengerti tentang prokrastinasi akademik.

Selanjutnya dalam tahap ini penulis membagikan selembar kertas yang nantinya harus dibawa dan diisi selama mengikuti kegiatan. Peserta didik diminta untuk menuliskan apa saja yang menjadi pemikiran negatif dan pemikiran positif. Kemudian peserta didik diminta kembali secara bersamaan untuk memutuskan mana yang benar-benar menjadi pemikiran negatif dan mana yang benar-benar menjadi pemikiran positif peserta didik yang kemudian ditulis dalam lembaran kertas yang telah penulis bagikan kepada peserta didik untuk dijadikan pembahasan dipertemuan selanjutnya. Penulis menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Penulis bersama dengan peserta didik membahas untuk pelaksanaan bimbingan konseling berikutnya, setelah disepakati bimbingan konseling layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* ditutup dengan doa dan salam.

4) Pertemuan ke-4

Hari/Tanggal : Selasa, 6 Agustus 2019

Waktu : 09.30-10.00 WIB

Tempat : Ruang Kelas VIII.5

Tahap ini diawali dengan salam dan berdoa bersama. Penulis menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan konseling kepada seluruh peserta didik. Kegiatan pun dilanjutkan dengan materi yang telah disiapkan oleh penulis dalam rencana pelaksanaan layanan dengan tema kekuatan sugesti diri. Tujuannya supaya peserta didik lebih memahami pemikiran yang ada pada peserta didik sebelum melakukan sesuatu. Karena pikiran yang dimiliki peserta didik sangat mempengaruhi kekuatan dari sugesti diri yang peserta didik ciptakan termasuk saat akan mengerjakan tugas.

Kemudian kegiatan dilanjutkan kembali dengan membahas pikiran positif dan pikiran negatif apa saja yang telah ditulis oleh peserta didik pada selembaran kertas yang penulis bagikan pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, peserta didik diminta untuk menutup kedua matanya kemudian peserta didik diajak untuk membayangkan pikiran apa saja yang nantinya akan muncul, baik pikiran negatif maupun pikiran positif. Setelah itu, peserta didik diminta kembali untuk membuka kedua matanya lalu menuliskan apa saja hasil dari perintah yang telah diinstruksikan oleh penulis. Pertemuan diakhiri dengan do'a dan salam.

5) Pertemuan ke-5

Hari/Tanggal : Selasa, 13 Agustus 2019

Waktu : 09.30-10.00 WIB

Tempat : Ruang kelas VIII.5

Pada pertemuan kelima diawali dengan salam dan do'a, penulis memastikan kesiapan para peserta didik untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Kegiatan dilanjutkan dengan materi yang bertema interupsi pikiran. Sesuai dengan pembahasan sebelumnya, interupsi pikiran dilakukan untuk menginterupsi pikiran peserta didik yang telah ditulis baik itu pikiran positif maupun pikiran negatif. Selanjutnya pikiran negatif peserta didik diinterupsi dengan perintah "berhenti", kemudian peserta didik menuliskan pikiran negatifnya, misanya! pikiran negatif yang dimiliki peserta didik adalah "saya malas mengerjakan tugas matematika dikarenakan sulit". Maka didalam catatan pikiran positifnya peserta didik menuliskan "saya harus berhenti malas untuk mengerjakan tugas matematika, matematika itu mudah". Interupsi pikiran dengan perintah "berhenti" tersebut harus ditumbuhkan dan diterapkan oleh peserta didik ketika sewaktu-waktu pikiran negatif atau irrasional muncul.

Langkah berikutnya setelah peserta didik menumbuhkan kata "berhenti" dalam pemikiran negatifnya selanjutnya peserta didik harus mampu mengganti pemikiran yang tidak diinginkan

atau pemikiran yang negatif dengan pemikiran yang lebih positif. Sebelum pertemuan ditutup, peneliti merencanakan materi yang akan dibahas dipertemuan selanjutnya. Pertemuan diakhiri dengan do'a dan salam.

6) Pertemuan ke- 6

Hari/Tanggal : Rabu, 20 Agustus 2019

Waktu : 09.30-10.00 WIB

Tempat : Ruang kelas VIII.4

Tahap keenam ini diawali dengan salam dan doa. Penulis mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya penulis melakukan evaluasi apakah peserta didik telah melakukan latihan ini di rumah dan mempraktekkannya setiap pikiran negatif muncul. Penulis juga menganjurkan kepada peserta didik agar melakukan prosedur yang sama secara mandiri untuk setiap pikiran negatif yang ingin dihilangkan sesuai dengan tahap-tahap yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya. Pada tahap ini penulis memantau hasil akhir peserta didik setelah beberapa kali melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*, guna menghasilkan data yang valid dengan memberikan *posttest* menggunakan angket skala prokrastinasi akademik.

Peserta didik diajak untuk mengisi angket prokrastinasi akademik sebagai bentuk *posttest* yang artinya kegiatan ini akan

berakhir. Pelaksanaan *posttest* pada kelas kontrol dapat dikatakan lancar dengan rata-rata peserta didik mampu berkontribusi dengan baik dan suka rela dalam kegiatan ini. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dan menjawab seluruh pernyataan yang terdapat dalam angket, kegiatan pun selesai tepat pada waktunya. Penulis mengucapkan terimakasih kepada peserta didik yang telah mengikuti kegiatan ini sampai tahap akhir. Pada pertemuan terakhir ini diakhiri dengan salam dan doa.

4. Deskripsi Data *Posttest*

a) Hasil *Posttest* Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik

Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik maka penulis menyajikan data skor hasil *posttest* yang telah dikerjakan oleh peserta didik. Adapun hasil *posttest* kelompok eksperimen disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 14
Data Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen
Kelas VIII.4

No	Inisial Peserta didik	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori
1	AGGODR	62	Rendah
2	CH	65	Rendah
3	DS	68	Rendah
4	DAL	67	Rendah
5	JFPH	60	Rendah
6	MFR	67	Rendah
7	OM	69	Rendah
8	QTC	61	Rendah
9	RDY	62	Rendah
N = 9		$\Sigma = 581$	Rendah
Rata-Rata		$\bar{X} = 64,55$	

Berdasarkan tabel 14 dapat diketahui bahwa ada 9 (sembilan) peserta didik yang mengalami penurunan prokrastinasi akademik setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Hasil yang dapat diamati dari tabel di atas yaitu peserta didik berada pada kategori rendah dalam perilaku prokrastinasi akademik. Adapun nilai rata-rata *posttest* yang diperoleh kelas eksperimen adalah 64,55.

Sedangkan untuk mengetahui perubahan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15
Data Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol
Kelas VIII.5

No	Inisial Peserta didik	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori
1	AMD	65	Rendah
2	AA	67	Rendah
3	BFAR	68	Rendah
4	FK	63	Rendah
5	FDAR	65	Rendah
6	GAF	66	Rendah
7	NUA	64	Rendah
8	NG	65	Rendah
9	NRP	69	Rendah
N = 9		$\Sigma = 592$	Rendah
Rata-Rata		$\bar{X} = 65,78$	

Berdasarkan tabel 15 dapat diketahui bahwa ada 9 (sembilan) peserta didik yang mengalami penurunan prokrastinasi akademik setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*. Hasil yang dapat diamati dari tabel di atas yaitu peserta didik berada pada kategori rendah dalam perilaku prokrastinasi akademik. Adapun nilai rata-rata *posttest* yang diperoleh kelas kontrol adalah 65,78.

5. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Uji hipotesis ini menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* yang merupakan salah satu dari uji statistik nonparametrik.

Pengujian dua sampel berpasangan ini memiliki prinsip untuk menguji apakah dua sampel berpasangan antara yang satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama. Dalam penelitian ini menguji 9 sampel yang diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk kelas eksperimen (Kelas VIII.4) dan 9 sampel untuk kelas kontrol (Kelas VIII.5) diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok, sampel tersebut diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik peserta didik.

a. Analisis Proses Perhitungan Kelas Eksperimen

Tabel 16
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelas Eksperimen

No	Kelas 9.4	Skor Hasil	
	Inisial Peserta didik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	AGGODR	102	62
2	CH	97	65
3	DS	102	68
4	DAAL	100	67
5	JFPH	99	60
6	MFR	99	67
7	OM	100	69
8	QTC	99	61
9	RDY	101	62

Pada pengujian ini penulis menggunakan bantuan software SPSS statistik versi 20. Karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji nonparametrik yaitu uji wilcoxon. Berikut hasil paparan hasil dari uji Wilcoxon.

Tabel 17
Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	9 ^a	5,00	45,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	9		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Dari tabel ranks di atas dapat diketahui bahwa data hasil uji wilcoxon signed ranks terdapat perubahan nilai baik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Negative ranks dengan $N = 9$ artinya seluruh sampel tersebut mengalami penurunan dari *pretest* ke *posttest*. Sedangkan *mean rank* mengalami penurunan sebesar 5,00 dan *sum of ranks* atau jumlah ranking negatifnya sebesar 45,00 serta nilai *ties* adalah 0 yang berarti tidak ada kesamaan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

Test Statistics ^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-2,670 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Pada tabel *test statistic* di atas dapat diketahui bahwa nilai Z hitung yang diperoleh yaitu -2,670 dan nilai *asyp.sig* (2-tailed)

yang diperoleh sebesar 0,008 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa H1 diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* perilaku prokrastinasi akademik peserta didik, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik.

		Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen
N	Valid	9	9
	Missing	0	0
Mean		99,89	64,56
Median		100,00	65,00
Mode		99	62
Std. Deviation		1,616	3,358
Minimum		97	60
Maximum		102	69
Sum		899	581

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada penurunan yang signifikan dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Dalam analisis data deskriptif statistik dari uji wilcoxon signed rank test dengan jumlah $N = 9$, diperoleh nilai mean ($64,56 < 99,89$), median ($65,00 < 100,00$), mode ($62 < 99$), nilai minimum ($60 < 97$), nilai maksimum ($69 < 102$) dan sum ($581 < 899$).

b. Analisis Proses Perhitungan Kelas Kontrol

Tabel 18
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelas Kontrol

No	Kelas 9.5	Skor Hasil	
	Inisial Peserta didik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	AMD	97	65
2	AA	97	67
3	BFAR	99	68
4	FK	98	63
5	FDAR	100	65
6	GAF	101	66
7	NUA	100	64
8	NG	98	65
9	NRP	99	69

Dari data tabel di atas hasil analisis perhitungan kelas kontrol menggunakan uji nonparametrik yaitu dengan uji wilcoxon dengan bantuan software SPSS statistik versi 20. Adapun hasil uji wilcoxon kelas kontrol adalah sebagai berikut.

Tabel 19
Uji Wilcoxon Kelas Kontrol

Ranks				
	N	Mean Rank	Sum of Ranks	
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	9 ^a	5,00	45,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	9		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Dari tabel ranks di atas dapat diketahui bahwa data hasil uji wilcoxon signed ranks terdapat perubahan nilai baik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. *Negative ranks* dengan $N = 9$ artinya seluruh sampel tersebut mengalami penurunan hasil nilai dari *pretest* ke *posttest*. Sedangkan *mean rank* mengalami penurunan sebesar 5,00 dan *sum of ranks* atau jumlah ranking negatifnya sebesar 45,00 serta nilai *ties* adalah 0 yang berarti tidak ada kesamaan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

Test Statistics^a

	Post Test - Pre Test
Z	-2,677 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,007

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Pada tabel Test Statistic diatas dapat diketahui bahwa nilai Z hitung yang diperoleh yaitu -2,677 dan nilai asymp.sig (2-tailed) diperoleh sebesar 0,007 lebih kecil dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa H1 diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* perilaku prokrastinasi akademik peserta didik, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* juga efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik.

		Pretest	Posttest
N	Valid	9	9
	Missing	0	0
Mean		98,78	65,78
Median		99,00	65,00
Mode		97 ^a	65
Std. Deviation		1,394	1,922
Minimum		97	63
Maximum		101	69
Sum		889	592

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada penurunan yang signifikan dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Dalam analisis data deskriptif statistik dari uji wilcoxon signed rank test dengan jumlah $N = 9$, mean ($65,78 < 98,78$), median ($65,00 < 99,00$), mode ($65 < 97$), nilai minimum ($63 < 97$) nilai maksimum ($69 < 101$) dan sum ($592 < 899$).

c. Analisis Sebelum dan Sesudah Pemberian Perlakuan Kelas Eksperimen

Jika dilihat dari hasil perhitungan kedua kelas, maka dapat dikatakan kedua kelas tersebut sama-sama menolak H_0 dan menerima H_1 . Jika dilihat dari keefektifannya maka dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik *cognitive restructuring* lebih efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta

didik dibandingkan dengan teknik *thought stopping* meskipun dengan selisih yang tidak banyak.

Tabel 20
Deskripsi Data Kelas Eksperimen

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum Perlakuan	9	97	102	99,89	1,616
Sesudah Perlakuan	9	60	69	64,56	3,358
Valid N (listwise)	9				

Dari tabel di atas menunjukkan hasil nilai minimum kelas eksperimen *posttest* lebih kecil dari pada nilai minimum *pretest* yaitu $60 \leq 97$ dan nilai maksimum *posttest* lebih kecil dari pada nilai maksimum *pretest* yaitu $69 \leq 102$. Pada mean nilai *posttest* juga lebih kecil dari pada nilai mean *pretest* yaitu $64,56 \leq 99,89$.

d. Analisis Sebelum dan Sesudah Pemberian Perlakuan Kelas Kontrol

Tabel 21
Deskripsi Data Kelas Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum Perlakuan	9	97	101	98,78	1,394
Sesudah Perlakuan	9	63	69	65,78	1,922
Valid N (listwise)	9				

Dari tabel di atas menunjukkan hasil *posttest* nilai minimum kelas kontrol lebih kecil dari pada nilai minimum *pretest* yaitu $63 \leq 97$ dan nilai maksimum pada *posttest* lebih kecil dari pada nilai

maksimum *pretest* yaitu $69 \leq 101$. Pada mean nilai *posttest* juga lebih kecil dari pada nilai mean *pretest* yaitu $65,78 \leq 98,78$.

Dari kedua teknik tersebut dapat disimpulkan bahwa penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik lebih besar terjadi pada kelas eksperimen dengan selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu sebesar 35,33 dibandingkan penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada kelas kontrol dengan selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberi perlakuan yaitu sebesar 33.

Tabel 22
Perbandingan Pretest, Posttest, dan Gain Score

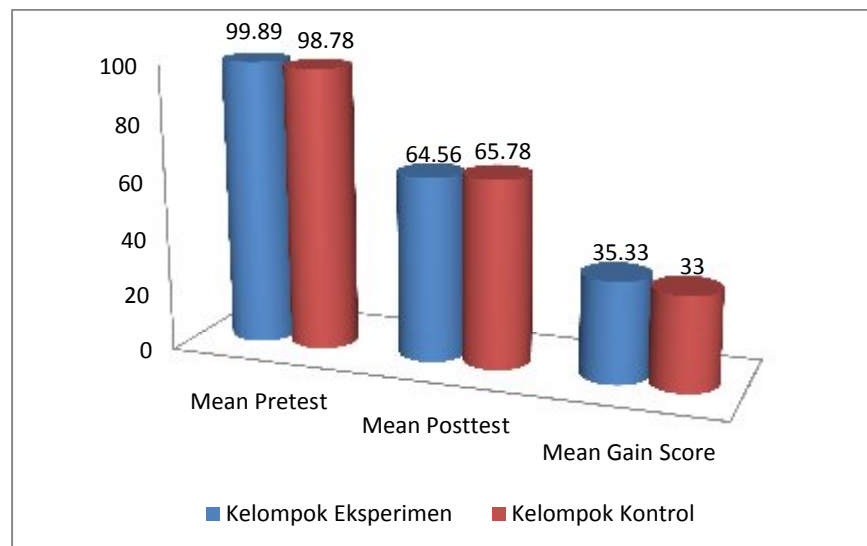
Kelompok Eksperimen			Gain Score	Kelompok Kontrol			Gain Score
No	Pretest	Posttest		No	Pretest	Posttest	
1	102	62	40	1	97	65	32
2	97	65	32	2	97	67	30
3	102	68	34	3	99	68	31
4	100	67	33	4	98	63	35
5	99	60	39	5	100	65	35
6	99	67	32	6	101	66	35
7	100	69	31	7	100	64	36
8	99	61	38	8	98	65	33
9	101	62	39	9	99	69	30
Σ	899	581	318	Σ	889	592	297
Mean	99,89	64,56	35,33	Mean	98,78	65,78	33

Berdasarkan hasil perbandingan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami penurunan prokrastinasi akademik. Pada kelompok eksperimen hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* yang

diperoleh sebesar $(99,89 \geq 64,56)$ dan pada kelompok kontrol $(98,78 \geq 65,78)$. Meskipun kedua kelompok sama-sama mengalami penurunan tetapi nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih kecil dibandingkan kelompok kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* kelompok eksperimen yang memiliki rata-rata lebih kecil dari pada kelompok kontrol $(64,56 \leq 65,78)$. Artinya pada kelompok eksperimen penurunan yang dialami peserta didik lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Maka, dapat dikatakan setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik mengalami penurunan meskipun dengan selisih yang tidak banyak.

Sedangkan untuk mengetahui kelompok mana yang lebih efektif dalam menggunakan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik dapat dilihat dengan membandingkan hasil rata-rata *gain score*. Pada tabel 21 terlihat bahwa rata-rata *gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada rata-rata *gain score* kelompok kontrol yaitu sebesar $(35,33 \geq 33)$. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik walaupun dengan selisih yang tidak banyak. Berikut ini gambar penurunan perilaku prokrastinasi

akademik pada kelompok eksperimen dan kontrol yang tersaji di gambar 5 sebagai berikut :



Gambar 5
Perbandingan Rata-rata Sebelum dan Sesudah Perlakuan
Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil uji wilcoxon tersebut maka layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik sehingga peserta didik berkomitmen untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari dan tidak menunda-nunda mengerjakan tugas khususnya pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian diawali dengan profil prokrastinasi akademik dan dilanjutkan dengan menganalisis hasil yang diperoleh dengan tepat. Adapun pembahasan efektivitas konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik menggunakan teknik *cognitive restructuring* adalah sebagai berikut :

1. Pembahasan Profil Umum Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020 tergolong masih tinggi sehingga jika dibiarkan akan berdampak buruk pada prestasi belajarnya, tidak hanya bagi peserta didik itu sendiri, namun jika hal ini terus dibiarkan maka juga akan berpengaruh buruk pada orang-orang yang ada disekitarnya (seperti teman-temannya). Prokrastinasi akademik harus direduksi agar peserta didik dapat meningkatkan prestasinya khususnya dalam hal akademik yang dipelajarinya di sekolah.

2. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis, terlihat bahwa adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* peserta didik

setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Adapun nilai yang diperoleh mengalami penurunan dibandingkan dengan nilai sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Selain itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon dan diperoleh nilai $Z_{hitung} = -2,670$ dengan Asymp.Sig 2 Tailed sebesar 0,008 dimana nilai tersebut kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara prokrastinasi akademik peserta didik dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* kepada peserta didik yang menjadi sampel penelitian.

Dengan demikian terlihat adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik, yang semula berada pada kategori tinggi menjadi kategori rendah setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 7 Bandar Lampung, setelah mendapatkan persetujuan dari guru BK dan wawancara dengan guru mata pelajaran, serta diperkuat dari hasil pengisian angket prokrastinasi akademik oleh peserta didik dengan hasil data bahwa tingkat prokrastinasi yang dilakukan oleh peserta didik masih tergolong tinggi.

Adanya perilaku prokrastinasi akademik dari 18 peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung diakibatkan oleh kurangnya keterampilan dalam mengatur waktu, menunda dalam mengerjakan tugas, tidak membuat keputusan dengan cepat, serta kurangnya motivasi dalam melakukan sesuatu termasuk tugas sekolah. Ciri-ciri peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik yaitu menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.⁵²

Perilaku prokrastinasi yang dialami oleh peserta didik dengan sampel 9 peserta didik pada kelas eksperimen dan 9 peserta didik pada kelas kontrol ini terjadi dilingkungan sekolah karena faktor internal peserta didik yang memiliki pemikiran irrasional bahwa mengerjakan tugas bisa dilakukan pada keesokan harinya yang pada akhirnya peserta didik melakukan penundaan terus menerus dan menjadi suatu kebiasaan. Selain itu, adanya faktor eksternal terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik salah satunya yaitu gaya pengasuhan orang tua.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Layanan konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai macam topik yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan

⁵²M. Nur Ghufro, Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012), h. 158-159.

masalah peserta didik terutama prokrastinasi akademik. Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* didasarkan pada pendekatan kognitif-perilaku dan dinilai dapat membantu peserta didik dengan permasalahan prokrastinasi akademik. Karena teknik *cognitive restructuring* ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan buruk peserta didik dan membantu untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, serta untuk menumbuhkan harapan dan keyakinan baru melalui cara berpikir individu yang positif dalam menghilangkan perilaku tidak wajar seperti prokrastinasi akademik. Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dilakukan dengan menunjukkan keyakinan irrasional yang dimiliki peserta didik kemudian mempertentangkan bahwa dengan teknik ini peserta didik akan lebih bisa menyadari bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada dirinya terjadi atas dasar keyakinan irrasional yang dimiliki.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cognitive restructuring* dimana peserta didik diminta untuk mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan masalah yang dihadapi baik dimasa lalu maupun masa sekarang, peserta didik diminta untuk menuliskan permasalahan keyakinan irrasional pada catatan pikiran yang telah disediakan, kemudian mengevaluasi keyakinan berpikir peserta didik dengan membantu mengubah keyakinan berpikir peserta didik dari keyakinan irrasional menjadi keyakinan rasional.

Dalam kasus ini peserta didik diajarkan bagaimana cara mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Harapannya peserta didik dapat menghilangkan pemikiran irrasional dan menggantikannya dengan pemikiran rasional dan positif, sehingga peserta didik dapat memanfaatkan waktu untuk bisa mengoptimalkan pekerjaan yang seharusnya dikerjakan. Proses konseling kelompok yang telah dilakukan menggunakan teknik *cognitive restructuring* menunjukkan penurunan perilaku prokrastinasi akademik yang sangat berarti dalam menentang pikiran irrasional dan menggantikannya dengan pikiran rasional.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil pembahasan penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil perhitungan data, diketahui terdapat penurunan prokrastinasi akademik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dengan skor N-Gain mengalami penurunan nilai peserta didik dari *pretest* ke *posttest*. Dari hasil perhitungan skor rata-rata *pretest* prokrastinasi akademik peserta didik kelompok eksperimen diperoleh hasil sebesar 99,89 dan kelompok kontrol sebesar 98,78. Setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* kelompok eksperimen mengalami penurunan menjadi 64,56 dan kelompok kontrol yang diberi teknik *thought stopping* mengalami penurunan menjadi 65,78.

Dari hasil uji *non parametrik wilcoxon* menggunakan SPSS versi 20,0 didapatkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) 0,008 pada kelompok eksperimen, dimana $0,008 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sedangka

pada kelompok kontrol didapatkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) 0,007 dimana $0,007 < 0,05$. Secara keseluruhan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa pada kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dapat mereduksi prokrastinasi akademik akan tetapi kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* lebih efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

B. Saran

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

1. Bagi peserta didik diharapkan mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan terus berpikir positif dan rasional sehingga dapat meraih hasil belajar yang lebih baik.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan layanan konseling kelompok sesuai dengan kebutuhan peserta didik, dan selalu mensosialisasikan kegiatan bimbingan konseling di sekolah dengan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik yang sesuai dengan permasalahan dan tidak menutup kemungkinan untuk menggabungkan teknik yang digunakan dengan teknik lain sebagai teknik pendukung.

3. Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kesadaran sekolah dalam membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik khususnya untuk peserta didik.
4. Bagi Orang tua diharapkan agar sesibuk apapun aktivitasnya dapat memberikan perhatian yang lebih kepada anaknya agar anak tidak bermalas-malasan ketika belajar dan terus memantau hasil belajar anak-anaknya disekolah.
5. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas lagi, terutama dengan permasalahan yang sama mengenai perilaku prokrastinasi akademik hendaknya dapat bekerjasama dengan pihak lain seperti guru wali kelas/mata pelajaran, agar dapat mengetahui masalah prokrastinasi akademik yang terjadi lebih dalam, sehingga peneliti mengetahui apa saja hambatan yang membuat peserta didik melakukan prokrastinasi akademik.

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

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013.
- C. Johnco, V.M. Wuthrich, R.M Rapee. “*The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults : result of a pilot study*”. *Jurnal Behaviour Research and Therapy*, 2014.
- Cristi, Chintia Diana. “Penggunaan strategi cognitive restructuring (CR) untuk meningkatkan efikasi diri terhadap kemampuan akademik siswa kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto”. *Jurnal BK UNESA Volume 4 Nomor 1, Universitas Negeri Surabaya*, 2013.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung : Diponegoro, 2015.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Erlangga. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”. Skripsi Bimbingan dan Konseling Program Sarjana Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012.
- Indramastuti, Agustin Merdekawati. “Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo”. Skripsi Program Sarjana Ilmu Bimbingan Dan Konseling Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 2017.
- Marcus Eckert, David D Ebert, Dirk Lehr, Bernhard Sieland, Matthias Berking. “*Overcome Procrastination: Enhancing Emotion Regulation Skills Reduce Proctination*”. *Jurnal Learning and Individual Differences*, 2016.
- Mastur, DYP. Sugiharto, Sukiman. “Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kabupaten Kudus”. *Jurnal Bimbingan Konseling Volume 1 Nomor 2 Prodi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 2012.

- Nurjannah, Puti Ami. “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTS N 2 Bandar Lampung”. Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, UIN Raden Lampung, 2017.
- Nursalim, Mochammad. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata, 2003.
- Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- _____. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2017.
- Putri, Prastya Wahyu. “Analisis Faktor Prokrastinasi Akademik: Studi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2009 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Skripsi Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013.
- Saputra, Rikas, Edy Purwanto, dan Awalya. “Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* dan *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik”. *Jurnal BK Volume 6 Nomor 1 Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, Semarang, 2017.
- Sudijono, Anas. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta, 2018.
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Edisi Revisi*. Jakarta :Rineka Cipta, 2010.
- Sundari, Ririn. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Extinction* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”. Skripsi Bimbingan dan Konseling, UIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Sutoyo, Anwar. *Pemahaman Individu Edisi Revisi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Widoyoko, Eko Putro. *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.

LAMPIRAN



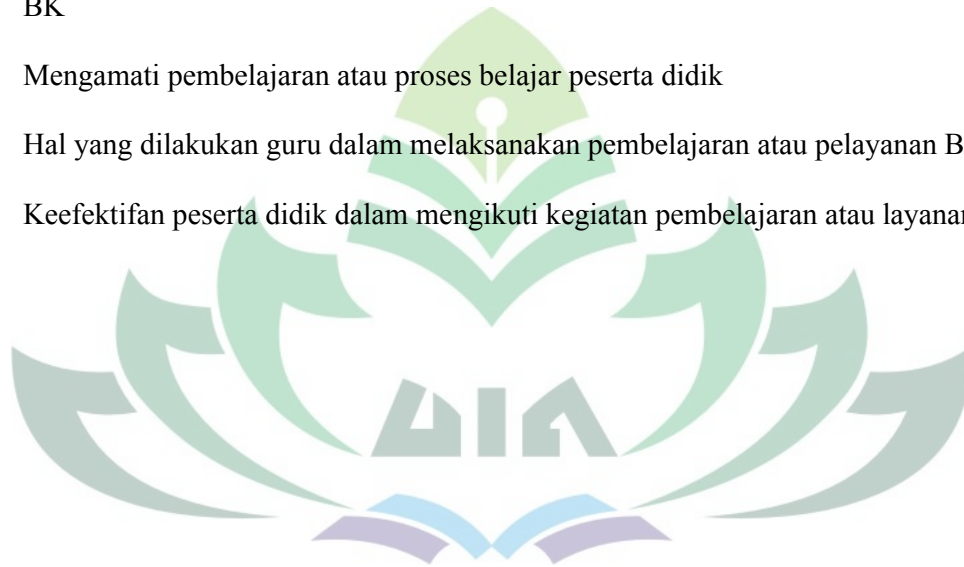
KISI-KISI OBSERVASI

A. Umum

1. Letak geografis serta visi dan misi SMP Negeri 7 Bandar Lampung
2. Situasi dan kondisi SMP Negeri 7 Bandar Lampung
3. Sarana dan prasarana SMP Negeri 7 Bandar Lampung
4. Situasi serta kondisi peserta didik SMP Negeri 7 Bandar Lampung

B. Mengenai Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan yang dilakukan sebelum memulai kegiatan pembelajaran atau pelayanan BK
2. Mengamati pembelajaran atau proses belajar peserta didik
3. Hal yang dilakukan guru dalam melaksanakan pembelajaran atau pelayanan BK
4. Keefektifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran atau layanan BK



PEDOMAN WAWANCARA PROKRASTINASI AKADEMIK

Pedoman Wawancara Kepada Guru BK

Nama Responden :

Jabatan :

Hari/Tanggal Wawancara :

Daftar Pertanyaan

1. Adakah peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik?
2. Kelas berapakah peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik?
3. Sejauh ini banyakkah peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik?
4. Bagaimana perilaku peserta didik melakukan prokrastinasi akademik?
5. Bagaimana guru BK menangani peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik?
6. Bagaimana guru BK mengetahui peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik?



PEDOMAN WAWANCARA PROKRASTINASI AKADEMIK

Pedoman Wawancara Kepada Guru Mata Pelajaran

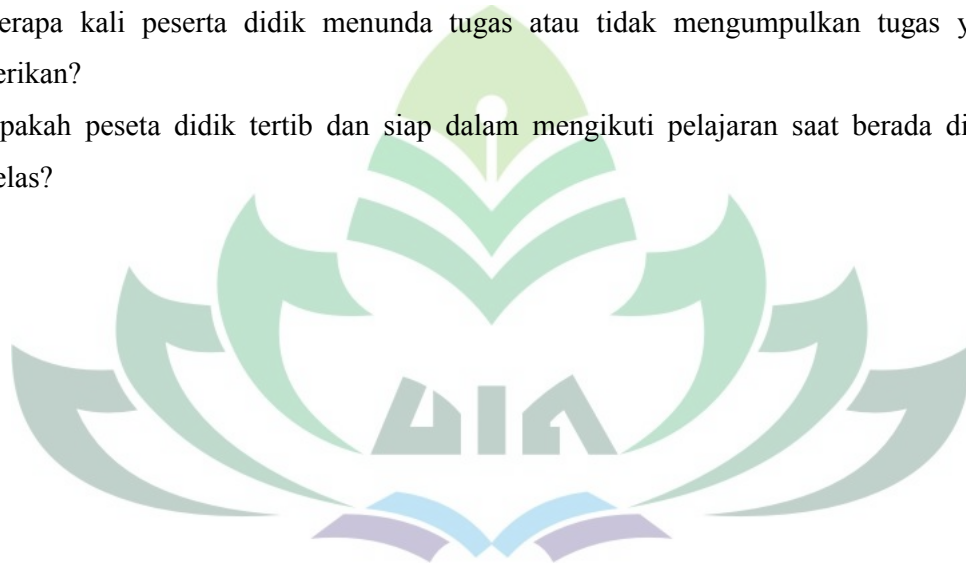
Nama Responden :

Jabatan :

Hari/Tanggal Wawancara :

Daftar Pertanyaan

1. Apakah ada peserta didik menunda tugas Matematika dan ada berapa peserta didik yang menunda tugas matematika?
2. Berapa peserta didik yang terlambat dalam mengerjakan tugas?
3. Alasan apa yang di berikan peserta didik saat tidak mengumpulkan tugas?
4. Apa yang menyebabkan peserta didik menunda dalam mengerjakan tugas matematika?
5. Berapa kali peserta didik menunda tugas atau tidak mengumpulkan tugas yang di berikan?
6. Apakah peseta didik tertib dan siap dalam mengikuti pelajaran saat berada di dalam kelas?



PEDOMAN WAWANCARA PROKRASTINASI AKADEMIK

Pedoman Wawancara Kepada Peserta Didik

Nama Responden :

Kelas :

Hari/Tanggal Wawancara :

Daftar Pertanyaan

1. Apakah anda pernah menunda mengerjakan tugas sekolah?
2. Apa alasan anda menunda tugas sekolah?
3. Apakah anda mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas?
4. Apakah menunda mengerjakan tugas anda lakukan pada semua mata pelajaran?
5. Apakah penundaan mengerjakan tugas yang anda lakukan berdampak buruk pada prestasi akademik anda?
6. Bagaimana cara anda menyikapi perilaku prokrastinasi tersebut agar tidak terus terjadi pada diri anda?



Lampiran 5

Hasil Uji Validasi Angket Prokrastinasi Akademik

No Item	R_{xy}	Rtabel 5% (30)	Keterangan
1	0,764	0,361	Valid
2	0,456	0,361	Valid
3	0,764	0,361	valid
4	0,577	0,361	valid
5	0,768	0,361	valid
6	0,400	0,361	valid
7	0,679	0,361	valid
8	0,599	0,361	valid
9	0,797	0,361	valid
10	0,445	0,361	valid
11	0,451	0,361	valid
12	0,528	0,361	valid
13	0,707	0,361	valid
14	0,600	0,361	valid
15	0,676	0,361	valid
16	0,377	0,361	valid
17	0,797	0,361	valid
18	0,545	0,361	valid
19	0,685	0,361	valid
20	0,412	0,361	valid
21	0,605	0,361	valid
22	0,718	0,361	valid
23	0,512	0,361	valid
24	0,543	0,361	valid
25	0,744	0,361	valid
26	0,674	0,361	valid
27	0,530	0,361	valid
28	0,669	0,361	valid
29	0,758	0,361	valid
30	0,642	0,361	valid

Hasil Uji Reliabilitas Angket

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,942	30



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	87,18	181,634	,737	,938
ITEM2	86,89	189,581	,510	,940
ITEM3	87,18	185,411	,743	,938
ITEM4	86,96	188,628	,542	,940
ITEM5	87,25	183,454	,744	,938
ITEM6	86,82	194,004	,367	,942
ITEM7	87,36	185,423	,647	,939
ITEM8	87,46	183,665	,550	,940
ITEM9	87,21	183,212	,776	,938
ITEM10	87,29	190,434	,398	,942
ITEM11	87,25	188,639	,394	,942
ITEM12	86,86	191,312	,496	,941
ITEM13	87,21	181,286	,670	,939
ITEM14	87,00	188,444	,566	,940
ITEM15	86,82	187,560	,649	,939
ITEM16	86,68	194,745	,346	,942
ITEM17	87,43	183,291	,776	,938
ITEM18	86,50	192,630	,520	,941
ITEM19	87,50	187,222	,658	,939
ITEM20	87,04	191,369	,364	,942
ITEM21	87,46	186,554	,567	,940
ITEM22	86,89	187,210	,695	,939
ITEM23	87,68	185,560	,452	,942
ITEM24	86,82	190,078	,508	,940
ITEM25	87,50	184,111	,717	,938
ITEM26	87,00	186,074	,643	,939
ITEM27	87,36	190,090	,494	,941
ITEM28	86,71	189,397	,646	,939
ITEM29	87,54	182,776	,731	,938
ITEM30	87,29	181,471	,594	,940

**SURAT KETERANGAN VALIDASI ANGKET
ALAT PENGUMPUL DATA**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Defriyanto, S.IQ., M.Ed

Jabatan : Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Menerangkan bahwa telah melakukan uji kelayakan bentuk dan isi pada teknik pengumpulan data berupa kuesioner/angket dari mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Lilis Rahayu Widyawati

Npm : 1511080077

Program Studi/Jurusan: BKPI

Judul : Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui
Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, Maret 2019

Validator



Defriyanto, S.IQ., M.Ed.

NIP. 197803192008011012

LEMBAR VALIDASI ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK

Berilah tanda ceklist (✓) pada kolom ya atau tidak setiap butir pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan kriteria :

No	Kriteria	Ya	Tidak
1	Pernyataan yang diajukan sesuai dengan indikator dari kriteria prokrastinasi akademik	✓	
2	Pernyataan dari angket sesuai dengan sifat negatif dan positif pada setiap point indikator dari prokrastinasi akademik peserta didik	✓	
3	Kalimat pada setiap pernyataan mudah dipahami oleh peserta didik	✓	
Kesimpulan			

Bentuk baris kesimpulan harap diisi :

L.D : Layak Digunakan

TLD : Tidak Layak Digunakan

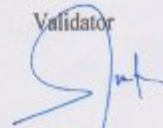
LDR : Layak Digunakan dengan Revisi

Komentar / saran :

.....
.....

Bandar Lampung, Maret 2019

Validator



Defriyanto, S.IQ., M.Ed.
NIP. 197803192008011012

**Kisi-kisi Instrumen
Skala Prokrastinasi Akademik**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Butir Item	
			Favorable (+)	Unfavorable (-)
Menurut Ferrari dkk, prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan menunda untuk memulai mengerjakan tugas akademik yang dapat diamati melalui 4 aspek yaitu <i>preceived time, intention-action, emotional distress, perceived ability</i> sehingga menjadi penyebab kegagalan peserta didik dalam memperoleh prestasi belajar disekolah.	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Suka menunda pekerjaan	2. Tugas yang diberikan oleh guru segera saya kerjakan. 10. Saya segera mengerjakan tugas meskipun waktu pengumpulannya masih lama. 12. Saya segera mengerjakan tugas akademik yang diberikan oleh guru agar tidak terlambat mengumpulkannya.	1. Saya suka menunda mengerjakan tugas sekolah. 7. Saya suka menunda menyelesaikan tugas yang sudah saya mulai kerjakan.
		Gagal menepati deadline	4. Saya mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru sampai selesai meskipun waktu pengumpulan masih lama. 8. Jauh sebelum diperintahkan mengumpulkan tugas, saya sudah menyerahkan tugas kepada guru. 14. Saya tepat waktu dalam mengumpulkan tugas.	3. Saya sudah biasa terlambat mengumpulkan tugas. 25. Saya mengalami kesulitan dalam memenuhi <i>deadline</i> menyelesaikan tugas sekolah.
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Kesenjangan waktu antara rencana sendiri dan kinerja aktual	6. Saya berusaha menepati waktu yang saya tentukan dalam mengerjakan tugas akademik 20. Saya dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik meskipun saya mengerjakannya ketika waktu sudah mendesak.	5. Ketika tiba waktu yang saya rencanakan untuk mengerjakan tugas, saya menjadi malas mengerjakannya. 27. Saya sudah menentukan waktu untuk mengerjakan tugas tetapi kenyataannya tidak

				sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan.
		Kesulitan mengerjakan tugas akademik sesuai dengan batas waktu	22. Saya dapat mengerjakan tugas sekolah sesuai dengan <i>schedule</i> yang telah ditetapkan.	19. Saya suka lupa dengan waktu yang sudah saya tentukan untuk mengerjakan tugas. 29. Saya kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu karena tidak kontinu saat menyelesaikannya.
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas		Terlambat mengerjakan tugas karena waktu yang tidak cukup	18. Saya tidak pernah terlambat dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas.	15. Saya terlambat menyelesaikan tugas karena waktu yang terbatas. 23. Saya sering mengabaikan waktu yang sudah saya tentukan untuk mengerjakan tugas.
		Merasa tidak mampu mengerjakan tugas	16. Saya yakin dengan kemampuan saya mengerjakan tugas selagi saya dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.	9. Saya tidak segera mengerjakan tugas karena menunggu contekkan dari teman.
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan		Mengerjakan tugas membosankan	26. Saya tidak pernah bosan untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. 30. Saya mencari tempat yang nyaman agar tidak bosan saat mengerjakan tugas.	13. Saya mudah bosan dalam mengerjakan tugas sehingga mengerjakannya dilain waktu. 21. Bermain PS lebih menyenangkan daripada harus mengerjakan tugas.
		Lebih suka melakukan aktivitas lain daripada mengerjakan tugas sekolah	24. Saat ada tugas saya langsung mengerjakannya kemudian melakukan aktivitas yang lain. 28. Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru kemudian melakukan aktivitas	11. Saya lebih suka menerima tawaran teman untuk berjalan-jalan daripada mengerjakan tugas sekolah. 17. Saya lebih memilih menonton bola daripada mengerjakan

			yang lain.	tugas.
--	--	--	------------	--------



LEMBAR INSTRUMEN
SKALA PROKRASITINASI AKADEMIK

A. Identitas

Nama :L/P
Kelas :
No Absen :

B. Petunjuk Pengisian

1. Isilah biodata pribadi anda dengan benar pada lembar jawaban yang telah disediakan.
2. Anda diminta untuk menjawab setiap pernyataan yang sesuai dengan diri anda tanpa terpengaruh teman atau pihak lain.
3. Berikut ini terdapat 30 pernyataan yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Setiap pernyataan diikuti dengan 4 pilihan jawaban sebagai berikut.

S : Selalu.

Sr : Sering

KK : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

4. Tugas anda adalah memilih jawaban yang menurut anda sesuai dengan keadaan diri anda dengan memberi tanda (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan di lembar jawaban.
5. Bacalah baik-baik setiap item pernyataan, diharapkan semua item terisi semua dan tidak ada yang terlewatkan.
6. Jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai pada mata pelajaran apapun di sekolah, sehingga kerjakanlah dengan sebenar-benarnya.

No	Pernyataan	Jawaban			
		S	Sr	KK	TP
1.	Saya suka menunda mengerjakan tugas sekolah.				
2.	Tugas yang diberikan oleh guru segera saya kerjakan.				
3.	Saya sudah biasa terlambat mengumpulkan tugas.				
4.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru sampai selesai meskipun waktu pengumpulan masih lama.				
5.	Ketika tiba waktu yang saya rencanakan untuk mengerjakan tugas, saya menjadi malas mengerjakannya.				
6.	Saya berusaha menepati waktu yang saya tentukan dalam mengerjakan tugas akademik.				
7.	Saya suka menunda menyelesaikan tugas yang sudah saya mulai kerjakan.				
8.	Jauh sebelum diperintahkan mengumpulkan tugas saya sudah menyerahkan tugas kepada guru.				
9.	Saya tidak segera mengerjakan tugas karena menunggu contekan dari teman.				
10.	Saya segera mengerjakan tugas meskipun waktu pengumpulannya masih lama.				
11.	Saya lebih suka menerima tawaran teman untuk berjalan-jalan daripada mengerjakan tugas sekolah.				
12.	Saya segera mengerjakan tugas akademik yang diberikan oleh guru agar tidak terlambat mengumpulkannya.				
13.	Saya mudah bosan dalam mengerjakan tugas sehingga mengerjakannya dilain waktu.				
14.	Saya tepat waktu dalam mengumpulkan tugas.				
15.	Saya terlambat menyelesaikan tugas karena waktu yang terbatas.				
16.	Saya yakin dengan kemampuan saya mengerjakan tugas selagi saya dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.				

No	Pernyataan	Jawaban			
		S	Sr	KK	TP
17	Saya lebih memilih menonton bola daripada mengerjakan tugas.				
18.	Saya tidak pernah terlambat dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas.				
19	Saya suka lupa dengan waktu yang sudah saya tentukan untuk mengerjakan tugas.				
20	Saya dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik meskipun saya mengerjakannya ketika waktu sudah mendesak.				
21	Bermain PS lebih menyenangkan daripada harus mengerjakan tugas.				
22	Saya dapat mengerjakan tugas sekolah sesuai dengan <i>schedule</i> yang telah ditetapkan.				
23	Saya sering mengabaikan waktu yang sudah saya tentukan untuk mengerjakan tugas.				
24	Saat ada tugas saya langsung mengerjakannya kemudian melakukan aktivitas yang lain.				
25	Saya mengalami kesulitan dalam memenuhi <i>deadline</i> menyelesaikan tugas sekolah.				
26	Saya tidak pernah bosan untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.				
27	Saya sudah menentukan waktu untuk mengerjakan tugas tetapi kenyataannya tidak sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan.				
28	Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru kemudian melakukan aktivitas yang lain.				
29	Saya kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu karena tidak kontinu saat menyelesaikannya.				
30	Saya mencari tempat yang nyaman agar tidak bosan saat mengerjakan tugas.				

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020

1. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMPN 7 BANDAR LAMPUNG
B. Tahun Ajaran : 2019/2020
C. Sasaran Pelayanan : Peserta Didik Kelas VIII
D. Pelaksana : Lilis Rahayu Widyawati
E. Pihak terkait : Peserta Didik dan Guru BK

2. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal :
B. Waktu : 1 x 45 Menit
C. Tempat : Ruang Kelas VIII

3. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
B. Fungsi Layanan : Pengetasan
C. Tujuan : Peserta didik mampu mengatasi masalah pribadinya dengan pemahaman dan perencanaan tindakan atau pengambilan keputusan melalui dinamika kelompok
D. Metode : Ceramah, Tanya Jawab dan Diskusi
E. Kegiatan Pendukung : Teknik *Cognitive Restructuring*

4. MATERI LAYANAN

- A. Tema/Subtema : 1. Tema : Prokrastinasi akademik
2. Subtema : Pengertian prokrastinasi akademik
Dampak prokrastinasi akademik
B. Sumber Materi : Internet

5. URAIAN KEGIATAN

- A. Tahap Pembentukan
- Menerima anggota kelompok secara terbuka
 - Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa
 - Kesepakatan menjalankan konseling kelompok
 - Menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan, dan cara pelaksanaan konseling kelompok

- e) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
 - f) Melaksanakan perkenalan dengan cara setiap anggota berdiri dan memperkenalkan dirinya.
- B. Tahap Peralihan
- a) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
 - b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut.
- C. Tahap Kegiatan
- a) Mempersilakan anggota kelompok menyampaikan permasalahannya secara bergantian
 - b) Kesepakatan memilih topik yang akan dibahas terlebih dahulu
 - c) Mengajak peserta didik berfikir untuk membangun pribadi yang cerdas
 - d) Mengajak peserta didik membangun kondisi perasaan yang terkemas
 - e) Mengajak peserta didik membangun perilaku yang tangkas
 - f) Melakukan selingan (menerapkan teknik *cognitive restructuring*)
 - g) Menjelaskan kepada peserta didik tentang pikiran-pikiran negatif yang dapat mempengaruhi aktivitasnya
 - h) Menegaskan komitmen para anggota kelompok (apa yang akan segera dilakukan berkenaan dengan topik yang telah dibahas)
 - i) Membahas permasalahan tersebut secara tuntas
 - j) Solusi atau jalan keluar.
- D. Tahap Pengakhiran
- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
 - b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan
 - c) Membahas kegiatan lanjutan
 - d) Mengemukakan pesan dan harapan anggota kelompok
 - e) Ucapan terimakasih
 - f) Berdoa.

6. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

A. Penilaian Proses

Melalui pengamatan penilaian proses konseling kelompok, dengan menggunakan lembar pengamatan

B. Penilaian Hasil

Masing-masing anggota kelompok diminta mengisi sejumlah pertanyaan

C. Lapelprog dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan layanan selesai, disusunlah laporan pelaksanaan program layanan yang memuat dan penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjut.

Bandar Lampung, 2019

Guru BK

Mahasiswa

Arie Melani, S.Pd.
NIP. 198205302005012007

Lilis Rahayu Widyawati
NPM. 1511080077



Lampiran :

1. Uraian Materi
2. Instrumen Penilaian

Lampiran 1 : Uraian Materi

A. Pengertian Kebiasaan Menunda Tugas (Prokrastinasi)

- 1) Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin procrastination dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya. Adapun penyebab seseorang melakukan prokrastinasi akademik yaitu stress, terjebak dalam tumpukan tugas dan jadwal, rasa malas, kurangnya motivasi, kurangnya disiplin, buruknya manajemen diri karena kebiasaan buruk, kurangnya keterampilan yang dibutuhkan, perfeksionis.

B. Dampak Kebiasaan Menunda Tugas

Berikut dampak buruk menunda-nunda tugas:

- 1) Menghambat kesuksesan
- 2) Menghilangkan peluang emas
- 3) Menyebabkan pekerjaan menumpuk
- 4) Jika tugas telah menumpuk, menyebabkan rasa malas untuk mengerjakannya
- 5) Tugas yang dikerjakan tidak akan memberikan hasil yang maksimal
- 6) Menyebabkan tekanan dan stress
- 7) Menyebabkan perasaan bersalah, kekecewaan dan kesedihan yang mendalam.

Lampiran 2 : Instrumen Penilaian

Lembar Refleksi Diri

Pilihlah dengan cara mencentang (√) jawaban “YA” apabila anda setuju dan jawaban “TIDAK” apabila anda tidak setuju.

REFLEKSI	YA	TIDAK
Saya merasa sangat perlu dengan materi ini		
Menurut saya materi ini sangat menarik		
Saya sangat memahami materi yang telah di berikan		
Saya merasa sangat perlu bantuan dari guru BK untuk menyelesaikan permasalahan yang saya alami pada diri saya		



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020

1. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMPN 7 BANDAR LAMPUNG
B. Tahun Ajaran : 2019/2020
C. Sasaran Pelayanan : Peserta Didik Kelas VIII
D. Pelaksana : Lilis Rahayu Widyawati
E. Pihak terkait : Peserta Didik dan Guru BK

2. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal :
B. Waktu : 1 x 45 Menit
C. Tempat : Ruang Kelas VIII

3. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
B. Fungsi Layanan : Pengetasan
C. Tujuan : Peserta didik mampu mengatasi masalah pribadinya dengan pemahaman dan perencanaan tindakan atau pengambilan keputusan melalui dinamika kelompok
D. Metode : Ceramah, Tanya Jawab dan Diskusi
E. Kegiatan Pendukung : Teknik *Cognitive Restructuring*

4. MATERI LAYANAN

- A. Tema/Subtema : 1. Tema : Manajemen waktu
2. Subtema : Pentingnya menghargai waktu
B. Sumber Materi : Internet

5. URAIAN KEGIATAN

- A. Tahap Pembentukan
- Menerima anggota kelompok secara terbuka
 - Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa
 - Kesepakatan menjalankan konseling kelompok
 - Menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan, dan cara pelaksanaan konseling kelompok

- e) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
 - f) Melaksanakan perkenalan dengan cara setiap anggota berdiri dan memperkenalkan dirinya.
- B. Tahap Peralihan
- a) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
 - b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut.
- C. Tahap Kegiatan
- a) Mempersilakan anggota kelompok menyampaikan permasalahannya secara bergantian
 - b) Kesepakatan memilih topik yang akan dibahas terlebih dahulu
 - c) Mengajak peserta didik berfikir untuk membangun pribadi yang cerdas
 - d) Mengajak peserta didik membangun kondisi perasaan yang terkemas
 - e) Mengajak peserta didik membangun perilaku yang tangkas
 - f) Melakukan selingan (menerapkan teknik *cognitive restructuring*)
 - g) Menjelaskan kepada peserta didik tentang pikiran-pikiran negatif yang dapat mempengaruhi aktivitasnya
 - h) Menegaskan komitmen para anggota kelompok (apa yang akan segera dilakukan berkenaan dengan topik yang telah dibahas)
 - i) Membahas permasalahan tersebut secara tuntas
 - j) Solusi atau jalan keluar.
- D. Tahap Pengakhiran
- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
 - b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan
 - c) Membahas kegiatan lanjutan
 - d) Mengemukakan pesan dan harapan anggota kelompok
 - e) Ucapan terimakasih
 - f) Berdoa.

6. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

A. Penilaian Proses

Melalui pengamatan penilaian proses konseling kelompok, dengan menggunakan lembar pengamatan

B. Penilaian Hasil

Masing-masing anggota kelompok diminta mengisi sejumlah pertanyaan

C. Lapelprog dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan layanan selesai, disusunlah laporan pelaksanaan program layanan yang memuat dan penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjut.

Bandar Lampung, 2019

Guru BK

Mahasiswa

Arie Melani, S.Pd.
NIP. 198205302005012007

Lilis Rahayu Widyawati
NPM. 1511080077



Lampiran :

1. Uraian Materi
2. Instrumen Penilaian

Lampiran 1 : Uraian Materi

MANAJEMEN WAKTU

Manajemen adalah kosa kata yang berasal dari bahasa Perancis kuno, yaitu *menagement* yang berarti seni melaksanakan dan mengatur. Sehingga definisi dari manajemen waktu adalah tindakan atau proses perencanaan dan secara sadar melakukan kontrol atas jumlah waktu yang dihabiskan untuk kegiatan tertentu, terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi atau produktivitas.

A. Hambatan dalam Manajemen Waktu

- 1) Malas
- 2) Ragu-ragu untuk mengerjakan
- 3) Menunda
- 4) Menyia-nyiakan waktu
- 5) Merasa kekurangan waktu.

B. Manfaat Manajemen waktu :

- 1) Anda menjadi mantap dan semangat untuk menjalani hidup
- 2) Anda tahu apa dan bagaimana cara mengisi hidup ini. Anda tidak mudah bingung dan terombang-ambing dalam mengambil keputusan. Sebab Anda tahu mau ke mana Anda melangkah.
- 3) Anda dapat mencapai cita-cita atau tujuan hidup yang Anda kehendaki. Sebab Anda telah melakukan perencanaan untuk dapat meraihnya. Merencanakan adalah setengah dari keberhasilan Anda untuk mencapai apa yang Anda inginkan.
- 4) Anda akan terhindar dari kelelahan kronis dan stres yang dapat berakibat pada gangguan psikologis dan fisik. Perencanaan kegiatan membuat Anda terhindar dari keterdesakan waktu dan dari jebakan kegiatan yang tak perlu.

C. Tips dalam Manajemen Waktu :

- 1) Penetapan tujuan, merupakan proses yang cukup kuat untuk membawa anda menuju masa depan yang ideal dan memotivasi anda untuk mewujudkan mimpi.

Hal ini dapat membantu mengarahkan hidup. Saat anda tahu tujuan yang akan anda capai, maka anda akan mengetahui langkah/jalan menuju kesana.

- 2) Mulailah dengan membuat prioritas, ketika tugas atau pekerjaan kita menumpuk, waktu 24 jam per hari rasanya tidak cukup untuk menyelesaikan semua tugas tersebut. Untuk itu buatlah skala prioritas pekerjaan manakah yang paling penting dan harus segera diselesaikan, serta pekerjaan manakah yang bisa dikerjakan belakangan. Dengan begitu semua target anda dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
- 3) Buatlah jadwal sebagai alat bantu manajemen waktu, salah satu alat bantu yang dapat mengingatkan Anda dengan segala pekerjaan yang harus diselesaikan yaitu jadwal kegiatan Anda. Usahakan Anda memiliki jadwal rencana kegiatan harian (dilakukan setiap hari), dan pastikan Anda mencantumkan pekerjaan apa saja yang harus Anda selesaikan pada hari itu. Jadi, Anda mengingat setiap pekerjaan yang harus segera diselesaikan dan dapat mengatur waktunya dengan baik.
- 4) Belajar disiplin dan tidak menunda pekerjaan, membiasakan diri untuk disiplin dalam mengerjakan semua pekerjaan, mendorong kita untuk segera menyelesaikannya langsung tanpa harus menunda-nunda. Sebab semakin lama kita menunda sebuah pekerjaan, maka semakin besar pula rasa malas yang kita bangun. Karena itu membangun disiplin diri menjadi langkah awal bagi Anda untuk bisa sukses menjalankan manajemen waktu yang sudah direncanakan.
- 5) Upayakan selalu fokus dan tuntaskan setiap pekerjaan anda, mengerjakan lebih dari satu tugas dalam waktu yang bersamaan tentunya tidak akan menghasilkan output yang optimal. Lebih baik kita fokus untuk menuntaskan satu tugas terlebih dahulu, baru selanjutnya kita mengerjakan tugas berikutnya. Cara ini sangat membantu Anda untuk bekerja secara efektif, sehingga semua tujuan Anda dapat tercapai sesuai dengan target waktunya.
- 6) Tentukan deadline dan tepati, jika hal-hal yang perlu dilakukan sudah ditulis semuanya, saatnya untuk menentukan batas akhir pada setiap daftar. Kita sendiri yang dapat menentukan deadline untuk masing-masing list. Karena kitalah yang tahu kemampuan diri kita sendiri. Demi menyelesaikan deadline, seringkali kita harus keras dan disiplin terhadap diri sendiri.
- 7) Waktu Istirahat, berilah waktu istirahat pada diri anda setelah mengerjakan tugas, menarik diri dr semua kesibukan yang anda miliki.

D. Pentingnya Menghargai Waktu

Menghargai waktu sebagai realisasi disiplin adalah salah satu sikap individu manusia yang dapat menentukan waktu mereka dengan tepat. Kita semua tahu bahwa manusia memiliki waktu yang sangat singkat di dunia ini. Dengan mampu menghargai waktu kita akan menciptakan disiplin dalam hidup kita. Disiplin itu sendiri adalah keadaan di mana kita patuh dan patuh pada norma atau nilai yang terkandung dalam dimensi waktu. Disiplin dalam menggunakan waktu berarti kita dapat menghabiskan waktu untuk hal-hal yang berguna, berbagi waktu dengan baik, mana yang harus didahulukan dan mana yang harus ditinggalkan. Adapun manfaat yang bisa kita peroleh dari menghargai waktu dan disiplin:

- 1) Pekerjaan tidak menumpuk
- 2) Membantu otak untuk membuatnya lebih mudah berpikir
- 3) Latih kepedulian
- 4) Menghargai orang-orang di sekitar
- 5) Dihormati oleh orang lain
- 6) Meningkatkan kelas sosial.

Lampiran 2 : Instrumen Penilaian

Lembar Refleksi Diri

Pilihlah dengan cara mencentang (✓) jawaban “YA” apabila anda setuju dan jawaban “TIDAK” apabila anda tidak setuju.

REFLEKSI	YA	TIDAK
Saya merasa sangat perlu dengan materi ini		
Menurut saya materi ini sangat menarik		
Saya sangat memahami materi yang telah di berikan		
Saya merasa sangat perlu bantuan dari guru BK untuk menyelesaikan permasalahan yang saya alami pada diri saya		

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020

1. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMPN 7 BANDAR LAMPUNG
B. Tahun Ajaran : 2019/2020
C. Sasaran Pelayanan : Peserta Didik Kelas VIII
D. Pelaksana : Lilis Rahayu Widyawati
E. Pihak terkait : Peserta Didik dan Guru BK

2. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal :
B. Waktu : 1 x 45 Menit
C. Tempat : Ruang Kelas VIII

3. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
B. Fungsi Layanan : Pengetasan
C. Tujuan : Peserta didik mampu mengatasi masalah pribadinya dengan pemahaman dan perencanaan tindakan atau pengambilan keputusan melalui dinamika kelompok
D. Metode : Ceramah, Tanya Jawab dan Diskusi
E. Kegiatan Pendukung : Teknik *Cognitive Restructuring*

4. MATERI LAYANAN

- A. Tema/Subtema : 1. Tema : Cara belajar yang efektif dan efisien
2. Subtema : Strategi belajar yang efektif dan efisien
Tips belajar yang efektif dan efisien
B. Sumber Materi : Internet

5. URAIAN KEGIATAN

- A. Tahap Pembentukan
- Menerima anggota kelompok secara terbuka
 - Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa
 - Kesepakatan menjalankan konseling kelompok

- d) Menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan, dan cara pelaksanaan konseling kelompok
- e) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
- f) Melaksanakan perkenalan dengan cara setiap anggota berdiri dan memperkenalkan dirinya.

B. Tahap Peralihan

- a) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
- b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut.

C. Tahap Kegiatan

- a) Mempersilakan anggota kelompok menyampaikan permasalahannya secara bergantian
- b) Kesepakatan memilih topik yang akan dibahas terlebih dahulu
- c) Mengajak peserta didik berfikir untuk membangun pribadi yang cerdas.
- d) Mengajak peserta didik membangun kondisi perasaan yang terkemas.
- e) Mengajak peserta didik membangun perilaku yang tangkas.
- f) Melakukan selingan (menerapkan teknik *cognitive restructuring*).
- g) Menjelaskan kepada peserta didik tentang pikiran-pikiran negatif yang dapat mempengaruhi aktivitasnya
- h) Menegaskan komitmen para anggota kelompok (apa yang akan segera dilakukan berkenaan dengan topik yang telah dibahas).
- i) Membahas permasalahan tersebut secara tuntas
- j) Solusi atau jalan keluar

D. Tahap Pengakhiran

- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan
- c) Membahas kegiatan lanjutan
- d) Mengemukakan pesan dan harapan anggota kelompok
- e) Ucapan terimakasih.
- f) Berdoa.

6. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

A. Penilaian Proses

Melalui pengamatan penilaian proses konseling kelompok, dengan menggunakan lembar pengamatan

B. Penilaian Hasil

Masing-masing anggota kelompok diminta mengisi sejumlah pertanyaan

C. Lapelprog dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan layanan selesai, disusunlah laporan pelaksanaan program layanan yang memuat dan penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjut.

Bandar Lampung, 2019

Guru BK

Mahasiswa

Arie Melani, S.Pd.
NIP. 198205302005012007

Lilis Rahayu Widyawati
NPM. 1511080077



Lampiran :

1. Uraian Materi
2. Instrumen Penilaian

Lampiran 1 : Uraian Materi

A. Strategi Belajar yang Efektif dan Efisien

Cara belajar efektif adalah cara belajar yang sesuai dengan kondisi personal pembelajar, baik dari segi metode, penggunaan tempat, ataupun penggunaan waktu. Sedangkan belajar efisien adalah cara belajar yang meminimalkan usaha tetapi mendapatkan hasil yang maksimal. Yang diminilkan disini juga berupa waktu, tempat, sarana dan prasarana belajar dan lain-lain. Biasanya seseorang belajar tidak terlalu lama, tetapi sangat menguasai materi tersebut, karena orang tersebut kemungkinan mempunyai cara efisien dalam belajar, selain metode yang mereka gunakan dalam belajar. Yang perlu diingat disini adalah, tidak ada orang pintar atau bodoh dalam belajar, yang ada hanyalah orang malas, dan tak tahu cara belajar yang baik. Dibawah ini adalah cara belajar yang efektif dan efisien:

- 1) Jangan paksa belajar pada satu kegiatan

Bagi setiap individu belajar yang istiqomah (rutin) adalah kegiatan belajar dimana ia akan meluangkan waktu setiap hari meskipun sebentar untuk mengulang pelajaran, latihan atau sekedar membaca materi pokok pelajaran. Kebiasaan ini sangat baik, jika dilakukan setiap hari.

- 2) Memiliki rencana belajar

Rencana belajar maksudnya adalah memiliki jadwal-jadwal belajar di luar sekolah. Buatlah jadwal belajar harian, mingguan jam demi jam. Lalu usahakan dengan tegas, dan tepati semua jadwal yang kamu buat.

- 3) Tepati rencana belajar sebagai kebiasaan

Memiliki jadwal belajar itu bagus, yang terpenting dari itu adalah menepati kegiatan jadwal belajar itu sesuai waktu yang ditetapkan dengan rutin dan menjadi kebiasaan. Dampak dari semuanya, secara psikologis akan lebih tenang, fresh dan percaya diri serta lebih produktif.

- 4) Memiliki tujuan khusus di setiap kegiatan belajar

Tujuan khusus dalam setiap sesi belajar itu maksudnya agar saat mau belajar sudah siap mau menyelesaikan problem apa, atau hendak memahami sesuatu yang dicari.

- 5) Sekali-kali jangan menunda belajar
Jika kamu melakukan penundaan, maka masalah akan bertumpuk-tumpuk dan ini menjadi penyebab kegagalan dalam belajar. Jadi, sekali-kali jangan menunda belajar!
- 6) Dahulukan pelajaran yang paling sulit
Karena pelajaran yang sulit butuh konsentrasi tinggi, usaha dan mental pelajar, maka dahulukan dan jadikan perhatian yang utama.
- 7) Selalu mengulang catatanmu sebelum mulai mengerjakan tugas
Pastikan kamu mengulang atau membaca terlebih dahulu catatan yang dimiliki sebelum mengerjakan tugas. Karena itu, buatlah catatan yang baik selama mengikuti pelajaran di kelas. Karena hal ini akan membantu untuk menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang harus diselesaikan.
- 8) Gangguan selama belajar.
Jangan biarkan ada hal yang bisa menenangkan itu perlu dicari. Karena itu, carilah tempat belajar yang aman dari gangguan. Sebab, saat kamu terganggu, maka ini akan mengganggu konsentrasi belajar dan ini sungguh mengganggu belajar kamu.
- 9) Ikuti belajar kelompok dengan efektif
Percaya atau tidak, belajar kelompok dengan efektif akan membawa banyak keuntungan. Seperti mendapat bantuan teman, menyelesaikan tugas dengan cepat, memahami konsep dengan tepat dan bisa berbagi pengetahuan dengan teman-teman lainnya.
- 10) Catat ulang setiap tugas, dan materi setiap minggu terakhir
Karena dengan mengulang catatan setiap akhir minggu, maka satu sisi dia lebih menguasai pelajaran selama seminggu, dan akan mempersiapkan materi apa saja yang belum dikuasai pada minggu berikutnya sehingga kamu akan lebih siap menerima konsep-konsep baru dalam pelajaran pada minggu berikutnya.
- 11) Hindari belajar berlebihan
Ternyata sesuatu yang berlebihan tidaklah bagus, begitu juga dalam belajar, seperti jika waktu ujian atau ulangan sudah dekat biasanya kita akan panik jika belum siap. Sebaiknya ketika akan ujian tetap tidur tepat waktu karena jika bergadang semalaman akan membawa dampak yang buruk bagi kesehatan, terutama bagi anak-anak.

12) Jujur dalam mengerjakan ulangan dan ujian

Hindari mencontek ketika sedang mengerjakan soal ulangan atau ujian, karena dengan mencontek dapat membuat sifat kita curang dan pembohong. Kebohongan bagaimanapun juga tidak dapat ditutup-tutupi terus-menerus dan cenderung untuk melakukan kebohongan selanjutnya untuk menutupi kebohongan selanjutnya.

13) Disiplin dalam belajar

Kedisiplinan memang perlu diterapkan dalam belajar, seperti disiplin waktu dan disiplin dalam berkonsentrasi pada pelajaran. Dengan adanya sifat disiplin dalam diri Anda, dapat dipastikan pelajaran yang Anda lakukan dapat efektif dan efisien.

14) Menjadi aktif bertanya dan ditanya

Ada pepatah Malu bertanya sesat di jalan, ternyata pepatah ini benar, terlebih jika dalam pelajaran. Jika ada hal yang belum jelas, maka tanyakan kepada guru, teman atau orang tua. Jika kita bertanya biasanya kita akan ingat jawabannya. Jika bertanya, bertanyalah secukupnya dan jangan bersifat menguji orang yang kita tanya.

15) Belajar dengan serius dan tekun

Ketika belajar di kelas dengarkan dan catat apa yang guru jelaskan. Catat yang penting karena bisa saja hal tersebut tidak ada di buku dan nanti akan keluar saat ulangan atau ujian. Ketika waktu luang baca kembali catatan yang telah dibuat tadi dan hapalkan sambil dimengerti.

B. Tips atau Cara Belajar yang Efektif dan Efisien

Belajar pagi para siswa hingga mahasiswa adalah sebuah kewajiban sebagaimana predikatnya sebagai pelajar. Pelajar yang baik tentunya harus belajar yang baik, belajar yang baik adalah belajar yang menghasilkan peningkatan pengetahuan, sikap dan atau keterampilannya. Namun apakah belajar Anda sebagai pelajar sudah efektif dan efisien? Jika belum, mari simak 7 cara belajar yang efektif dan efisien berikut:

- 1) Buat suasana belajar yang nyaman
- 2) Merangkum pokok pembelajaran
- 3) Belajar bersama
- 4) Metode mempersingkat atau memodifikasi menyerupai nama sesuatu
- 5) Belajar dengan praktik

- 6) Belajar rutin tapi jangan lama
- 7) Mengerti bukan menghafal

Lampiran 2 : Instrumen Penilaian

Lembar Refleksi Diri

Pilihlah dengan cara mencentang (✓) jawaban “YA” apabila anda setuju dan jawaban “TIDAK” apabila anda tidak setuju.

REFLEKSI	YA	TIDAK
Saya merasa sangat perlu dengan materi ini		
Menurut saya materi ini sangat menarik		
Saya sangat memahami materi yang telah diberikan		
Saya merasa sangat perlu bantuan dari guru BK untuk menyelesaikan permasalahan yang saya alami pada diri saya		



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020

1. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMPN 7 BANDAR LAMPUNG
B. Tahun Ajaran : 2019/2020
C. Sasaran Pelayanan : Peserta Didik Kelas VIII
D. Pelaksana : Lilis Rahayu Widyawati
E. Pihak terkait : Peserta Didik dan Guru BK

2. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal :
B. Waktu : 1 x 45 Menit
C. Tempat : Ruang Kelas VIII

3. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
B. Fungsi Layanan : Pengetasan
C. Tujuan : Peserta didik mampu mengatasi masalah pribadinya dengan pemahaman dan perencanaan tindakan atau pengambilan keputusan melalui dinamika kelompok
D. Metode : Ceramah, Tanya Jawab dan Diskusi
E. Kegiatan Pendukung : Teknik *Cognitive Restructuring & Thought Stopping*

4. MATERI LAYANAN

- A. Tema/Subtema : 1. Tema : Cara Berpikir Positif
2. Subtema : Strategi Berpikir Positif
B. Sumber Materi : Internet

5. URAIAN KEGIATAN

- A. Tahap Pembentukan
- Menerima anggota kelompok secara terbuka
 - Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa
 - Kesepakatan menjalankan konseling kelompok

- d) Menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan, dan cara pelaksanaan konseling kelompok
- e) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
- f) Melaksanakan perkenalan dengan cara setiap anggota berdiri dan memperkenalkan dirinya.

B. Tahap Peralihan

- a) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
- b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut.

C. Tahap Kegiatan

- a) Mempersilakan anggota kelompok menyampaikan permasalahannya secara bergantian
- b) Kesepakatan memilih topik yang akan dibahas terlebih dahulu
- c) Mengajak peserta didik berfikir untuk membangun pribadi yang cerdas.
- d) Mengajak peserta didik membangun kondisi perasaan yang terkemas.
- e) Mengajak peserta didik membangun perilaku yang tangkas.
- f) Melakukan selingan (menerapkan teknik *cognitive restructuring*).
- g) Menjelaskan kepada peserta didik tentang pikiran-pikiran negatif yang dapat mempengaruhi aktivitasnya
- h) Menegaskan komitmen para anggota kelompok (apa yang akan segera dilakukan berkenaan dengan topik yang telah dibahas).
- i) Membahas permasalahan tersebut secara tuntas
- j) Solusi atau jalan keluar

D. Tahap Pengakhiran

- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan
- c) Membahas kegiatan lanjutan
- d) Mengemukakan pesan dan harapan anggota kelompok
- e) Ucapan terimakasih.
- f) Berdoa.

6. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

A. Penilaian Proses

Melalui pengamatan penilaian proses konseling kelompok, dengan menggunakan lembar pengamatan

B. Penilaian Hasil

Masing-masing anggota kelompok diminta mengisi sejumlah pertanyaan

C. Lapelprog dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan layanan selesai, disusunlah laporan pelaksanaan program layanan yang memuat penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjut.

Bandar Lampung, 2019

Guru BK

Mahasiswa

Arie Melani, S.Pd.
NIP. 198205302005012007

Lilis Rahayu Widyawati
NPM. 1511080077



Lampiran :

1. Uraian Materi
2. Instrumen Penelitian

Lampiran 1 : Uraian Materi

CARA BERPIKIR POSITIF

Menurut Muwafik Saleh, berpikir positif adalah pikiran yang mengarahkan seseorang untuk melihat segala sesuatu secara positif atau dari segi positifnya. Berpikir positif merupakan suatu perilaku yang mendorong untuk berpikir secara objektif, rasional, serta menilai segala sesuatu dari segi positifnya. Dengan merombak pola pikir yang negatif menjadi pola pikir yang positif, maka individu yang semula memiliki pola pikir pesimis menjadi optimis.

STRATEGI BERPIKIR POSITIF

1. Memulai Berpikir Positif terhadap Diri Sendiri
Persepsi kita terhadap diri sendiri amatlah penting bagi kehidupan ini, dengan hal ini maka akan dapat mengembangkan motivasi diri, mengenali diri, tidak akan terlalu memaksakan diri, mengganti pikiran-pikiran yang negatif dengan pikiran yang lebih rasional, dan fokus terhadap hal-hal yang positif.
2. Berpikir Positif terhadap Orang Lain
Cara untuk berpikir positif melihat orang lain adalah melihat dari segi positifnya dan menerima segi negatifnya sebagai masukan dan pelajaran bagi kehidupan.
3. Berpikir Positif terhadap Waktu
Waktu merupakan sesuatu yang akan dipelajari bukan soal apa yang terjadi melainkan apa yang telah dilakukan. Waktu dalam hal ini adalah masa lalu, masa sekarang, dan masa depan, dalam hal ini manusia dapat mengambil pelajaran dari masa lalu, memperbaikinya pada masa sekarang dan menyongsong masa depan.
4. Menjadi Tuan dari Hati dan Pikiran
Pikiran positif ini akan memperkuat suatu masalah ketika menghadapi suatu pilihan. Karena dalam memutuskan suatu pilihan pastilah akan menemui suatu kenyamanan maupun ketidaknyamanan, oleh karena itu untuk memutuskan suatu pilihan yang baik perlu bekal yang namanya pikiran positif.
5. Memahami Makna Puas dan Bahagia
Bahagia adalah suatu pilihan, dan setiap orang berhak untuk merasakannya, jadi untuk itu individu harus memperbolehkan pikiran-pikiran positif menghiasi

hidupnya. Karena pada dasarnya seseorang yang berpikir bahagia maka ia akan bahagia.

Lampiran 2 : Instrumen Penilaian

Lembar Refleksi Diri

Pilihlah dengan cara mencentang (✓) jawaban “YA” apabila anda setuju dan jawaban “TIDAK” apabila anda tidak setuju.

REFLEKSI	YA	TIDAK
Saya merasa sangat perlu dengan materi ini		
Menurut saya materi ini sangat menarik		
Saya sangat memahami materi yang telah di berikan		
Saya merasa sangat perlu bantuan dari guru BK untuk menyelesaikan permasalahan yang saya alami pada diri saya		



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020

1. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMPN 7 BANDAR LAMPUNG
B. Tahun Ajaran : 2019/2020
C. Sasaran Pelayanan : Peserta Didik Kelas VIII
D. Pelaksana : Lilis Rahayu Widyawati
E. Pihak terkait : Peserta Didik dan Guru BK

2. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal :
B. Waktu : 1 x 45 Menit
C. Tempat : Ruang Kelas VIII

3. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
B. Fungsi Layanan : Pengetasan
C. Tujuan : Peserta didik mampu mengatasi masalah pribadinya dengan pemahaman dan perencanaan tindakan atau pengambilan keputusan melalui dinamika kelompok
D. Metode : Ceramah, Tanya Jawab dan Diskusi
E. Kegiatan Pendukung : Teknik *Thought Stopping*

4. MATERI LAYANAN

- A. Tema/Subtema : 1. Tema : Interupsi Pikiran
B. Sumber Materi : Internet

5. URAIAN KEGIATAN

- A. Tahap Pembentukan
- Menerima anggota kelompok secara terbuka
 - Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa
 - Kesepakatan menjalankan konseling kelompok
 - Menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan, dan cara pelaksanaan konseling kelompok
 - Menjelaskan asas-asas konseling kelompok

- f) Melaksanakan perkenalan dengan cara setiap anggota berdiri dan memperkenalkan dirinya.
- B. Tahap Peralihan
- a) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
 - b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut.
- C. Tahap Kegiatan
- a) Mempersilakan anggota kelompok menyampaikan permasalahannya secara bergantian
 - b) Kesepakatan memilih topik yang akan dibahas terlebih dahulu
 - c) Mengajak peserta didik berfikir untuk membangun pribadi yang cerdas
 - d) Mengajak peserta didik membangun kondisi perasaan yang terkemas
 - e) Mengajak peserta didik membangun perilaku yang tangkas
 - f) Melakukan selingan (menerapkan teknik *cognitive restructuring*)
 - g) Menjelaskan kepada peserta didik tentang pikiran-pikiran negatif yang dapat mempengaruhi aktivitasnya
 - h) Menegaskan komitmen para anggota kelompok (apa yang akan segera dilakukan berkenaan dengan topik yang telah dibahas)
 - i) Membahas permasalahan tersebut secara tuntas
 - j) Solusi atau jalan keluar.
- D. Tahap Pengakhiran
- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
 - b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan
 - c) Membahas kegiatan lanjutan
 - d) Mengemukakan pesan dan harapan anggota kelompok
 - e) Ucapan terimakasih
 - f) Berdoa.

6. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

A. Penilaian Proses

Melalui pengamatan penilaian proses konseling kelompok, dengan menggunakan lembar pengamatan

B. Penilaian Hasil

Masing-masing anggota kelompok diminta mengisi sejumlah pertanyaan

C. Lapelprog dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan layanan selesai, disusunlah laporan pelaksanaan program layanan yang memuat dan penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjut.

Bandar Lampung, 2019

Guru BK

Mahasiswa

Arie Melani, S.Pd.
NIP. 198205302005012007

Lilis Rahayu Widyawati
NPM. 1511080077



Lampiran :

1. Uraian Materi
2. Instrumen Penilaian

Lampiran 1 : Uraian Materi

INTERUPSI PIKIRAN

Thought stopping merujuk pada sekelompok prosedur yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk memblokir secara kognitif serangkaian tanggapan.

Thought stopping melibatkan 4 langkah, pertama yaitu pemusatan atau pemutusan pikiran. pemutusan pikiran ini yaitu klien atau konselor yang profesional harus memutuskan pikiran-pikiran yang mana akan ditargetkan dalam prosedur *thought stopping*. Kedua, klien menutup matanya dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran target itu kemungkinan akan muncul. Ketiga, pikiran itu diinterupsi dengan perintah “berhenti”. Keempat, yaitu mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif. Langkah ini dimulai dengan penggunaan substitusi pikiran yang diungkapkan secara terbuka oleh klien dan setelah itu disusul dengan substitusi pikiran yang tak diungkapkan.

Dalam sesi ketiga telah dijelaskan terlebih dahulu penjabaran sebelumnya setelah peserta didik mentargetkan pikirannya yang menjadi pusat pikiran peserta didik kemudian konselor meminta peserta didik untuk menutup mata dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran target itu akan muncul. Dalam sesi ketiga ini akan dijelaskan bahwa setelah peserta didik mentargetkan pikirannya kemudian membayangkan situasi yang telah menjadi pusat pikirannya, peserta didik diminta untuk menginterupsi pikiran. Maksudnya adalah pikiran target itu diinterupsi dengan perintah “berhenti”. Misalnya peserta didik memiliki pikiran “saya malas mengerjakan tugas”. Dengan diadakannya konseling ini peserta didik diminta untuk mengganti pikiran tersebut dengan menggunakan perintah berhenti seperti “berhenti untuk malas mengerjakan tugas”.

Lampiran 2 : Instrumen Penilaian

Lembar Refleksi Diri

Pilihlah dengan cara mencentang (√) jawaban “YA” apabila anda setuju dan jawaban “TIDAK” apabila anda tidak setuju.

REFLEKSI	YA	TIDAK
Saya merasa sangat perlu dengan materi ini		
Menurut saya materi ini sangat menarik		
Saya sangat memahami materi yang telah di berikan		
Saya merasa sangat perlu bantuan dari guru BK untuk menyelesaikan permasalahan yang saya alami pada diri saya		



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020

1. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMPN 7 BANDAR LAMPUNG
B. Tahun Ajaran : 2019/2020
C. Sasaran Pelayanan : Peserta Didik Kelas VIII
D. Pelaksana : Lilis Rahayu Widyawati
E. Pihak terkait : Peserta Didik dan Guru BK

2. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal :
B. Waktu : 1 x 45 Menit
C. Tempat : Ruang Kelas VIII

3. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
B. Fungsi Layanan : Pengetasan
C. Tujuan : Peserta didik mampu mengatasi masalah pribadinya dengan pemahaman dan perencanaan tindakan atau pengambilan keputusan melalui dinamika kelompok
D. Metode : Ceramah, Tanya Jawab dan Diskusi
E. Kegiatan Pendukung : Teknik *Thought Stopping*

4. MATERI LAYANAN

- A. Tema/Subtema : 1. Tema : Kekuatan Sugesti Diri
B. Sumber Materi : Internet

5. URAIAN KEGIATAN

- A. Tahap Pembentukan
- Menerima anggota kelompok secara terbuka
 - Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa
 - Kesepakatan menjalankan konseling kelompok
 - Menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan, dan cara pelaksanaan konseling kelompok
 - Menjelaskan asas-asas konseling kelompok

- f) Melaksanakan perkenalan dengan cara setiap anggota berdiri dan memperkenalkan dirinya.
- B. Tahap Peralihan
- a) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
 - b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut.
- C. Tahap Kegiatan
- a) Mempersilakan anggota kelompok menyampaikan permasalahannya secara bergantian
 - b) Kesepakatan memilih topik yang akan dibahas terlebih dahulu
 - c) Mengajak peserta didik berfikir untuk membangun pribadi yang cerdas
 - d) Mengajak peserta didik membangun kondisi perasaan yang terkemas
 - e) Mengajak peserta didik membangun perilaku yang tangkas
 - f) Melakukan selingan (menerapkan teknik *cognitive restructuring*)
 - g) Menjelaskan kepada peserta didik tentang pikiran-pikiran negatif yang dapat mempengaruhi aktivitasnya
 - h) Menegaskan komitmen para anggota kelompok (apa yang akan segera dilakukan berkenaan dengan topik yang telah dibahas)
 - i) Membahas permasalahan tersebut secara tuntas
 - j) Solusi atau jalan keluar.
- D. Tahap Pengakhiran
- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
 - b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan
 - c) Membahas kegiatan lanjutan
 - d) Mengemukakan pesan dan harapan anggota kelompok
 - e) Ucapan terimakasih
 - f) Berdoa.

6. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

A. Penilaian Proses

Melalui pengamatan penilaian proses konseling kelompok, dengan menggunakan lembar pengamatan

B. Penilaian Hasil

Masing-masing anggota kelompok diminta mengisi sejumlah pertanyaan

C. Lapelprog dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan layanan selesai, disusunlah laporan pelaksanaan program layanan yang memuat dan penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjut.

Bandar Lampung, 2019

Guru BK

Mahasiswa

Arie Melani, S.Pd.
NIP. 198205302005012007

Lilis Rahayu Widyawati
NPM. 1511080077



Lampiran :

1. Uraian Materi
2. Instrumen Penilaian

Lampiran 1 : Uraian Materi

KEKUATAN SUGESTI DIRI

Sugesti diri adalah sugesti yang dibangun oleh diri sendiri dan diberikan kepada diri sendiri. Banyak orang yang meremehkan kekuatan sugesti diri. Padahal sugesti diri bukan hanya dapat mempengaruhi pikiran sadar tetapi juga alam bawah sadar Anda. Misalnya, bayangin dihadapan kamu ada sebuah papan sepanjang 7 meter, lebarnya $\frac{1}{2}$ meter dan tebalnya 3 cm di lantai. Sudah dibayangkan? Kalau sudah, lanjutin bayangannya yuk! Sekarang kamu berjalan melewati papan itu. Gampang tidak? Pasti gampang dong, soalnya kan papanya gede, ditaruh di lantai lagi, dan yang harus kamu lakukan adalah berjalan melewatinya.

Sekarang (kamu masih ngebayangkan lho), papan yang sama (panjang 7 meter, lebar $\frac{1}{2}$ meter dan tebal 3 cm), kamu taruh di antara dua gedung bertingkat, terus kamu harus menyebrangi papan itu. Beneran lho, kamu harus menyebrang.... Sekarang kamu harus berjalan di atas papan itu : hayo, berani tidak? Pasti kamu mikir panjang kan sebelum mengambil keputusan untuk melakukannya, iya tidak ? Boleh tidak saya tanya, kenapa ada perbedaan perasaan ketika kamu lewat di lantai dengan di jurang? Kenapa kamu tidak merasa takut sewaktu papannya di lantai ? Dan kenapa ada perasaan takut sewaktu papanya ada di antara dua gedung ? Nah, apa yang tadi kamu alami (lewat bayangan aja), adalah pengaruh dari sugesti. Papan di lantai itu tidak mengandung risiko untuk dilewati, tapi kalau papan di pinggir jurang? Wah mikir panjang tuh kalau harus ngelewat, solanya risikonya jatuh, celaka, mati dll.

Apa yang kamu rasakan, keyakinan dalam diri kamu tentang apa yang bisa kamu lakukan, itulah sugesti diri. Kamu dikondisikan oleh pikiran kamu sendiri. Berani dan takut itu ukurannya relative, dan cuma kamu sendiri yang tahu.

Ada kata-kata bijak yang bilang begini ; if you think you can or you can't, it's both right (jika kamu bilang bisa atau tidak bisa, keduanya benar). Maksudnya apa sih? Yah tergantung kamu sekarang, kamu pikir kamu takut, maka takutlah jadinya, kalau kamu pikir kamu berani, maka berani lah jadinya. Tergantung sugesti yang kamu miliki.

Sekarang, apa hubungannya sugesti dengan belajar? Belajar juga butuh sugesti diri, karena semuanya dimulai dari kamu sendiri, apakah kamu bisa atau nggak? Kamu mau ujian, mulai dengan keyakinan bisa, dan jalannya ujian kemungkinan besar seperti sugesti yang kamu yakini. Berhasil atau tidaknya kamu dalam menghadapi tantangan tergantung dari bagaimana berpikir tentang kamu sendiri dan meyakini kekuatan kamu untuk menghadapinya. Jadi rugi banget kalau kamu sekadar menjalani setiap kejadian tanpa diawali dengan keyakinan dan sugesti diri, seperti jalan-jalan tapi nggak yakin nyampe... pasti di tengah jalan was-was kan. Jadi, mengawali segala tindakan melalui sugesti diri yang positif tidak akan bikin rugi, malahan akan membuat kita lebih percaya diri. Berikut tips untuk mensugesti diri yang positif, singkatannya adalah DRAFT, yaitu :

1. Delete, Hapuskan segala yang merisaukan ; masa lalu dan pengalaman nggak pernah bisa salahin, karena semuanya hanyalah sejarah. Yang bisa kita lakukan hanya belajar dari pengalaman.
2. Replace. Ganti dengan hal-hal positif ; dengan bekal belajar dari kesalahan, maka sudah sepantasnya kamu mengubah cara kamu, pandangan kamu terhadap apa yang akan kamu hadai berikutnya.
3. Affirm. Kuatkan dengan kata-kata bermakna ; perlu banget untuk menyatakan apa yang kamu rencanakan dalam kata-kata, moto atau ungkapan-ungkapan (meskipun dalam hati) yang semakin menguatkan kamu untuk maju.
4. Feeling. Libatkan perasaan sampai kamu benar-benar terlibat ; jangan pernah membohongi perasaan, berusaha semakin peka dengan apa yang kamu rasakan, dan jangan malu untuk mengekspresikannya.
5. Tempo. Cobalah untuk mengatur tempo ; stamina kamu tentu terbatas. Kesuksesan itu tidak bisa dicapai hanya dengan berlari cepat, akan tetapi bisa kita peroleh dengan berlari marathon. Mengatur tempo juga berarti peka dalam melihat peluang.

Lampiran 2 : Instrumen Penilaian

Lembar Refleksi Diri

Pilihlah dengan cara mencentang (√) jawaban “YA” apabila anda setuju dan jawaban “TIDAK” apabila anda tidak setuju.

REFLEKSI	YA	TIDAK
Saya merasa sangat perlu dengan materi ini		
Menurut saya materi ini sangat menarik		
Saya sangat memahami materi yang telah di berikan		
Saya merasa sangat perlu bantuan dari guru BK untuk menyelesaikan permasalahan yang saya alami pada diri saya		



DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

KELAS EKSPERIMEN

No	Inisial Peserta Didik	Kelas	Pertemuan								Keterangan
			1	2	3	4	5	6	7	8	
			Tanda Tangan								
1	AGGODR	8	<i>Amul</i>	<i>Amul</i>	<i>Amul</i>	<i>Amul</i>	<i>Amul</i>	<i>Amul</i>	<i>Amul</i>	<i>Amul</i>	
2	CH	8	<i>Smj</i>	<i>Smj</i>	<i>Smj</i>	<i>Smj</i>	<i>Smj</i>	<i>Smj</i>	<i>Smj</i>	<i>Smj</i>	
3	DS	8	<i>Dmsy</i>	<i>Dmsy</i>	<i>Dmsy</i>	<i>Dmsy</i>	<i>Dmsy</i>	<i>Dmsy</i>	<i>Dmsy</i>	<i>Dmsy</i>	
4	DAL	8	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	
5	JFPH	8	<i>Hue</i>	<i>Hue</i>	<i>Hue</i>	<i>Hue</i>	<i>Hue</i>	<i>Hue</i>	<i>Hue</i>	<i>Hue</i>	
6	MFR	8	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	
7	OM	8	<i>Qud</i>	<i>Qud</i>	<i>Qud</i>	<i>Qud</i>	<i>Qud</i>	<i>Qud</i>	<i>Qud</i>	<i>Qud</i>	
8	QTC	8	<i>Fuz</i>	<i>Fuz</i>	<i>Fuz</i>	<i>Fuz</i>	<i>Fuz</i>	<i>Fuz</i>	<i>Fuz</i>	<i>Fuz</i>	
9	RDY	8	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	<i>lup</i>	

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

KELAS KONTROL

No	Inisial Peserta Didik	Kelas	Pertemuan								Keterangan
			1	2	3	4	5	6	7	8	
			Tanda Tangan								
1	AMD	8	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	
2	AA	8	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	
3	BFAR	8	<i>Bmf</i>	<i>Bmf</i>	<i>Bmf</i>	<i>Bmf</i>	<i>Bmf</i>	<i>Bmf</i>	<i>Bmf</i>	<i>Bmf</i>	
4	FK	8	<i>Fek</i>	<i>Fek</i>	<i>Fek</i>	<i>Fek</i>	<i>Fek</i>	<i>Fek</i>	<i>Fek</i>	<i>Fek</i>	
5	FDAR	8	<i>Fk</i>	<i>Fk</i>	<i>Fk</i>	<i>Fk</i>	<i>Fk</i>	<i>Fk</i>	<i>Fk</i>	<i>Fk</i>	
6	GAF	8	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	
7	NUA	8	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	
8	NG	8	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	<i>Amf</i>	
9	NRP	8	<i>Rm</i>	<i>Rm</i>	<i>Rm</i>	<i>Rm</i>	<i>Rm</i>	<i>Rm</i>	<i>Rm</i>	<i>Rm</i>	

Form Catatan Berpikir Peserta Didik

No Absen : 08

Situasi (A)	Pikiran (B)	Perasaan (C)	Tantangan (D)	Afek (E)
Ada mata Pelajaran matematika	Susah/Sulit tidak mengerti	cemas 50%	Belajar diluar Sekolah dengan mengikuti Les/Bimbel dan memperjarinya kembali	Akan mencoba dan berusaha untuk mengerti dan tidak munda-munda mengerjakan Pt Lagi.

Form Catatan Berpikir Peserta Didik

No Absen : 10

Situasi (A)	Pikiran (B)	Perasaan (C)	Tantangan (D)	Afek (E)
Pelajaran matematika	Susah nyambung	Males 85%	Harus duduk di depan biar ngerti apa yang dijelaskan	Akan mengubah diri dan selalu mengerjakan Tugas

Form Catatan Berpikir Peserta Didik

No Absen : 05

Situasi (A)	Pikiran (B)	Perasaan (C)	Tantangan (D)	Afek (E)
Pelajaran Matematika	Cemas, takut karena tidak mengerti dengan materi yang di sampaikan	Tegang dan Pusing karena gurunya menjelaskan terlalu cepat. 75%	Duduk di dekat guru biar lebih jelas	akan mengubah diri agar lebih suka dengan Pelajarannya.

Form Catatan Berpikir Peserta Didik

No Absen : 06

Situasi (A)	Pikiran (B)	Perasaan (C)	Tantangan (D)	Afek (E)
Pelajaran matematika dan fisika	Pusing, ribet	bosan, ngantuk 40%	meningkatkan pelajarannya dan memahaminya	akan mendiskusikan dan memahaminya

NO Absen : 14

Form Catatan Berpikir Peserta Didik

Situasi (A)	Pikiran (B)	Perasaan (C)	Tantangan (D)	Afek (E)
1. MTK 2. B. Inggris	Pusing, ganyamb ung	Mumet krna tak Jelas. Tegang 99%	Kesan yg akan Saya berikan adalah memberik an Semangat khusus supaya bisa kembali fokus dari kema lasannya	Efeknya saya harus ikut bimble dan belajar denga n giat

Form Catatan Berpikir Peserta Didik

Situasi (A)	Pikiran (B)	Perasaan (C)	Tantangan (D)	Afek (E)

Wawancara dengan Guru BK Tanggal 21 Februari 2019



Wawancara dengan Peserta Didik Tanggal 15 Maret 2019



Dokumentasi Penyebaran Angket Pretest Tanggal 15 Maret 2019



Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Kelas Eksperimen Tanggal 5 Agustus 2019



Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Kelas Kontrol Tanggal 6 Agustus 2019



Pelaksanaan Posttest Tanggal 19 Agustus 2019





NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG

**ALAMAT SEKOLAH : JL. SULTAN BADARUDDIN NO. 4 GUNUNG
AGUNG KEC. LANGKAPURA BANDAR
LAMPUNG.**

**DIREKTORAT PEMBINAAN SMP
DIREKTORAT JENDERAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DASAR MENENGAH
KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
TAHUN 2017**

PROFIL SEKOLAH

A. Identitas Sekolah

1. Nama Sekolah : **SMP Negeri 7 Bandar Lampung**
Status : Negeri
2. Alamat Sekolah :
 - a. Jalan : Sultan Badaruddin Nomor 4
 - b. Kelurahan : Gunung Agung
 - c. Kecamatan : Langkapura
 - d. Kota/Kabupaten : Bandar Lampung
 - e. Propinsi : Lampung
 - f. Telepon : (0721) 266689
 - g. Kode Pos : 35152
3. NSS / NSM / ND : 201126004036
4. Nama Kepala Sekolah : **Hj. Nurmaini, M.Pd**
5. Nama Ketua Komite Sekolah : **Edy Waluyo, S.Pd**
6. Nomor Pokok Sekolah Nasional : 10807192
7. Nomor Identitas Sekolah Daerah : 200360
8. Nomor Statistik Sekolah (NSS) : **2 0 1 1 2 6 0 0 1 0 2 6**
9. Tipe Sekolah : **B**
10. Status Tanah : Sertifikat Hak Pakai No. 4150005
11. Luas Tanah : 8010 M²
12. Luas Bangunan : 3955 M²
13. Rekening Bank : Bank Lampung No. 380.03.04.44.782.5

B. Data Sekolah

1. Tahun didirikan / Beroperasi : 1979 / 1980
2. SK Kelembagaan : 1. Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor : 0292 / O / 1978, tanggal 22 September 1978, tentang Pembentukan Sekolah dengan nama “SMP Negeri II Teluk Betung”.
2. Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor : 0368 / O / 1982, tanggal 19 November 1982, tentang Pemindahan Lokasi Sekolah dari nama SMP Negeri 2 Telukbetung menjadi “SMP Negeri Segalamider”.
3. Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor : 034 / O / 1997, tanggal 07 Maret 1997 tentang Perubahan Nama Sekolah dari nama SMP Negeri Segalamider menjadi “SLTP Negeri 7 Bandar Lampung”.
4. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia, Nomor : 153 / U / 2003, tanggal 14 Oktober 2003 dari nama SLTP Negeri 7 Bandar Lampung menjadi “SMP Negeri 7 Bandar Lampung”.

VISI MISI

VISI : Terwujudnya SMP Negeri 7 Bandar Lampung sebagai Lembaga Pendidikan yang Berwawasan lingkungan berkualitas, unggul serta mampu bersaing di Era Global.

MISI : Mewujudkan SMP Negeri 7 Bandar Lampung sebagai sekolah yang berwawasan lingkungan, berkualitas, maju, memiliki Sarana / Prasarana yang lengkap dan memadai, memiliki lingkungan yang bersih dan kondusif, memiliki tenaga Kependidikan yang professional, memberi pelayanan pendidikan dan pembelajaran yang prima dan berorientasi, pada mutu sehingga diharapkan dapat menghasilkan lulusan yang berprestasi tinggi, yang berbudi pekerti luhur dan mampu bersaing di Era Keterbukaan.

TUJUAN : Sekolah merupakan Lembaga Pendidikan Formal yang berwawasan lingkungan diharapkan dapat menghasilkan sumber daya manusia yang unggul, berbudaya dan berahlak mulia dalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan Nasional, harapan ini dapat tercapai apabila sekolah mampu mengimplementasikan Visi dan Misi. Tujuan Pendidikan Nasional adalah berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi Warga Negara yang Demokratis dan bertanggung jawab.

STRATEGI : Sosialisasi Program Kerja

Optimalisasi Program Kerja

Pembuatan Program pengajaran pelaksanaan kegiatan belajar mengajar mencapai target Kurikulum, Pelaksanaan Evaluasi Hasil Belajar.

Memotivasi seluruh aktivitas Warganya agar meningkatkan atas kerjanya.

Peningkatan Kompetensi Personil berwawasan lingkungan.

DATA SISWA

1. Perkembangan siswa dan rombongan belajar perkelas

No.	Kelas	2015/2016	2016/2017	2017/2018	R. Kelas	Rombel
1.	VII	410	388	305	10	10
2.	VIII	300	394	286	8	8
3.	IX	297	275	384	11	11
Jumlah		1007	957	975	29	29

2. Siswa baru kelas I, mengulang, putus sekolah dan lulusan

No.	Tahun Pelajaran	Pendaftar PSB	Yang Diterima	Mengulang Kelas I	Putus Sekolah	Lulus
1.	2005/2006	270	235	2	13	250
2.	2006/2007	339	240	-	10	213
3.	2007/2008	349	235	-	14	218
4.	2008/2009	343	238	5	6	223
5.	2009/2010	381	235	5	9	237
6.	2010/2011	360	240	-	1	233
7.	2011/2012	432	337	-	-	232
8.	2012/2013	550	241	1	-	219
9.	2013/2014	587	321	3	-	314
10.	2014/2015	503	311	-	-	221
11.	2015/2016	471	416	19	-	293
12.	2016/2017	589	300	9	3	275
13.	2017/2018	375	310	1	-	

DATA PRESTASI SISWA

1. PRESTASI KURIKULER (Lulusan Tahun : 2016 / 2017)

No	Mata Pelajaran	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Nilai Rata-rata	Keterangan
1.	Bahasa Indonesia	88	24,00	60,71	
2.	Matematika	97,5	22,5	50,94	
3.	Ilmu Pengetahuan Alam	92,5	22,5	55,42	
4.	Bahasa Inggris	86	22	48,97	





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

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

PENGESAHAN

Proposal skripsi dengan judul: EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020. Disusun oleh: LILIS RAHAYU WIDYAWATI, NPM: 1511080077, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam** telah diujikan dalam sidang seminar proposal Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: Senin/27 Mei 2019.

TIM SEMINAR PROPOSAL

Ketua	: Andi Thahir, M.A.,Ed.D	(.....)
Sekretaris	: Iip Sugiharta, M.Si	(.....)
Pembahas Utama	: Drs. H. Yahya AD, M.Pd	(.....)
Pembahas I	: Farida, S.Kom.,MMSI	(.....)
Pembahas II	: Mega Aria Monica, M.Pd	(.....)

Mengetahui
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, M.A.,Ed.D
NIP. 19760427 200701 1 015



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

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

Nomor : B-0493/Un.16/DT/TL.01/07/2019
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Mengadakan Penelitian

Bandar Lampung, 18 Juli 2019

Kepada
Yth. Kepala SMP Negeri 7
Bandar Lampung
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah memperhatikan Judul Skripsi dan Out Line yang sudah disetujui oleh dosen Pembimbing Akademik (PA), maka dengan ini Mahasiswa/i Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung :

Nama : Lilis Rahayu Widyawati
NPM : 1511080077
Semester/T.A : IX(Sembilan)
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung TA. 2019/2020

Akan mengadakan penelitian di SMP Negeri 7 Bandar Lampung, Guna mengumpulkan data dan bahan-bahan skripsi yang bersangkutan. Waktu yang diberikan mulai tanggal 18 Juli 2019 sampai dengan 18 Agustus 2019.

Demikian, atas perkenan dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd.
NIP. 19560810 198703 1 001 ✍

Tembusan :

1. Wakil Dekan Bidang Akademik;
2. Kajur/Kaprodi BKP
3. Kasubag Akademik;
4. Mahasiswa yang bersangkutan.



PEMERINTAH KOTA BANDAR LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG

Jl. Sultan Bozroddin No. 4 Gunung Agung Bandar Lampung

Website: www.smpn7bd.sch.id – email : smpn7bd@gmail.com Telp: (0721) 266689



SURAT KETERANGAN

Nomor: 421 / 460.S / IV.40 / 4 / IL.7 / 2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 7 Bandar Lampung dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : **Lilis Rahayu Widyawati**
NPM : 1511080077
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Semester : IX (Sembilan)
Universitas : Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Mahasiswa/i tersebut diatas telah menyelesaikan penelitian di SMP Negeri 7 Bandar Lampung, untuk keperluan menyelesaikan S1 pendidikan dengan judul:

"EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG TA. 2019/2020"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima kasih.

Bandar Lampung, 2 September 2019

Kepala Sekolah,



Hj. Nurmani, M.Pd
Kepala Tk.I

NIP. 19600524 198303 2 004



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

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Tlp. (0721) 783260

KARTU KENDALI BIMBINGAN

Nama : Lilis Rahayu Widyawati
NPM : 1511080077
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Judul : Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung
Pembimbing I : Farida, S.Kom., MMSI
Pembimbing II : Mega Aria Monica, M.Pd.

No	Hari/Tanggal	Catatan	Paraf
	9/5/2019	<p>Revisi ttg variabelnya (daftar nya)</p> <ul style="list-style-type: none">- Penelitian Relevan (letaknya)- Hipotesis ← Teori / Penet.- Tabel & → Statistik.- Penulisan di	
	11/9/2019	<ul style="list-style-type: none">- Tambahkan foto- Tambahkan keyword pada Abstrak- Hilangkan huruf "a" pada Hipotesis- Konistensi penulisan kata antara efektivitas dan keefektifan. hal. 16.	