

**KEEFEKTIVAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGURANGI
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMK PGRI
SUKOHARJO**



SKRIPSI

Diajukan guna Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mendapat Gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh :

DWI YUNITA SARI

NIM : 2051400030

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS VETERAN BANGUN NUSANTARA
SUKOHARJO**

2024

MOTTO

"Saya telah gagal berkali-kali dalam hidup. Dan itulah mengapa saya berhasil."

(Michael Jordan)

"Dunia itu tempat berjuang, istirahat itu di surga".

(Syekh Ali Jaber)



PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Untuk (Almh) Ibu saya yang telah meninggalkan saya selamanya, semoga beliau bangga dengan perjuangan anaknya.
2. Untuk Bapak saya yang selalu memberikan motivasi dengan caranya sendiri sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Untuk keluarga saya yang selalu memberikan dukungan.
4. Untuk sahabatku tercinta Linda Permata Sari, yang selalu menemani saya dalam fase-fase skripsi baik suka maupun duka.
5. Untuk semua orang yang menyayangiku.
6. Almamater Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, serta hidayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Keefektivan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive restructuring* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMK PGRI Sukoharjo” ini tepat pada waktunya. Skripsi ini ditulis guna memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis mengucapkan Terima Kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Dr Singgih Subiyantoro, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo yang telah memberikan izin dan kesempatan melaksanakan penelitian guna penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Muhammad Arief Maulana, M.Pd selaku Ketua Program Studi Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah menyetujui dan mengesahkan judul skripsi yang diajukan.
3. Ibu Dra. Awik Hidayati, M.Si selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan arahan serta bimbingan selama penyusunan skripsi ini hingga selesai.
4. Ibu Rita Kumalasari, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan arahan serta bimbingan selama penyusunan skripsi ini hingga selesai.
5. Kepala Sekolah dan Guru BK SMK PGRI Sukoharjo yang telah memberikan izin serta arahan dalam proses penelitian penulis.
6. Bapak/Ibu Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo yang telah memberikan ilmu selama

penulis menjalani fase Pendidikan.

7. Teman-teman seperjuanganku yang telah memberikan dukungan dan motivasi.
8. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga kebaikan semua pihak mendapatkan anugerah selaras dengan kemurahan dan belas kasih Tuhan. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan dan menambah wawasan para pembaca

Sukoharjo, 07 Juli 2024



Penulis

ABSTRAK

DWI YUNITA SARI. NIM 2051400030. *Keefektivan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Kelas XI SMK PGRI Sukoharjo*. Pembimbingan I, Dra. Awik Hidayati, M.Si. dan pembimbing II, Rita Kumalasari, M.Pd. Skripsi. Sukoharjo: Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Veteran Bangun Nusantara, Sukoharjo. 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif mengatasi prokrastinasi akademik yang dialami siswa kelas XI SMK PGRI Sukoharjo.

Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen dengan desain penelitian pre-test dan post-test. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI DKV SMK PGRI Sukoharjo. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner atau angket. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis uji Wilcoxon yang diselesaikan dengan bantuan computer program *SPSS for windows version 23*.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan *SPSS version 23* dengan teknik analisis Wilcoxon diperoleh dengan nilai Z-hitung adalah 2,207 dengan taraf signifikan 0,05 sehingga dikonsultasikan berdasarkan dasar pengambilan keputusan dalam uji wilcoxon bahwa hasil asym signifikan $<0,05$ maka hipotesis diterima, sedangkan asym signifikan $0,027 < 0,05$ maka dapat disimpulkan hipotesis diterima. Jadi konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* berpengaruh untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Cognitive restructuring*, Prokrastinasi Akademik