

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prokrastinasi banyak terjadi di kalangan peserta didik terutama dalam tingkat sma/smk. Siswa SMK PGRI Sukoharjo masih banyak yang melakukan prokrastinasi akademik rata-rata dalam kelas terdapat sekitar 5-7 peserta didik, hal tersebut dapat diketahui berdasarkan pengamatan yang telah saya lakukan dalam kegiatan Program Asistensi Mengajar (PAM). Prokrastinasi yang dilakukan peserta didik diantaranya yaitu bermain gitar ketika ditinggal gurunya atau lebih memilih bermain game online Bersama teman-temannya dibanding mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh gurunya.

Prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda sesuatu atau menggantinya dengan kegiatan lain meskipun tidak terlalu penting yang dilakukan secara sengaja. Perilaku menunda ini biasanya berlangsung secara singkat atau berlarut-larut selama beberapa hari. Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan sebagai pengganti. Menurut Deniz, dkk (2009) Prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas dan tanggung jawab yang berkaitan dengan tugas sekolah. Sedangkan menurut

Wicaksono (2017) prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus dalam menyelesaikan tugas ataupun pekerjaan. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda-nunda yang

dilakukan oleh peserta didik dalam melakukan kewajibannya dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Oleh sebab itu, prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu. Perilaku prokrastinasi akademik ini harus segera di kurangi atau dihilangkan karena apabila perilaku prokrastinasi akademik terus dibiarkan maka akan mengurangi produktivitas yang akhirnya akan berdampak buruk pada diri peserta didik. Dampak dari prokrastinasi akademik yaitu menurunnya tingkat prestasi belajar, tidak disiplin waktu, dapat mendapatkan hukuman apabila tidak mengumpulkan tugas (Deniz, dkk 2009).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti pada saat Program Asistensi Mengajar (PAM) contoh perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI SMK PGRI Sukoharjo adalah lebih mementingkan aktivitas lain daripada harus mengerjakan tugas yang sudah diberikan deadline oleh guru seperti bermain gitar di dalam kelas, mabar game online serta pergi ke kantin walaupun belum waktunya istirahat.

Perilaku prokrastinasi akademik dapat direduksi dengan memberikan konseling kelompok kepada siswa. Konseling Kelompok merupakan suatu layanan Bimbingan dan Konseling yang membicarakan masalah yang dialami anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok untuk membantu mengentaskan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok. Penerapan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* akan membantu siswa

merubah pola pikir yang irasional menjadi rasional mengenai tugas akademik yang menurut siswa tidak terlalu penting dan membuat siswa stress dengan tugas akademik. Para pelaku prokrastinator cenderung dilakukan pada masa remaja peserta didik karena ditahap ini mereka belum memiliki kestabilan dalam mengendalikan emosinya.

Masa muda atau masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak menuju remaja awal dimana masa remaja memiliki emosi atau sentiment yang lebih kuat dan lebih menguasai diri serta belum stabil dalam melakukan hal apapun. Definisi dari remaja yakni seseorang yang sedang dalam masa perkembangan perubahan dari masa anak-anak menuju dewasa yang mencakup banyak perubahan biologis secara berlangsung, kognitif, dan sosio-emosional (Fitriadi, dkk, 2016: 1). Dimasa remaja ini seseorang mendapati berbagai macam perkembangan dengan melalui proses yang cukup rumit dan berhubungan dengan tugas perkembangan masa remaja.

Selanjutnya menurut (Yusuf, 2017: 184) mengungkapkan bahwa masa remaja meliputi remaja awal: 12-15 tahun, remaja madya: 15-18 tahun, remaja akhir: 19-22 tahun. (Yusuf, 2017) juga berpendapat bahwa masa remaja merupakan proses pertumbuhan perilaku tergantung (depedence) terhadap orangtua kearah kemandirian (indepedence), minat minat seksual, refleksi diri, dan perhatian kepada nilai-nilai estetika dan isu-isu moral. Dari pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan individu yang berada pada perkembangan transisi dari anak-anak menuju masa dewasa awal yang melewati berbagai macam tugas perkembangan serta mengarah pada

kemandirian, dan mengalami perubahan biologis, kognitif, juga sosio-emosionalnya.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa pada masa usia remaja peserta didik belum dapat berfikir secara matang, hal ini menyebabkan sering terjadinya penundaan tugas sehingga tugas semakin banyak dan menumpuk dan banyak juga siswa yang selalu menyelesaikan tugas dengan cara “sks” (*sistem kebut semalam*) yang dianggap kurang efektif, hal ini tidak sesuai dengan kewajiban siswa yang seharusnya, yaitu belajar dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Banyaknya siswa yang berpikiran bahwa dengan keadaan yang terdesak oleh tekanan jangka waktu pengumpulan tugas, mereka akan cepat menyelesaikan tugas tindakan tersebut tidak efektif, dan kenyataannya masih banyak siswa yang tidak mengerjakan tugas. Individu yang melakukan prokrastinasi tidak akan melakukan prokrastinasi jika tugas tersebut harus dikerjakan dan merasa yakin dengan kemampuannya dalam melaksanakan tugas tersebut. Menurutnya menunda mungkin tampak lebih menyenangkan dari pada meningkatkan kemampuan dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan penulis, maka perlu adanya usaha yang diharapkan mampu untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa, yaitu menggunakan konseling kelompok teknik Cognitive Behavior Therapy. Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Layanan konseling kelompok bagi peserta didik dapat memberikan informasi, pengembangan pola tingkah laku yang baik dalam interaksi sosial serta

mengoptimalkan perkembangan peserta didik dalam proses belajar. Menurut (Prayitno, 2004: 111) Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Sedangkan menurut Sisca Folastris (2016) konseling kelompok adalah suatu proses dalam bentuk kelompok yang menggunakan diagnostik dan terapeutik untuk memecahkan masalah dalam kelompok tersebut.

Dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok maka diharapkan akan mengatasi masalah yaitu prokrastinasi akademik peserta didik. Di sekolah siswa yang memiliki sikap prokrastinasi akademik tinggi pasti lebih dari satu orang sehingga akan lebih efisien dengan konseling secara berkelompok. Konselor dapat menggunakan konseling kelompok dalam upaya membantu para siswa secara bersama-sama agar mereka mampu menghadapi dan memecahkan masalahnya. Konseling ini berfokus pada pencarian solusi dari masalah yang dialami siswa dengan kemampuan siswa itu sendiri. Nantinya siswa itu akan dibantu dalam mengidentifikasi permasalahannya serta solusi yang bisa digunakan. Sehingga latar belakang mengapa masalah tersebut bisa terjadi tidak terlalu dibahas, yang membuat konseling ini lebih efisien dari segi waktu.

Teknik *cognitive restructuring* merupakan suatu proses mengidentifikasi dan mengevaluasi kognisi seseorang, memahami dampak perilaku dari pikiran negatif tertentu, dan belajar untuk menggantikan kognisi

dengan lebih realistis, tepat, dan pikiran adaptif. Teknik *cognitive restructuring* dapat diterapkan kepada orang-orang dengan kriteria seseorang yang tertekan oleh emosi yang menyakitkan dan memiliki perilaku merugikan diri sendiri dan orang lain, seseorang yang menggunakan bahasa mutlak (selalu, harus, tidak pernah), seseorang yang memiliki sistem kepercayaan yang menghambat kemajuan dirinya (Corcoran, 2006). *Cognitive restructuring* merupakan suatu strategi yang dapat merubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif.

Sebagaimana dikatakan Nursalim (2014) mengemukakan bahwa teknik *cognitive restructuring* tidak hanya membantu konseling belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif. Dalam kaitannya dengan hal ini maka layanan konseling yang dilakukan konselor diharapkan dapat mengatasi distorsi kognitif yang dialami siswa sehingga berdampak pada tereduksinya perilaku prokrastinasi akademik yang siswa SMK PGRI Sukoharjo.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dalam penelitian ini peneliti akan melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMK PGRI Sukoharjo. Penelitian mengenai prokrastinasi akademik ini perlu dilakukan di SMK PGRI Sukoharjo dengan tujuan agar dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi dalam sekolah tersebut. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK SMK PGRI Sukoharjo mengatakan bahwa tingkat prokrastinasi akademik di SMK

PGRI Sukoharjo Pada Siswa Kelas XI terdapat dalam Kelas XI DKV dengan perkiran rata-rata pada setiap kelasnya terdapat 7-8 Peserta didik.

Dengan demikian maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Keefektivan Konseling Kelompok dengan Teknik Kognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMK PGRI Sukoharjo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang yang telah dikemukakan, maka peneliti mengidentifikasi masalah menjadi sebagai berikut:

1. Peserta didik menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademiknya.
2. Dampak dari prokrastinasi akademik yaitu menurunnya tingkat prestasi belajar peserta didik.
3. Peserta didik belum mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu



C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penelitian ini menetapkan Batasan masalah sebagai berikut “Keefektivan Konseling Kelompok dengan Teknik Kognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMK PGRI Sukoharjo”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana keefektivan layanan konseling kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi prokrastinasi akademik Pada Siswa Kelas XI SMK PGRI Sukoharjo?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian bertujuan untuk mengetahui “Bagaimana keefektivan layanan konseling kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi prokrastinasi akademik Pada Siswa Kelas XI SMK PGRI Sukoharjo?”.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap layanan konseling kelompok menggunakan Teknik *cognitive restructuring* dapat menjadi intervensi yang inovatif dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber alternatif dalam menangani permasalahan siswa disekolah yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu membantu penelitian berikutnya tentang teknik *cognitive restructuring* dan prokrastinasi akademik.



BAB II

PEMBAHASAN

A. Kajian Teori

1. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

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. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda” sampai hari berikutnya (Ghufron & Resnawita, 2010). Selanjutnya Ghufron mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku spesifik yang meliputi: (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan tugas atau aktivitas; (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas; (3) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, panik dan sebagainya.

Menurut Fauziah (2015) Prokrastinasi berasal dari Bahasa latin yaitu “pro” yang berarti “maju”, kedepan, lebih menyukai dan “crastinus” yang berarti “besok”. Jadi dari asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok dibanding menyelesaikannya hari ini. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun

mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fauziah faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang termasuk ke dalam faktor internal yaitu faktor psikis, ada beberapa penyebab yang menimbulkan terjadinya faktor psikis yaitu yang pertama adalah peserta didik tidak mengerti tugas yang diberikan oleh guru karena penjelasan yang kurang jelas. Kedua, peserta didik tidak menguasai materi yang diberikan. Ketiga adalah rasa malas dalam diri peserta didik karena kurangnya motivasi. Keempat tidak bisa mengatur waktu antara sekolah dengan aktivitas lain diluar sekolah. Kelima kurangnya minat peserta didik dalam salah satu atau beberapa mata pelajaran di sekolah. Selanjutnya ada penyebab dari faktor eksternal yaitu yang pertama tingkat kesulitan tugas yang diberikan. kedua tidak ada fasilitas untuk mengerjakan misalnya laptop, hp. Ketiga kurangnya referensi karena sumbernya sulit dicari. Keempat terlalu lamanya deadline pengumpulan menjadikan siswa santai dalam mengerjakan. Kelima saling mengandalkan teman.

Sedangkan menurut Erlangga (2017) bahwa sebagai perilaku penundaan prokrastinasi akademik dapat dikelompokkan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan dilihat ciri-cirinya yaitu yang pertama, sikap penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang dihadapi. Kedua, keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Ketiga, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Keempat, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

b. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fauziah (2015) disebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor Internal merupakan faktor yang berasal dari individu yang menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi itu sendiri. Faktor internal diantaranya adalah faktor fisik dimana faktor ini merupakan penyebab prokrastinasi akademik pada peserta didik. Kemudian yang termasuk kedalam faktor internal yaitu faktor psikis, ada beberapa penyebab yang menimbulkan terjadinya faktor psikis yaitu yang *pertama* adalah peserta didik tidak mengerti tugas yang diberikan oleh guru karena penjelasan yang kurang jelas. Kedua, peserta didik tidak menguasai materi yang diberikan, hal ini berkaitan dengan cara guru dalam pengajarannya karena guru mungkin hanya memberikan tugas dan tidak mengajar sesuai jadwal. Ketiga adalah rasa malas dalam diri peserta didik karena kurangnya motivasi sehingga sulit untuk mengerjakan tugas yang diberikan. Keempat tidak bisa mengatur waktu antara sekolah dengan aktivitas lain diluar sekolah. Kelima adalah kurangnya minat peserta didik dalam salah satu atau beberapa mata pelajaran yang ada di sekolah.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu misalnya pengaruh dari lingkungan yang menjadikan seseorang memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Ada beberapa penyebab yang dapat menimbulkan prokrastinasi akademik dari segi lingkungan yaitu: pertama tingkat kesulitan tugas yang diberikan, peserta didik menganggap tugas yang sulit adalah tugas yang memiliki referensi sulit, kemudian tugas yang dianggap peserta didik terlalu mudah mereka cenderung langsung meng-copy paste dari internet. Kedua, tidak ada fasilitas untuk mengerjakan misalnya laptop rusak, kuota habis, jaringan internet mati. Ketiga, kurangnya referensi karena sumbernya sulit dicari dan terbatas sehingga menyebabkan peserta didik menunda tugasnya. Keempat, terlalu lamanya deadline pengumpulan menjadikan peserta didik santai dalam mengerjakannya. Kelima, saling mengandalkan teman, hal ini apabila tugasnya dirasa sulit peserta didik cenderung menyamakan jawaban dengan temannya yang dirasa pintar dan sudah mengerjakan.

c. Ciri-ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik

Menurut Erlangga (2017) bahwa sebagai perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat dikelompokkan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan dilihat ciri-cirinya sebagai berikut:

- a. Sikap penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, akan tetapi mereka

menunda-nunda untuk mengerjakan atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika mereka sudah memulai mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Seseorang yang melakukan prokrastinasi perlu waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas pada umumnya. Prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Terkadang Tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya dengan baik. Kelambanan dalam proses kerja seseorang dapat menjadi ciri yang utama dari prokrastinasi akademik.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seseorang yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik mempunyai kesulitan untuk melakukan aktivitas atau kegiatan yang sudah ditentukan batas waktunya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memnuhi *deadline* yang sudah ditentukan. Seseorang mungkin terfikir untuk mengerjakan tugas pada waktunya, akan tetapi pada saatnya tiba dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan atau kegagalan untuk menyelesaikan tugas dengan baik.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Seorang procrastinator dengan sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya melainkan menggunkan waktunya untuk

melakukan aktivitas lainnya yang tidak terlalu penting seperti scroll tiktok, membaca koran, nongkrong, dan sebagainya. Sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan, keterlambatan dalam mengerjakan tugas serta kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual.

2. Konseling Kelompok Teknik *Cognitive restructuring*

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada individu melalui interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dengan konseli, agar konseli mampu memahami diri serta lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang telah diyakininya sehingga konseli merasa Bahagia Ketika dapat menyampaikan permasalahannya. Konseling kelompok adalah bantuan kepada individu dalam bentuk kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan untuk pemberian kemudahan dalam menyelesaikan masalahnya (Erlangga, 2017).

Menurut Marjanti (2015) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan konseling yang mengikutkan sejumlah peserta dengan situasi kelompok, dengan konselor sebagai

pemimpin kegiatan kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk membantu siswa dalam suasana kelompok yang preventif dengan tujuan memberikan kenyamanan kepada siswa agar siswa dapat mengutarakan permasalahan yang terjadi pada dirinya (Sabarrudin 2022).

Berdasarkan berbagai pendapat dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang dilaksanakan dalam situasi kelompok untuk memberikan pencegahan serta pengarahan siswa dalam menyelesaikan permasalahannya.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan yang ingin dicapai yaitu pengembangan pribadi, pembahasan serta pemecahan permasalahan pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar terhindar dari masalah dengan bantuan dari anggota kelompok lainnya. Peran anggota kelompok tersebut aktif membahas permasalahan yang sama. Selain itu yang menjadi tujuan konseling kelompok adalah setiap individu mampu meningkatkan kemampuan pribadi, mampu mengatasi permasalahan pribadi, tegas dalam pengambilan keputusan, tegas dalam memecahkan masalahnya serta memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu

untuk melakukan Tindakan yang selaras dengan kemampuannya (Smith, 2011).

Menurut Rahayuningdyah (2016) tujuan konseling kelompok secara umum yaitu:

- a. Belajar mempercayai diri sendiri dan orang lain.
- b. Meningkatkan kesadaran dan pemahaman diri yang ada dalam diri individu.
- c. Menyadari adanya persamaan antara anggota kelompok lain dalam situasi kelompok serta mengembangkan rasa universalitas.
- d. Meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, dapat menghargai diri sendiri, dan memperoleh pandangan yang baru mengenai diri sendiri maupun orang lain.
- e. Meningkatkan rasa perhatian dan kasih sayang terhadap orang lain.
- f. Menanamkan berbagai macam cara penanganan masalah pengembangan normal serta pengentasan konflik tertentu.
- g. Meningkatkan pengarahan diri kesalingbergantungan dan tanggung jawab kepada diri sendiri serta orang lain.
- h. Menyadari pilihan sendiri dan membuat pilihan dengan bijak.
- i. Membuat rencana terinci untuk mengubah perilaku tertentu dan berkomitmen untuk melaksanakan rencana tersebut.

Menurut Indriasari (2015) konseling kelompok dilakukan dengan berbagai tujuan, yaitu:

- a. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi dalam situasi kelompok sehingga mereka dapat saling mengerti dan memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase perkembangan mereka.
- b. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri serta mengarahkan hidupnya sendiri, pertama dilakukan dalam anggota kelompok juga dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan dapat lebih memahami perasaan orang lain. Kepekaan dan pemahaman ini akan membuat mereka lebih sensitive juga terhadap kebutuhan dan perasaannya sendiri.
- d. Masing-masing anggota kelompok menetapkan sasaran yang ingin mereka capai.
- e. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko dari apa yang telah dilakukan, daripada diam dan tidak berbuat apa-apa.
- f. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna kehidupan manusia sebagai makhluk sosial, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan diterima oleh orang lain.
- g. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan dikehidupannya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam diri orang lain. Dengan demikian dia tidak merasa

dikucilkan, atau seolah-olah hanya di yang merasakan hal paling tersiksa.

- h. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota yang lain dalam satu kelompok secara terbuka dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.

Sedangkan menurut (Mulkiyan, 2017) tujuan konseling kelompok merupakan berkembangnya kemampuan bersosialisasi siswa, khususnya dalam kemampuan berkomunikasi siswa. Dengan dilaksanakannya konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau yang dapat mengganggu bersosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai Teknik, sehingga kemampuan bersosialisasi dan komunikasi siswa dapat berkembang dengan baik.

Selanjutnya menurut Mulkiyan (2017) tujuan konseling kelompok diantaranya:

- a. Melatih siswa agar mampu dan berani berbicara di depan banyak orang.
- b. Melatih siswa mempunyai sikap bertoleransi kepada teman yang lain.
- c. Mengembangkan bakat dan minat pada diri individu siswa.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan yang ada dalam kelompok tersebut.
- e. Melatih siswa agar dapat mengungkapkan apa yang dirasakan dihadapan kelompoknya.

Berdasarkan dari beberapa pengertian mengenai tujuan konseling kelompok diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling

kelompok adalah untuk mengembangkan pribadi siswa serta dapat memecahkan permasalahan individu dari siswa tersebut. Selain itu dengan adanya koseling kelompok diharapkan siswa mampu dalam mengembangkan sikap bersosialisasi dan kemampuan berkomunikasi di depan anggota kelompok maupun nantinya diluar situasi kelompok dengan baik.

c. Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut Erlangga (2017) dalam konseling kelompok asas yang dipakai adalah:

- a. Kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota kelompok. Klien dapat mengungkapkan permasalahannya seperti menceritakan masalah yang dirasa tidak menyenangkan, hal yang mengganggu perasaan, serta aktifitas keseharian.
- b. Kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan serta kerelaan peserta didik yang mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan yang diperlukan untuknya. Guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu.
- c. Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dari luar yang berguna bagi dirinya. Guru Pembimbing berkewajiban dalam

mengembangkan keterbukaan peserta didik. Agar peserta didik mampu terbuka guru pembimbing harus terlebih dahulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura agar peserta didik mampu melakukan hal yang sudah dicontohkan oleh gurunya. Asas keterbukaan sangat erat kaitannya dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan.

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

d. Tahapan Dalam Konseling Kelompok

Berikut merupakan tahap-tahap konseling kelompok yang perlu dilaksanakan terlebih dahulu sebelum diselenggarakan.

- a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan persiapan awal pelaksanaan konseling, ketentuan utama pada tahap yang ini dilakukan dengan seleksi anggota mendasar yakni:

- 1) Adanya minat bersama (Common interest), dikatakan demikian jika secara potensial anggota itu memiliki kesamaan masalah dan perhatian yang dibahas.

- 2) Inisiatifnya sendiri atau sukarela untuk mengikuti konseling kelompok karena hal ini berhubungan dengan hak pribadi peserta didik.
- 3) Adanya kemauan berpartisipasi didalam proses kelompok.
- 4) Mampu secara aktif berpartisipasi dalam kelompok.
- 5) Jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok antara 8-10 peserta didik (tidak boleh melebihi 10 peserta didik).

b. Tahap peralihan

Tujuan tahap ini yakni membangun rasa saling percaya yang mendorong anggota dalam menghadapi rasa takut yang muncul pada saat awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika kelompok yang terjadi pada tahap transisi. Peran konselor pada tahap ini adalah:

- 1) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok.
- 2) Menanyakan anggota tentang kesiapan untuk memulai kegiatan lebih lanjut.
- 3) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.

c. Tahap kegiatan

Tahap ini mengentaskan tentang permasalahan dalam anggota kelompok. Kegiatan ini meliputi setiap kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapatkan bantuan untuk mengatasinya.

Peserta didik menjelaskan lebih rinci masalah yang dialami. Semua anggota ikut merespon apa yang disampaikan anggota lain.

d. Tahap pengakhiran

Tahap ini biasanya disebut juga dengan tahap ending atau tendensi dimana pada tahap ini semua kegiatan akan diakhiri tetapi tidak dalam artian kegiatan berakhir begitu saja.

e. Komponen Konseling Kelompok

Menurut (Anita, Safithry 2019) komponen yang dimiliki oleh layanan konseling kelompok adalah:

a. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok adalah seorang konselor yang terlatih dan memiliki keterampilan serta kemampuan memimpin suatu kelompok konseling untuk mencapai tujuan kelompok. Konselor sebagai pemimpin kelompok bertanggung jawab penuh terhadap kelompok.

b. Anggota Kelompok

anggota kelompok merupakan sekumpulan orang yang secara sukarela mengikuti kegiatan kelompok dengan dipimpin oleh pemimpin kelompok yaitu guru bimbingan konseling atau konselor serta memiliki tujuan yang sama antar anggota kelompok.

c. Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok yaitu sinergi dari semua faktor yang ada di dalam suatu kelompok; artinya merupakan pengerahan secara serentak

semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian, dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.

f. Fungsi Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki fungsi yang sangat penting dalam mengembangkan potensi individu yang belum dikembangkan atau mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi oleh individu serta memelihara potensi yang sedang berkembang khususnya hal-hal yang berkaitan dengan persoalan tentang diri sendiri mulai dari pemahaman tentang diri sendiri sampai peningkatan kepercayaan diri individu (Putri, 2020).

g. Konsep Dasar Teknik Cognitive restructuring

Teknik *cognitive restructuring* merupakan usaha membantu konseli untuk belajar secara berbeda, mengubah pemikiran salah, menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistik dan positif. Kesalahan berfikir diekspresikan dalam pernyataan negatif yang mengindikasikan adanya pola pikir dan keyakinan irasional (Ngizati, 2020). Teknik *cognitive restructuring* akan mengarahkan pada perbaikan kognitif, merasa dan bertindak menekankan otak sebagai pusat analisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Kesalahan berfikir yang bersifat irasional akan menimbulkan pernyataan diri negatif.

Teknik *Cognitive restructuring* merupakan suatu penerapan yang dapat membantu individu untuk menambah pengetahuan dan mengembalikan pemikiran yang positif, objektif, dan rasional. Teknik *cognitive restructuring* adalah Teknik yang berfokus guna mengidentifikasi pemikiran negative dan mengarahkan jalan pikiran yang baru menjadi lebih positif agar setiap individu dapat menjadi pribadi yang dapat berfikir rasional (Ameylia, 2022). Menurut widyawati (2019) *cognitive restructuring* adalah sebuah metode dalam teori kognitif perilaku dengan cara memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran negatif yang menjadi kebiasaan kedalam pikiran positif sebagai suatu strategi mencapai keberhasilan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan widyawati (2019) 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. 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.

Cognitive restructuring merupakan suatu strategi yang dapat merubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif. Sebagaimana

dikatakan oleh Wardhana (2017) mengemukakan bahwa Teknik *cognitive restructuring* tidak hanya membantu konseling belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif.

Dari berbagai uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Teknik *cognitive restructuring* yaitu mengubah pemikiran yang irasional (negatif) yang menganggap dan meyakini dirinya tidak memiliki kemampuan menjadi pemikiran yang rasional (positif) bahwa setiap individu memiliki potensi yang berbeda antar individu, sehingga individu lebih percaya diri.

h. Tujuan Cognitive restructuring

Tujuan dari implementasi Teknik *cognitive restructuring* adalah untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut *cognitive restructuring* membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berfikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Proses konseling menggunakan Teknik *cognitive restructuring* diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku (Nurrohmah, 2019).

Cognitive restructuring memungkinkan konselor mengenali secara kolaboratif pikiran-pikiran irasional membantu konseli untuk belajar

berpikir secara berbeda, mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Proses konseling yang didasarkan pada *cognitive restructuring* diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku, harapan konseling kognitif perilaku yakni dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik (Muslimah,2019).

i. Tahap-tahap Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*

Pada tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat beberapa kegiatan yang penting untuk diperhatikan yaitu persiapan, pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran seperti yang di jabarkan (Tohirin, 2007) yaitu:

1) Pembentukan

Pada tahap ini yang dilakukan berupa menyampaikan salam dan doa sesuai agama masing-masing, menerima anggota kelompok dengan keramahan dan keterbukaan, melakukan perkenalan, menjelaskan tujuan konseling kelompok, menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas dipedomani dalam pelaksanaan konseling kelompok, dan melakukan permainan untuk pengakraban.

2) Peralihan

Pada tahapan ini yang dilakukan berupa menjelaskan dengan singkat cara pelaksanaan konseling kelompok, melakukan tanya jawab untuk memastikan kegiatan anggota, menekankan asas-asas yang dipedomani dan di perhatikan dalam layanan konseling kelompok.

3) Kegiatan

Pada tahap ini yang dilakukan berupa menjelaskan topik atau masalah yang dikemukakan, meminta setiap kelompok memiliki sikap keterbukaan dengan masalah yang terjadi pada diri masing-masing, dan membahas masalah yang paling banyak muncul.

4) Pengakhiran

Pada tahap ini yang dilakukan berupa menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir, penyampaian kemajuan yang dicapai oleh masing-masing kelompok, penyampaian komitmen untuk memegang kerahasiaan masalah teman, menyepakati kegiatan berikutnya, mengucapkan terimakasih, berdoa menurut agama masing-masing dan bersalaman dan mengucapkan katakata perpisahan.

Pada penelitian ini teknik konseling kelompok yang digunakan adalah teknik cognitive restructuring untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Adapun tahap-tahap cognitive restructuring adalah sebagai berikut :

Cormier dan Cormier (Nursalim, 2014:32-36) merangkum enam tahap *cognitive restructuring* dalam enam bagian utama sebagai berikut :

a. Rasional

Rasional digunakan untuk mendukung keyakinan konseli bahwa "pernyataan diri" dapat memengaruhi perilaku, terutama pernyataan pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri yang dapat menyebabkan tekanan emosional.

b. Analisis terhadap pikiran konseli

Setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut:

1) Mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem.

Dalam wawancara, konselor dapat bertanya kepada konseli tentang situasi-situasi yang membuatnya menderita atau tertekan dalam hal-hal yang dipikirkan konseli sebelum, selama dan setelah situasi berlangsung.

2) Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi. Jika konseli

telah mengenali pikiran-pikiran negatifnya yang mengganggu, konselor selanjutnya perlu menunjukkan pertalian (mata rantai) antara pikiran-pikiran dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami. Konselor dapat memodelkan hubungan tersebut

dengan menggunakan situasi konseli atau situasi yang berasal dari kehidupan konselor.

- 3) Pemodelan pikiran oleh konseli. Konselor dapat pula meminta konseli mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran dengan memonitor dan mencatat peristiwa dan pemikiran-pemikiran di luar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data konseli tersebut, konselor dan konseli dapat menetapkan manakah pikiran-pikiran yang negatif (merusak) dan manakah pikiran-pikiran yang positif (meningkatkan diri).

c. Pengenalan dan latihan coping thought (CT)

Pada tahap ini, terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri atau mengalahkan diri menuju ke bentuk pikiran yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri). Pikiran-pikiran yang lebih konstruktif ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (coping thought = CT) atau pernyataan yang menanggulangi (coping statement = CS) atau instruksi diri menanggulangi (coping self-instruction = CSI). Semuanya dikembangkan untuk konseli.

d. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke coping thought (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktekkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli

untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu :

- 1) Pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor
- 2) Latihan peralihan pikiran oleh konseli

e. Pengenalan dan latihan penguat positif

Bagian terakhir dari *cognitive restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberi penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap kegiatan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan diri positif ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya.

f. Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapanpun diperlukan dalam situasi menekan. Tugas rumah ini dimaksud untuk memberi kesempatan pada konseli untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya. Jika penggunaan *cognitive restructuring* tidak mengurangi level penderitaan atau kecemasan konseli, konselor dan konseli perlu membatasi kembali masalah dan tujuan terapi.

Sedangkan Menurut Doyle dalam (Erford, 2016) ada tujuh spesifik langkah dalam melaksanakan teknik *cognitive restructuring* antara lain

yaitu:

1) Mengumpulkan informasi latar belakang klien

Konselor mengungkapkan bagaimana klien dapat mengatasi masalahnya di masa lalu maupun sampai saat ini dengan melakukan wawancara kepada klien.

2) Membantu klien menjadi sadar akan proses pemikirannya

Membicarakan mengenai contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan klien serta mendiskusikan berbagai sudut pandang klien yang menyinggung terhadap bukti yang ada.

3) Memeriksa proses berpikir klien

Konselor fokus terhadap pola pikir klien yang dapat mempengaruhi keyakinannya. Konselor mendalami pemikiran irasional klien agar permasalahan yang dialami terlihat lebih jelas.

4) Membantu klien mengevaluasi keyakinan terhadap pola pikir logis

Konselor mengevaluasi apa yang ada dalam pikiran klien apakah pemikiran klien maupun pemikiran orang lain merupakan pemikiran negative atau positif.

5) Membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsinya

Konselor membantu klien mengubah keyakinan dalam diri klien, apabila klien memiliki keyakinan bahwa pikiran irasionalnya dapat mempengaruhi respon perilakunya, maka konselor memberikan gambaran bahwa hal tersebut memberikan dampak negative pada dirinya.

6) Mengulangi proses pikiran rasional sekali lagi

Konselor membantu mengulangi proses pikiran rasional dengan menggunakan aspek-aspek penting terhadap diri klien melalui contoh-contoh kehidupan nyata.

7) Mengkombinasikan teknik *thought stopping* dengan simulasi tugas rumah

Konselor memberikan tugas kepada klien untuk melatih menghentikan pikiran-pikiran irasional menjadi pikiran rasional tanpa memberikan Batasan waktu. Hal tersebut bertujuan agar klien memahami bahwa tugas yang diberikan memberi dampak yang positif dalam membentuk pola pikir yang logis dalam klien.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan tahap-tahap konseling kelompok teknik cognitive restructuring adalah:

1) Tahap Pembentukan

Konselor memperkenalkan diri sebagai contoh teladan dengan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berkenalan agar menumbuhkan sikap saling percaya, menerima, memahami. Konselor menjelaskan alur dan tujuan kegiatan supaya meningkatkan minat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.

2) Tahap Peralihan

Konselor memastikan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki ke tahap inti, bila perlu konselor menjelaskan kembali

kegiatan yang akan dilaksanakan agar pelaksanaan kegiatan konseling kelompok lebih terstruktur serta tidak menimbulkan keraguan dalam diri anggota kelompok.

3) Tahap Inti

Pada tahap ini konselor mempersilahkan anggota kelompok untuk mengungkapkan permasalahan yang dialami berdasarkan pengalamannya masing-masing dan menentukan permasalahan mana yang akan dibahas. Pada fase ini konselor menjadi pemimpin kelompok dimana bertugas mengatur keaktifan jalannya konseling.

4) Tahap Akhir

Konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan kesan, pesan, serta harapan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok. Setelah itu konselor menutup proses layanan konseling dengan berdoa.

j. Kelemahan dan Kelebihan Teknik *Cognitive restructuring*

Kelemahan dan kelebihan *teknik cognitive restructuring* menurut

Amaliya, 2022 yaitu:

a. Kelemahan

Terdapat kelemahan atau kekurangan dalam teknik *cognitive restructuring* ini yaitu diperlukannya motivasi yang kuat dalam terapi ini karena keinginan internal dapat mengubah

perilaku, dibutuhkan terapis guna melatih dan memberikan proses dasar terapi.

b. Kelebihan

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

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini mengacu pada beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Lilis Rahayu Widyawati pada tahun 2019 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” penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP

Negeri 7 Bandar Lampung. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII-4 dan VIII-5 yang berjumlah 18 peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020. 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.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Suliga tahun 2018 dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sma Al-Azhar 03 Bandar Lampung” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat berpengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil penelitian di SMA Al-

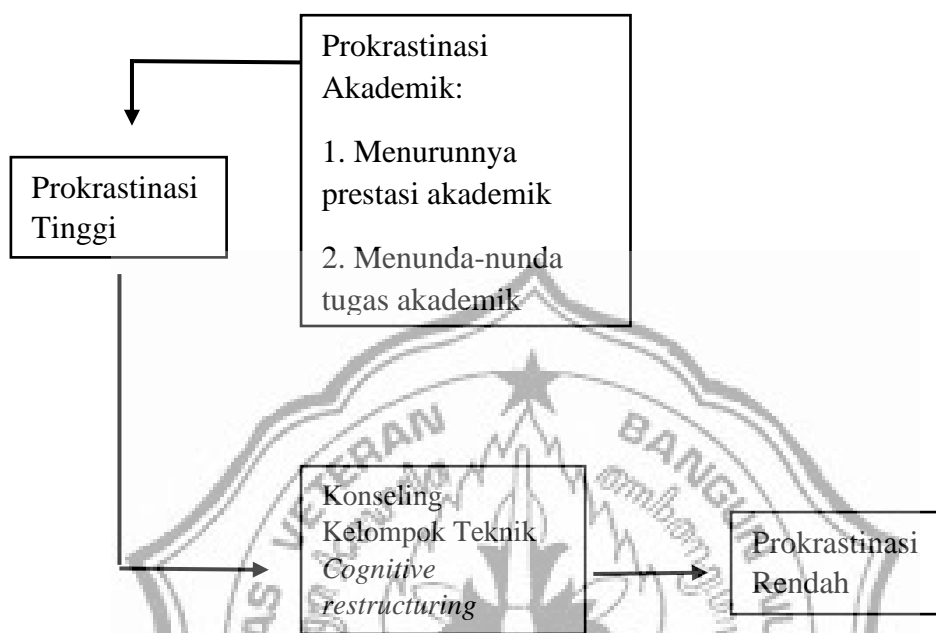
Azhar 03 Bandar Lampung yang telah dilakukan pada penelitian tanggal 23 juli 2018 sampai 23 agustus 2018 maka dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat berpengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung dan dapat dibuktikan dengan:

- a. Pada kelas eksperimen hasil konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat dilihat dari hasil pretest yaitu dengan skor 928 dengan rata-rata/mean 92.8000 mengalami penurunan dengan hasil posttest yaitu dengan skor 490 dengan rata-rata/mean 49.0000. Sedangkan pada kelas kontrol hasil konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* hasil pretest yaitu dengan skor 885 dengan rata-rata/mean 85.5000 mengalami penurunan dengan hasil posttest 551 dengan rata-rata/mean 55.1000
 - b. Hasil uji wilcoxon kelas eksperimen dengan menggunakan SPSS versi 17 didapat z hitung yaitu sebesar 2,807 yang lebih besar dari z tabel yaitu 1,96 dan juga nilai signifikan yaitu sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Sedangkan hasil uji wilcoxon kelas kontrol dengan menggunakan SPSS versi 17 didapat z hitung yaitu sebesar 2,805 yang lebih besar dari z tabel yaitu 1,96 dan juga nilai signifikannya yaitu sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05
3. Penelitian yang dilakukan Dimas Ardika Miftah Faridtahun 2021 dalam jurnal buana pendidikan yang berjudul “Pengaruh Teknik Restructuring Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik

Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPASurabaya Di Masa Pandemi Covid-19” Tujuan penelitian ini adalah peneliti ingin menguji apakah teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling Unipa surabaya di masa pandemi covid-19. Teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok merupakan suatu pendekatan dimana tujuan atau goals sama dengan strategi restrukturisasi kognitif yaitu berfokus pada perubahan atau mengkonstruksi pemikiran irasional (pemikiran negatif) menjadi pemikiran yang rasional (positif) dapat diterima oleh dirinya dan lingkungannya. Pelaksanaan treatment ini menggunakan aplikasi google meet karena masa pandemi covid-19 membatasi konselor dan konseli untuk bertatap muka secara langsung. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada tabel diatas diperoleh Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0.005. Karena nilai 0.005 lebih kecil dari $< 0,05$, dikatakan hipotesis H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling Unipa Surabaya.

C. Kerangka Berfikir

Adapun kerangka berfikir yang akan dilakukan oleh peneliti termuat dalam bagan sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir Penelitian

Keterangan:

Dalam bagan tersebut menggambarkan secara ringkas mengenai tindakan yang akan dilakukan selama melakukan penelitian. Pada kolom pertama terdapat prokrastinasi akademik yang menyebabkan menurunnya prestasi akademik dan menunda-nunda tugas akademik hal tersebut menyebabkan terjadinya prokrastinasi tinggi. Kemudian diberikan teknik *cognitive restructuring* karena dengan teknik ini konselor dapat mencoba dan mengidentifikasi pikiran yang dapat merugikan bagi diri sendiri dan menunjukkan kearah yang realita sehingga membantu konseli menyelesaikan permasalahannya terkait perilaku prokrastinasi akademik sehingga diharapkan mampu mengurangi prokrastinasi akademik tinggi menjadi rendah.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara, pada rumusan masalah penelitian yang sudah diuraikan dalam wujud pertanyaan. Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa.

Ho : Konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* tidak efektif mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa.

