

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF  
UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK PESERTA DIDIK**

**TESIS**

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar  
Magister Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh  
**SRI FANI DAYANTI**  
**NIM. 20151035**

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : SRI FANI-DAYANTI

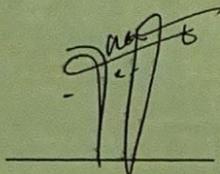
NIM : 20151035

Nama

Tanda Tangan

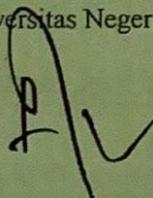
Tanggal

Dr. Netrawati, M.Pd., Kons.  
Pembimbing



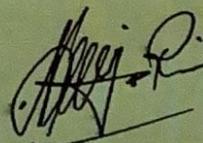
11 Juli 2023

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang



Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.  
NIP. 19630320 198803 1 002

Koordinator Program Studi S2  
Bimbingan dan Konseling FIP UNP



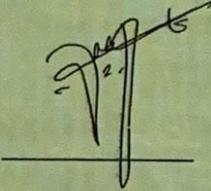
Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.  
NIP. 19551109 198103 2 003

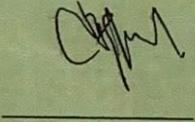
**PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN**

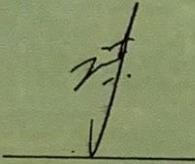
---

---

No	Nama	Tanda Tangan
----	------	--------------

1.	<u>Dr. Netrawati, M.SPd., Kons.</u> <i>Ketua</i>	
----	---	---

2.	<u>Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.</u> <i>Anggota</i>	
----	---	---

3.	<u>Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons.</u> <i>Anggota</i>	
----	--	---

**Mahasiswa**

Nama : SRI FANI DAYANTI

NIM : 20151035

Tanggal Ujian : 25 Mei 2023

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarang serta dimasukkan pada referensi.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dari pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh, karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 25 Mei 2023

Saya yang menyatakan



St. Vani Dayanti  
NIM. 20151035

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penyusunan tesis ini, yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik”. Selanjutnya ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini, yaitu.

1. Ibu Dr. Netrawati, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan motivasi, bimbingan, arahan, ilmu, gagasan dan saran dengan penuh kesabaran kepada peneliti demi kesempurnaan hasil penelitian ini.
2. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons., selaku koordinator Program Studi S2 dan S3 BK FIP UNP yang senantiasa memberikan motivasi, bimbingan, ilmu, gagasan dan saran dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk penyempurnaan hasil penelitian ini.
3. Ibu Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons., selaku kontributor I dan penimbang instrumen (*judge*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam menyusun hasil penelitian ini.
4. Bapak Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku kontributor II penimbang instrumen (*judge*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam menyusun hasil penelitian ini.
5. Bapak Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons., selaku penimbang instrumen (*judge*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam menyusun hasil penelitian ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta membantu dalam penyelesaian hasil penelitian ini.
7. Pimpinan dan staf Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah

memberikan pelayanan dan kelancaran administrasi dalam penyelesaian penulisan hasil penelitian ini.

8. Kepala sekolah, Bapak dan Ibu Guru BK serta Staf Tata Usaha di SMKN 3 Padang yang telah memberikan kesempatan, bantuan dan kerjasama sehingga data penelitian ini dapat diperoleh.
9. Kedua orang tua tercinta, Bapak Andrianto Moncak Sutan dan Ibu Erni Aswita, Saudara kandung Wahyuni, Salman Alfa Rizki, Alfi Syahri, Elsi Maida Putri, Daratul Ikhwan dan Muhammad Ikrar Fauzi yang telah memberikan doa dan motivasi demi menyelesaikan hasil penelitian ini.
10. Kepada teman-teman sepembimbingan Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang 2020 Ilham Wahyudi, S.Psi., M.Pd., Yadi Jatira, S.Pd., dan Yufa Ficanysha, S.Pd, yang saling membantu, memberikan motivasi demi menyelesaikan hasil penelitian ini.
11. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang khususnya PPS BK 2020 yang telah banyak memberikan motivasi dan masukan dalam penyelesaian hasil penelitian ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan kepada peneliti dibalas pahala oleh Allah SWT. Peneliti menyadari dalam penulisan hasil penelitian ini tidak luput dari kesalahan, kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan demi kesempurnaan penulisan hasil penelitian ini. Peneliti sangat berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling. Akhirnya peneliti serahkan diri kepada Allah SWT dan berdoa semoga kita selalu mendapat rahmat dan kasih sayang-Nya.

Padang, 25 Mei 2023



Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
ABSTRACT .....	xii
ABSTRAK .....	xiii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	13
C. Pembatasan Masalah.....	15
D. Perumusan Masalah.....	15
E. Tujuan Penelitian.....	16
F. Manfaat Penelitian.....	17
G. Kebaharuan dan Keorisinalitas Penelitian.....	18
H. Definisi Operasional .....	20

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori .....	21
1. Prokrastinasi Akademik .....	21
a. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	21
b. Macam-Macam Prokrastinasi Akademik.....	23
c. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	26
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Timbulnya Prokrastinasi Akademik.....	30
e. Dampak Prokrastinasi Akademik.....	37
2. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif .....	39
a. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> .....	39
b. Pengertian Restrukturisasi Kognitif .....	42
c. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif .....	44
d. Tahap-tahap <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	47
3. Efektivitas Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik.....	57
B. Penelitian yang Relevan .....	63
C. Kerangka Konseptual .....	66

D. Hipotesis Penelitian .....	67
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	69
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	77
C. Instrumen Penelitian .....	80
D. Teknik Pengumpulan Data .....	84
E. Teknik Analisis Data .....	85
F. Jadwal Penelitian .....	87
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	89
B. Pembahasan .....	111
C. Keterbatasan Penelitian .....	122
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan.....	124
B. Saran.....	125
C. Implikasi .....	126
<b>REFERENSI</b> .....	129
<b>LAMPIRAN</b> .....	136

## DAFTAR TABEL

### Halaman

Tabel 3.1	Prosedur Rancangan Kegiatan Konseling Kelompok Eksperimen dan Konseling Kelompok Kontrol .....	72
Tabel 3.2	Populasi Penelitian .....	78
Tabel 3.3	Kisi-kisi Instrumen Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik.....	80
Tabel 3.4	Kriteria Reliabilitas Instrumen .....	83
Tabel 3.5	Kategori Skor Alternatif Jawaban .....	85
Tabel 3.6	Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	87
Tabel 4.1	Tabulasi Data Keseluruhan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik .....	90
Tabel 4.2	Hasil Data <i>Pretest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Eksperimen.....	91
Tabel 4.3	Hasil Data <i>Posttest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Eksperimen.....	92
Tabel 4.4	Perbandingan Hasil Data Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	93
Tabel 4.5	Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Eksperimen..	94
Tabel 4.6	Hasil Data <i>Pretest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Kontrol .....	96
Tabel 4.7	Hasil Data <i>Posttest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Kontrol .....	97
Tabel 4.8	Perbandingan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Kontrol .....	98
Tabel 4.9	Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Kontrol .....	99
Tabel 4.10	Hasil Data <i>Pretest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	101
Tabel 4.11	Hasil Data <i>Posttest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	102
Tabel 4.12	Hasil Data Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	106
Tabel 4.13	Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Eksperimen.....	107
Tabel 4.14	Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	108
Tabel 4.15	Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Kontrol .....	109

Tabel 4.16 Hasil Analisis <i>Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	110
--	-----

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual .....	66
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku4Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Eksperimen .....	95
Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelompok Kontrol.....	99

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1	Daftar Nilai Peserta didik ..... 136
Lampiran 2	Instrumen Uji Coba dan Tabulasi Data Uji Coba..... 141
Lampiran 3	Hasil Uji Validasi dan Reliabilitas Instrumen ..... 151
Lampiran 4	Instrumen Penelitian ..... 158
Lampiran 5	Tabulasi Data Keseluruhan, Tabulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol ..... 166
Lampiran 6	Media Gambar Konseling Kelompok CBT dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif..... 177
Lampiran 7	Uji Hipotesis ..... 193
Lampiran 8	Cover ACC, Daftar Perbaikan, Surat Izin, Absen Konseling Kelompok, Laporan Konseling Kelompok ..... 197
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian ..... 263

## ABSTRACT

**Sri Fani Dayanti. 2023. "The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Group Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Student Academic Procrastination Behavior". *Thesis Guidance and Counseling Masters Study Program, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang.***

Academic procrastination behavior is an activity that is often carried out by students in doing assignments. The phenomenon that occurs in students at SMKN 3 Padang is related to the habit of doing assignments, namely that there are still many students who procrastinate doing assignments, copying friends' assignments, doing homework at school or on the sidelines of other subjects and are late in submitting assignments. This study aims to (1) analyze differences in academic procrastination behavior of students in the experimental group before and after attending cognitive behavior therapy group counseling with cognitive restructuring techniques, (2) analyzing differences in academic procrastination behavior of students in the control group before and after attending group counseling usually by BK teachers in schools, (3) analyzing the effectiveness of cognitive behavior therapy group counseling with cognitive restructuring techniques to reduce students' academic procrastination behavior.

The research method used is quantitative research. This type of research is a Quasi Experiment Design with a pretest posttest control group design. The population in this study was 192 students and 20 students were taken which were divided into 10 students for the experimental group and 10 students for the control group. Sampling used purposive sampling. This research instrument used was a Likert Scale model.

This result showed that (1) there was a significant difference in student academic procrastination behavior before and after taking group counseling cognitive behavior therapy with cognitive restructuring techniques, (2) there was a significant difference in student academic procrastination behavior before and after attending group counseling usually by BK teachers in schools, (3) there was a effectiveness of cognitive behavior therapy group counseling with restructuring techniques to reduce students' academic procrastination behavior. So that this research can be used as input material as a basis for counselors in providing cognitive behavior therapy group counseling with cognitive restructuring techniques in an effort to overcome and prevent students' academic procrastination behavior.

**Keywords:** Academic Procrastination Behavior, Group Counseling Cognitive Behavior Therapy, Cognitive Restructuring

## ABSTRAK

**Sri Fani Dayanti. 2023. “Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik”. Tesis Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.**

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan kegiatan yang sering dilakukan peserta didik dalam mengerjakan tugas. Fenomena yang terjadi pada peserta didik di SMKN 3 Padang terkait dengan kebiasaan dalam mengerjakan tugas yaitu masih banyak peserta didik yang menunda-nunda mengerjakan tugas, mencontek tugas teman, mengerjakan PR disekolah atau di sela-sela mata pelajaran yang lain serta terlambat dalam mengumpulkan tugas. Penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis perbedaan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif, (2) menganalisis perbedaan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok yang biasa digunakan guru-guru BK di sekolah, (3) menganalisis efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experiment Design* dengan rancangan *pretest posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 192 siswa, dan diambil 20 siswa yang dibagi menjadi 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol. Penarikan sampel yang digunakan *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan model *Skala Likert*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa (1) terdapat perbedaan yang signifikan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif, (2) terdapat perbedaan yang signifikan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok yang biasa digunakan guru-guru BK di sekolah, (3) terdapat efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Sehingga penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan sebagai dasar bagi guru BK/Konselor dalam memberikan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam upaya mengatasi dan mencegah perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

**Kata Kunci:** Perilaku Prokrastinasi Akademik, Konseling Kelompok, *Cognitive Behavior Therapy*, Restrukturisasi Kognitif

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakhiri sebuah kegiatan. Nitami, Daharnis & Yusri (2015) prokrastinasi merupakan perilaku penundaan sampai hari nanti, yang identik dengan bentuk kemalasan sehingga kemungkinan peserta didik akan mengalami kegagalan. Lebih lanjut Saputra, Alizamar & Afdal (2020), menjelaskan prokrastinasi dapat menjadi suatu pola perilaku atau kebiasaan yang berakibat negatif, dalam arti penundaan sudah merupakan reaksi tetap dalam menyelesaikan tugas sehingga penundaan tersebut membuat banyak waktu terbuang sia-sia. Penundaan yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik, seperti sekolah, pekerjaan rumah (PR), tugas kelompok dan sebagainya disebut juga dengan prokrastinasi akademik (Ilyas & Suryadi, 2018).

Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai suatu bentuk penundaan yang berulang-ulang kali untuk menyetujui suatu pekerjaan maupun tugas yang menjadi tanggung jawabnya dengan cara melakukan berbagai aktivitas lain yang tidak memiliki hubungan yang relevan terhadap pengerjaan dalam menyelesaikan tugas pokoknya (Arifah, Setiyani & Arief, 2018). Penelitian Ferrari (Kartikasari, 2022) di Amerika Utara menggambarkan keadaan pendidikan sekitar 70% peserta didik memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian Kim, Hong, Lee & Hyun (2017) mengemukakan bahwa individu dengan perspektif waktu yang berorientasi saat ini cenderung

menunjukkan pengendalian diri yang lebih buruk, meningkatkan perilaku prokrastinasi dan kecanduan *game*.

Hasil penelitian Anisa & Ernawati (2020) di SMA Negeri Makassar menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik peserta didik berada pada kategori tinggi dengan persentase 32,84%. Hasil yang sama juga ditemukan dari penelitian Ardina dan Wulan (Nasir, 2021), bahwa peserta didik kelas X di SMA Negeri Jakarta memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi dengan persentase 54%. Selanjutnya hasil penelitian Kartikasari (2021) mengungkapkan bahwa sebesar 27% memiliki perilaku prokrastinasi akademik sangat tinggi, 55% peserta didik memiliki perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi, 16% memiliki perilaku prokrastinasi akademik sedang, 1% memiliki perilaku prokrastinasi akademik rendah dan 1% memiliki perilaku prokrastinasi akademik sangat rendah.

Prokrastinasi akademik dapat diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa, penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan, kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan dan lain-lainnya) (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Juliawati (Turmudi & Suryadi, 2021) di salah satu sekolah di kota Padang menyatakan bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik peserta didik dengan persentase 60% (kategori tinggi),

kemudian dengan persentase 20% (kategori sedang) dan 20% (kategori rendah). Berdasarkan hasil tersebut, bahwa kebiasaan menunda-nunda tugas yang tidak bertujuan merupakan hal yang biasa dilakukan oleh peserta didik. Hal ini diperkuat oleh keterangan guru mata pelajaran dan guru BK mengatakan bahwa sebagian peserta didik menunda mengerjakan tugas sekolah, menunda belajar, melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. Sehingga biasa mengerjakan PR disekolah atau di sela-sela mata pelajaran yang lain.

Fenomena yang terjadi di SMKN 3 Padang berdasarkan penuturan koordinator BK mengatakan bahwa masih terdapat peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik seperti, dalam membuat PR dan tugas yang harus dikerjakan di sekolah, masih ada peserta didik yang telat mengumpulkan tugas atau bahkan tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Waktu yang diberikan untuk mengerjakan PR pada umumnya sampai pada jadwal mata pelajaran tersebut, tugas harus dikumpulkan. Namun terdapat peserta didik yang tidak mengerjakan atau bahkan tidak selesai pada waktu yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 13 September 2021 dengan guru mata pelajaran komunikasi bisnis daring dan pemasaran yang mengajar di SMKN 3 Padang mengatakan bahwa tugas yang diberikan di sekolah pada umumnya berupa tugas dari lembar kerja siswa (LKS) dan ringkasan materi pelajaran, namun antusias peserta didik dalam mengerjakan tergolong rendah. Bahkan ketika guru menerangkan pelajaran, peserta didik lebih banyak

mematikan kamera *google meet* dan tidak jarang ketika dikasih tugas peserta didik meminta untuk menunda waktu pengumpulan tugas terutama dalam mata pelajaran komunikasi bisnis tersebut.

Adapun menurut salah seorang wali kelas di SMKN 3 Padang pada tanggal 21 September 2021, mengatakan bahwa ada 22,2% peserta didik melakukan penundaan terhadap tugas akademik pada mata pelajaran teori produktif, 8,3% peserta didik pada mata pelajaran simulasi dan komunikasi digital, 22,2% peserta didik pada mata pelajaran bahasa Indonesia dan 8,3% peserta didik pada mata pelajaran seni budaya, hal ini dibuktikan dari rekapan perbaikan nilai akademik peserta didik di kelas yang masih belum tuntas karena tidak mengumpulkan tugas perbaikan nilai tersebut.

Pada tanggal 02 Oktober 2021 berdasarkan hasil wawancara dengan 8 orang peserta didik kelas X Bisnis Daring dan Pemasaran (BDP) 1 di SMKN 3 Padang diketahui bahwa mereka sebenarnya memiliki jadwal untuk belajar akan tetapi jarang untuk dilaksanakan. Pada umumnya peserta didik menyatakan bahwa penundaan yang dilakukan lebih banyak karena bermain *game*, menggunakan *smartphone* berlebihan, menonton televisi atau hal-hal lain yang lebih menyenangkan. Ada pula yang memberi alasan menunda mengerjakan tugas karena merasa kesulitan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan memilih untuk mengerjakan ketika temannya sudah selesai mengerjakan. Peserta didik mengaku cemas dan takut ketika tugas yang diberikan belum selesai dan waktu mengerjakan semakin sempit. Masih ada

peserta didik yang melakukan penundaan karena tidak yakin dengan kemampuannya untuk mengerjakan tugas secara mandiri.

Melalui wawancara pada tanggal 05 Oktober 2021 dengan seorang peserta didik kelas X BDP 1 yang dipanggil ke ruangan BK karena masih banyak tugas yang belum dikumpulkan, peserta didik tersebut mengatakan bahwa selama pembelajaran *daring* dia melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas karena waktu masih panjang. Peserta didik tersebut juga mengatakan sering bermain *game* sampai larut malam hingga lupa untuk mengerjakan tugas dan pagi hari saat jam pelajaran dimulai peserta didik masih merasa belum puas tidur sehingga peserta didik malas untuk mengikuti proses pembelajaran. Dari peserta didik tersebut juga diketahui bahwa dia sering menunda-nunda mengerjakan tugas karena merasa bosan dengan tugas yang begitu banyak, sehingga menjadi malas untuk mengerjakannya.

Kemudian untuk memperkuat hasil wawancara di atas, pada tanggal 15 Oktober 2021 peneliti melakukan wawancara dengan 5 orang guru BK yang ada di SMKN 3 Padang memaparkan bahwa laporan yang diterima dari guru mata pelajaran di SMKN 3 Padang kebanyakan kasus atau permasalahan yang terjadi saat ini adalah banyaknya peserta didik yang tidak mengumpulkan tugas-tugasnya, seperti pada mata pelajaran sejarah beliau mengatakan bahwa masih ada 55,5% peserta didik yang belum mengumpulkan tugas, hal ini disebabkan karena peserta didik sering menunda-nunda dalam pengerjaan tugasnya.

Selanjutnya dalam mata pelajaran simulasi komunikasi digital juga dikatakan bahwa masih ada 47,2% peserta didik yang belum melengkapi tugas-tugas perbaikan nilai. Hal ini bisa dilihat dari daftar nilai ujian tengah semester peserta didik pada mata pelajaran sejarah dan simulasi komunikasi bisnis masih banyak yang belum tuntas sedangkan waktu untuk ujian semester sudah tinggal 3 minggu lagi. Upaya yang dilakukan guru BK di SMKN 3 Padang untuk mengatasi permasalahan yang dialami peserta didik melalui berbagai layanan bimbingan dan konseling, salah layanan bimbingan dan konseling di sekolah yaitu pelaksanaan layanan konseling kelompok. Penyelenggaraan layanan konseling kelompok sudah terlaksana, namun mengalami keterbatasan dalam mengatasi masalah perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Dampak yang terjadi akibat prokrastinasi akademik seringkali tidak menjadi perhatian khusus bagi sebagian peserta didik. Kondisi tersebut ditunjukkan dari beberapa hasil penelitian yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa masih cenderung tinggi. Anisa & Ernawati, (2018) di SMA Negeri 1 Makassar, menemukan bahwa prokrastinasi akademik peserta didik berada pada kategori tinggi dengan persentase 32,84%. Hasil yang sama juga diperoleh dari penelitian Ardina & Wulan, (2016), bahwa peserta didik kelas X di SMA Negeri 10 Jakarta memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi dengan persentase 54%. Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut terungkap bahwa perilaku

prokrastinasi akademik di kalangan peserta didik pada jenjang pendidikan menengah masih banyak terjadi.

Peserta didik menganggap menunda mengerjakan tugas adalah hal sepele. Namun, jika ditelaah lebih lanjut prokrastinasi akademik menimbulkan berbagai dampak yang serius, karena berawal dari masalah kecil yang diremehkan akhirnya menimbulkan berbagai permasalahan yang serius, misalnya membolos, ketidakmampuan memenuhi standar yang ditetapkan sekolah, gangguan semacam panik, stress, putus asa, bahkan sampai *drop out* dari sekolah. Burka & Yuen (2008) melaporkan bahwa prokrastinasi dapat mengakibatkan kegagalan akademik, stress, rasa bersalah dan krisis, kehilangan produktivitas pribadi dan penolakan sosial karena tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Dampak yang ditimbulkan prokrastinasi tidak hanya sebatas yang telah disebutkan, akan tetapi juga menghasilkan konsekuensi negatif pada peserta didik seperti hasil penelitian Knaus (2010) yakni peserta didik mengalami kesulitan di kelas dan putus sekolah.

Berdasarkan data Dinas Pendidikan (Disdik) Sumatera Selatan (Sumsel) menjelaskan pada tahun 2021 terdapat 21 peserta didik yang mengalami tidak naik kelas, adapun rinciannya terdapat pada kelas XI sebanyak 15 peserta didik dan 6 peserta didik di kelas X, penyebab dari tidak naik kelas diantaranya peserta didik tidak mengerjakan tugas daring dan lebih suka menunda-nunda tugas dan sebagian peserta didik mengalami tidak lulus mata pelajaran (Liputan6.Com, 2021).

Balkis (2013) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan bentuk penundaan situasional yang dapat meresap dan menyebabkan perilaku maladaptif pada peserta didik akibat terus menerus mengalami tekanan psikologis. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Choi & Sarah (2009) terungkap bahwa prokrastinasi dianggap sebagai perilaku negatif dengan indikasi malas yang dapat menyebabkan prestasi yang buruk. Supaya terhindar dari konsekuensi negatif tersebut peserta didik terkadang menyalin tugas hasil pekerjaan teman sekelasnya (Fulano, Jennifer, Jose, Beatriz & Pedro, 2018). Sejalan dengan itu Patrzek, Sattler, Veen, Grunschel & Fries (2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa efek perilaku prokrastinasi memunculkan perilaku yang tidak jujur seperti tidak mengikuti ujian dengan menggunakan alasan palsu atau surat medis palsu, plagiasi, mencontek, menyalin pekerjaan rumah (PR) dan pemalsuan data.

Prokrastinasi pada tugas-tugas sekolah dapat terjadi karena tugas yang diberikan oleh guru kurang menantang dan cenderung membosankan bagi peserta didik, sehingga peserta didik enggan untuk mengerjakan tugas kemudian menunda mengerjakannya (Azhari, 2019). Prokrastinasi akademik kebanyakan terjadi karena adanya rasa takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan (Ilyas dan Suryadi, 2018).

Prokrastinasi juga biasa dilakukan karena prokrastinator merasa menemukan aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan daripada mengerjakan kewajibannya (Rahmatia dan Halim, 2015). Prokrastinator sadar

bahwa tugasnya harus segera dikerjakan dan diselesaikan. Namun prokrastinator cenderung menunda tugas tersebut dan justru memilih kegiatan lain yang lebih menarik. Pemikiran tersebut disebabkan karena kesalahan persepsi menilai sebuah tugas. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang sulit dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*) (Ghufron dan Risnawita, 2020).

Seseorang yang merasa tidak memiliki kemampuan yang baik dalam menyelesaikan tugas lebih memilih untuk menunda-nunda tugasnya. Hasil penelitian Fauziah (2015) menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik peserta didik berhubungan dengan rasa cemas yang dimiliki peserta didik, perasaan takut tidak berhasil membuat tugas, ketidakmampuan untuk mempresentasikan materi di depan kelas, tidak menyukai tugas yang diberikan guru, bergantung kepada teman, tidak mampu mengontrol diri untuk menyelesaikan tugas dan mempunyai kesulitan untuk mengambil keputusan. Sejalan dengan itu hasil penelitian Ariyanto, Netrawati & Yusri (2019) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan dan anggapan peserta didik bahwa tugas akademik merupakan sesuatu yang berat untuk dikerjakan dan tidak menyenangkan. Oleh karena itu, peserta didik merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya dengan segera, sehingga melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas.

Prokrastinasi akademik yang disebabkan karena adanya rasa takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan, itu semua tidak

terlepas dari persepsi negatif atau kesalahan berpikir peserta didik terhadap tugas yang sedang dihadapi. Oleh sebab itu layanan konseling yang tepat dilakukan adalah layanan penanganan khusus konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik diawali dari kesalahan dalam aspek kognitif sehingga memunculkan perilaku maladaptif.

Maka dari itu konseling CBT dapat merubah cara berpikir, kepercayaan, sikap dan asumsi negatif peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik menjadi pemikiran yang positif dan berperilaku yang adaptif. Beck (2011) pendekatan CBT didasarkan pada prinsip bahwa kognitif atau persepsi klien terhadap masalahnya adalah salah satu penyebab terbentuknya emosi dan tingkah laku klien. Jadi ketika cara berpikir seseorang tersebut benar maka akan menunjang perilaku adaptif.

CBT dirancang untuk membantu individu memperoleh *insight* terhadap permasalahannya sehingga individu tersebut dapat mengganti pikiran yang terdistorsi menjadi pikiran yang positif sehingga bisa muncul perilaku yang adaptif (Netrawati, Neviyarni, Syukur & Sukma, 2021). Kelebihan CBT yaitu menyelesaikan permasalahan dengan sangat spesifik, fokus pada keyakinan dan perilaku saat ini (Fitria, Neviyarni, Netrawati & Karneli, 2020).

Teknik dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* sangat beragam, disini peneliti memilih teknik *cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif) untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Teknik restrukturisasi

kognitif merupakan proses mengidentifikasi dan mengevaluasi kognisi seseorang, memahami dampak perilaku dari pikiran negatif tertentu dan belajar untuk menggantikan pikiran negatif menjadi pikiran yang positif, tepat dan perilaku menjadi adaptif (Corey, 2013; Cormier & Osborn, 2009; Sharf, 2012). CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang (Fitria, Neviyarni, Netrawati & Karneli, 2020).

Jadi, cara berpikir negatif yang dimiliki oleh anggota kelompok yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik bisa dimanipulasi menggunakan pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif yang bertujuan untuk merubah cara pikir yang negatif menuju cara pikir yang positif dan perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif.

Merujuk dari hasil penelitian Putro & Sugiharto (2016) bahwa konseling kelompok teknik *self regulated learning* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 5 Magelang. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik efektif dengan menggunakan teknik lainnya. Perbedaannya dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah terletak pada pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif yang akan dikembangkan menjadi instrumen serta subjek dan waktu pelaksanaan yang akan dilakukan secara tatap muka.

CBT membantu individu memperoleh *insight* terhadap permasalahannya sehingga individu tersebut dapat mengganti pikiran yang terdistorsi menjadi pikiran yang positif sehingga bisa muncul perilaku yang adaptif (Netrawati, Neviyarni, Syukur & Sukma, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saputra, Purwanto & Awalya (2017) bahwa prokrastinasi akademik peserta didik dapat dikurangi melalui konseling kelompok *teknik self instruction* dan *cognitive restructuring*.

Nursalim (2014) mengungkapkan 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. CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang (Fitria, Neviyarni, Netrawati & Karneli, 2020).

Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan *CBT* dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai alternatif dalam membantu peserta didik untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dimilikinya, dimana perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku maladaptif yang ditimbulkan dari pikiran-pikiran negatif. Peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik dibantu untuk mengurangi perilaku maladaptif dengan menstrukturkan kembali cara berfikir peserta didik yang awalnya negatif dapat diubah menjadi positif dan perilaku prokrastinasi akademik dapat berkurang. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan

penelitian jenis eksperimen dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok CBT dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di SMKN 3 Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Riset-riset tentang perilaku prokrastinasi akademik banyak dilakukan pada subjek peserta didik. Ferrari, Johnson, & McCown (1995) prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam beberapa indikator yaitu: 1) Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi; 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan; 3) Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual; 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dll). Peserta didik yang melakukan satu atau lebih dari empat indikator tersebut merupakan peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik

Ariyanto, Netrawati & Yusri (2019) prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan dan anggapan peserta didik bahwa tugas akademik merupakan sesuatu yang berat untuk dikerjakan dan tidak menyenangkan. Perilaku prokrastinasi akademik juga membuat peserta didik berperilaku maladaptif. Patrzek, Sattler, Veen, Grunschel & Fries (2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa efek perilaku prokrastinasi memunculkan perilaku yang tidak jujur seperti tidak mengikuti ujian dengan menggunakan

alasan palsu atau surat medis palsu, plagiasi, mencontek, menyalin pekerjaan rumah (PR) dan pemalsuan data.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah CBT yang merupakan pendekatan kognitif-behavior. Pendekatan CBT bertujuan untuk membantu peserta didik menghilangkan perilaku maladaptif dan belajar baru dan lebih efektif pola perilaku (Beck, 2011). CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang (Fitria, Neviyarni, Netrawati & Karneli, 2020). Teknik restrukturisasi kognitif merupakan proses mengidentifikasi dan mengevaluasi kognisi seseorang, memahami dampak perilaku dari pikiran negatif tertentu dan belajar untuk menggantikan pikiran negatif menjadi pikiran yang positif, tepat dan perilaku menjadi adaptif (Corey, 2013; Cormier & Osborn, 2009; Sharf, 2012;).

Berdasarkan hasil pemaparan umum yang telah dijelaskan sebelumnya, perlu diidentifikasi sehingga memunculkan permasalahan sebagai berikut.

1. Beberapa peserta didik di SMKN 3 Padang masih memiliki nilai-nilai yang belum tuntas dan menunda-nunda untuk memperbaikinya.
2. Beberapa peserta didik di SMKN 3 Padang merasa tugas itu sulit sehingga menunda untuk memulai penyelesaian tugas yang dihadapinya.

3. Beberapa peserta didik di SMKN 3 Padang merasa bosan dengan tugas yang begitu banyak, sehingga menjadi malas untuk mengerjakan tugas-tugasnya.
4. Beberapa peserta didik di SMKN 3 Padang melakukan aktivitas lain seperti menonton TV atau bermain *game* merupakan hal yang menyenangkan sehingga lupa waktu dan melalaikan tugas-tugas yang lainnya.
5. Konseling kelompok sudah dilaksanakan Guru BK, namun belum menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini, yaitu pelaksanaan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di SMKN 3 Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif?

2. Apakah terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok yang biasa digunakan oleh guru-guru BK di sekolah?
3. Apakah terdapat efektivitas konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik?

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

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan secara umum dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMKN 3 Padang. Adapun yang menjadi tujuan khusus dalam penelitian ini untuk mengungkapkan hal-hal sebagai berikut.

1. Mengungkapkan perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif.
2. Mengungkapkan perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok yang biasa digunakan oleh guru-guru BK di sekolah.
3. Mengungkapkan efektivitas konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

## F. Manfaat Penelitian

Manfaat dilaksanakannya penelitian ini dapat dikemukakan secara teoritis maupun secara praktis.

### 1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan bagi pengembangan teori tentang mengatasi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.
- b. Meningkatkan keilmuan dalam bidang BK khususnya dalam pelaksanaan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif, serta memperluas wawasan guru BK dalam upaya peningkatan pelayanan BK di sekolah.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi SMKN 3 Padang, sebagai bahan masukan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif.
- b. Bagi guru BK sebagai bahan masukan untuk musyawarah guru bimbingan dan konseling (MGBK) baik dalam penyusunan program BK dengan mengaitkan pendekatan *cognitive behavior therapy* menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.
- c. Bagi peserta didik setelah mengikuti konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat memperoleh pemahaman dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

- d. Bagi peneliti, hasil penelitian ini berguna sebagai sarana belajar untuk mengintegrasikan pengetahuan dan keterampilan dengan terjun langsung kelapangan sehingga dapat melihat, merasakan, dan menghayati apakah pelaksanaan layanan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.
- e. Bagi Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang dapat digunakan dalam rangka mempersiapkan guru BK agar memiliki wawasan, pengetahuan dan keterampilan dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.
- f. Bagi Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan menjadi landasan untuk pengembangan mutu pendidikan.
- g. Bagi pembaca, hasil penelitian ini berguna sebagai informasi ilmiah tentang bagaimana pengaruh layanan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

### **G. Kebaharuan dan Keorisinalitas Penelitian**

Kebaharuan orisinalitas merupakan kriteria utama dan kata kunci dari hasil karya akademik. Karya akademik, khususnya skripsi, tesis dan disertasi harus memperlihatkan bahwa karya itu orisinal. Untuk lebih memudahkan maka dari itu peneliti mengambil sampel penelitian terdahulu yang memiliki beberapa kesamaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti untuk dijadikan perbandingan agar terlihat kebaharuan dan keorisinalitasn dari peneliti.

Hasil temuan dari *google scholar* ditemukan bahwa sudah ada yang meneliti tentang prokrastinasi akademik sekitar 9.810. Pada umumnya penelitian yang ditemukan masih terbatas pada studi deskriptif tentang perilaku prokrastinasi akademik, faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik serta dampak perilaku prokrastinasi akademik. Penggunaan pendekatan CBT yang sudah digunakan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik baru 27,25%, kebanyakan pendekatan CBT digunakan dengan teknik *self management* yang terfokus kepada pengelolaan diri peserta didik. Sedangkan untuk pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif yang berfokus pada kognitif peserta didik yang digunakan penelitian terdahulu, untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik baru peneliti temukan sekitar 3,75% penelitian.

Pada penelitian sebelumnya memang ada kesamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu sama-sama mengukur tingkat perilaku prokrastinasi akademik, selain itu pada penelitian tersebut juga menggunakan pendekatan CBT dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, dari penelitian terdahulu dalam memberikan intervensi untuk perubahan perilaku belum ada yang menggunakan media terutama media gambar seperti yang akan peneliti laksanakan. Penelitian yang akan peneliti laksanakan ini fokus pada pelaksanaan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif yang bisa dimanfaatkan oleh Guru BK di sekolah menengah untuk membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik

peserta didik dalam hal ini peneliti menggunakan media gambar pada setiap langkah perubahan kognitif peserta didik.

## H. Definisi Operasional

Penelitian ini berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di SMKN 3 Padang”. Dalam rangka menghindari kesalahpahaman mengenai penelitian ini, maka perlu kiranya dikemukakan penjelasan istilah. Penjelasan istilah yang dimaksud sebagai berikut.

1. Prokrastinasi akademik yang dimaksud peneliti adalah perilaku maladaptif peserta didik terkhusus kepada perilaku prokrastinasi akademik yang berupa penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dll).
2. Konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif berfokus untuk mengubah cara berpikir peserta didik melalui identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT) dengan *coping statement* (CS), pengenalan penguatan positif, evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut.