

**UPAYA MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA MELALUI  
LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING***

**Hesti Klaudia<sup>1)</sup>, Bau Ratu<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Guru, FKIP, Universitas Tadulako

<sup>2)</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Guru, FKIP, Universitas Tadulako

Email: <sup>1)</sup>\*[hestiklaudia00@gmail.com](mailto:hestiklaudia00@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan (*action research*) bimbingan dan konseling dengan menggunakan Model Kemmis dan McTaggar. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dan setiap siklusnya terdiri dari empat tahap, antara lain: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah 6 siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik. Jenis tindakan yang dilakukan adalah layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan siklus I, presentase perilaku prokrastinasi akademik siswa berkurang sebesar 21,20%. Sedangkan pada siklus II presentase perasaan rendah diri siswa berkurang sebesar 67,67%. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat keberhasilan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* pada siklus II yang diperbaiki berdasarkan hasil refleksi dari siklus I. jadi dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XB SMA Negeri 4 Palu berkurang dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

**Kata kunci:** prokrastinasi; konseling kelompok; *cognitive restructuring*.

**REDUCING STUDENTS' ACADEMIC PROCRASTINATION THROUGH GROUP  
COUNSELING WITH *COGNITIVE RESTRUCTURING* TECHNIQUES**

This research aims to reduce students' academic procrastination through group counseling with *cognitive restructuring* technique. It is a guidance and counseling action research using the kemmis and mc taggar models. This research was carried out in two cycles and each cycle consisted of four stages, including: planning, action, observation and reflection. The subjects of this research were 6 students who had academic procrastination problems. The type of action carried out is a *cognitive restructuring* technique group counseling service. Data collection methods in this research used observation and interviews. The results of this research show that after the first cycle was implemented, the percentage of students' academic procrastination behavior decreased by 21.20%. Meanwhile, in cycle II, the percentage of students' feelings of inferiority decreased by 67.67%. The results of this research show the level of success of the implementation of *cognitive restructuring* technique group counseling services in cycle II which was improved based on the results of reflection from cycle I. So it can be concluded that the academic procrastination behavior of class XB students at SMA Negeri 4 Palu was reduced by using *cognitive restructuring* technique group counseling services.

**Keywords:** procrastination; group counseling; *cognitive restructuring*.

## **PENDAHULUAN**

Sekolah adalah lembaga formal tempat siswa dalam menimba ilmu guna mengembangkan bakat, minat dan kemampuannya, agar dapat mencapai keberhasilannya dimasa depan. Sebagai lembaga formal tentunya sekolah memiliki aturan dan tata tertib yang harus dipatuhi dan ditaati oleh seruruh personil sekolah baik guru maupun siswa, walaupun dengan aturan yang begitu ketat tapi tetap saja masih ada aturan-aturan yang dilanggar oleh siswa di antaranya. sering datang terlambat, tidak masuk saat guru mengajar, ribut dalam ruangan dan tidak mengerjakan tugas tepat pada waktunya serta selalu menunda-nunda dalam pengerjaan tugas (prokrastinasi akademik).

Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku penunda-nundaan yang dilakukan oleh siswa secara sengaja baik dalam pengerjaan PR, tugas sekolah dan waktu mengumpulkan tugas yang tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. seseorang yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri antara lain, memunyai kesulitan untuk memulai mengerjakan sesuatu dan sering mengalami keterlambatan dalam mengumpul tugas dalam batas waktu yang telah ditentukan

Siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi perlu mendapatkan perhatian serius dari guru bimbingan dan konseling, karena jika dibiarkan hal ini akan sangat berdampak buruk terhadap siswa tersebut. Kondisi di SMA Negeri 4 Palu menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami prokrastinasi akademik diataranya AG yang selalu menunda mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru sampai berhari-hari, AA yang selalu menunda mengerjakan tugas jika merasa jenuh, DS yang senang mengerjakan tugas disaat menjelang akhir waktu yang telah ditentukan, MW yang lebih senang bermain dan bercerita bersama teman dari pada mengerjakan tugas tugas yang diberikan oleh guru, KS yang selalu menunda mengerjakan tugas yang guru mata pelajaran yang tidak disukai dan SK lebih senang mengumpulkan tugas jika batasan waktu yang ditentukan telah berakhir. Hal ini diketahui berdasarkan hasil pengamatan dan laporan dari beberapa guru mata pelajaran serta wali kelas, yang mengatakan bahwa banyak siswa saat diberikan tugas baik tugas rumah maupun tugas sekolah, tidak mengerjakan tugas tersebut sesuai waktu yang telah ditentukan. Melainkan menunda sampai minggu berikutnya.

Kondisi tersebut sesuai dengan pernyataan Gufron (Rizki, 2009) menyebutkan bahwa seorang yang memunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dikatakan sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa tersebut, disebabkan oleh faktor Internal dan eksternal, faktor internalnya yaitu siswa menunda mengerjakan tugas disebabkan oleh kurangnya pengetahuan siswa terhadap tugas yang diberikan oleh guru dan juga rasa malas atas ketidaktahuan tersebut. Faktor eksternalnya yaitu ketidaksukaan pada guru mata pelajaran dan kebiasaan tidak mengerjakan tugas, serta pengaruh dari teman-teman di kelas yang selalu ingin santai sehingga menunda dalam mengerjakan tugas.

Selanjunya jika hal ini dibiarkan terus menerus tentu akan berdampak buruk bagi akademik atau prestasi siswa tersebut, maka diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dalam membantu siswa agar terbebas dari perilaku prokrastinasi akademik tersebut. pemberian layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* diharapkan dapat membantu siswa terbebas perilaku prokrastinasi akademik karena konseling kelompok merupakan layanan bimbingan konseling yang bisa membantu siswa lebih terbuka baik dalam mengungkapkan masalah maupun memberikan tanggapan.

Teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang bisa digunakan untuk membatu konseli dalam merubah pola fikir dan perilaku yang negatif atau irasional menjadi lebih positif. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan bersamaan dengan teknik ini adalah layakan konseling kelompok. Winkel dan Srihastuti (2007) menjelaskan konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Dalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok

memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh lebih dari dua orang. Demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang bertatap muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.

Konseling kelompok adalah layanan yang memberikan banyak manfaat dalam membantu siswa mengatasi masalah pribadi di sekolah. Menurut Prayitno (dalam Fitri & Marjohan, 2016), layanan konseling yang dilaksanakan dalam bentuk kelompok memungkinkan siswa untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang dihadapi melalui interaksi dalam kelompok. Setiap anggota kelompok berperan aktif dalam membicarakan masalah, sehingga fungsi penyelesaian masalah dapat dirasakan oleh semua peserta didik sebagai bagian dari kelompok tersebut. Dengan demikian, konseling kelompok terbukti lebih efisien, baik dari segi waktu maupun biaya, karena sejumlah siswa dapat langsung merasakan manfaat dari kegiatan tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, pemberian layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* diharapkan dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah perilaku prokrastinasi akademik.

#### Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik, secara etimologi, kata berasal dari bahasa latin, yakni dari kata kerja “prokrastinative”, kombinasi dari kata “pro” yang bermakna ‘menuju gerak’ dengan kata ‘crastinus’ dengan kata “crastinus” yang berarti ‘milik hari esok’. Dewite dan Schouwenberg (Putri, A.F.N dkk, 2013: 3) menjelaskan bahwa secara umum prokrastinasi didefinisikan sebagai “kecenderungan perilaku untuk memulai sesuatu dengan lambat dan membawa konsekuensi yang buruk bagi seseorang yang melakukannya”. Milgram (Gunarya, A 2011:1) pengertian prokrastinasi mengandung beberapa unsur berikut: “1) serangkaian perilaku menunda-nunda; 2) berakibat rendahnya mutu produk perilaku tersebut; 3) menyangkut tugas yang oleh prokrastinator dianggap penting untuk dilakukan dan 4) berakhir pada keadaan emosional yang tidak karuan”

Menurut steel (Praptiana, R & Rozikan, M, 2014:3) bahwa prokrastinasi itu sendiri merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap sesuatu pengerjaan tugas, meskipun tahu dampak negatif yang akan terjadi” sedangkan, Menurut Yakub (Praptiana, R & Rozikan, M, 2014:3) bahwa “prokrastinasi merupakan suatu bentuk melakukan tugas di mana kebutuhan tersebut harus terselesaikan”. Solomon dan Rothblum (Wahyuni, D, 2015:6) menyatakan bahwa “prokrastinasi” akademik adalah “penundaan terhadap tugas-tugas akademik termaksud menulis makalah, mempersiapkan ujian, membaca untuk menyelesaikan tugas, melakukan administrasi terhadap tugas-tugas, kehadiran dalam kelas dan menyelesaikan tugas akademik cenderung menghindari tugas ketika mereka menemukan ketidaksenangan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik”.

#### Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Secara umum faktor -faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Wyk (Ilfiandra 2010: 5) mengemukakan bahwa “penyebab prokrastinasi akademik merupakan siklus yang diawali oleh penolakan terhadap tugas karena alasan malu atau mengeritik diri, kemudian menyebabkan pekerjaan terlantar yang akhirnya juga menyebabkan rasa malu, dan umpan balik negatif terhadap pekerjaan juga akhirnya meningkatkan penundaan”.

Menurut Burka dan Yuen (2008:11) bahwa “terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntunan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu” Burka dan Yuen (2008:5) menjelaskan bahwa “prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan”. Lebih lanjut Burka dan Yuen (2008:103) menyatakan bahwa “kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rengah atau kurang dan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan”. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pelaku prokrastinasi akademik melakukan penundaan

disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal, karena manajemen waktu yang buruk, ketakutan membuat pikiran menjadi irasional, serta tuntutan diri yang terlalu perfeksionis serta juga dipengaruhi oleh pengawasan dalam lingkungan individu.

#### Ciri-ciri prokrastinasi akademik

Perilaku prokrastinasi akademik menunjukkan ciri-ciri yang dapat diamati. Menurut Ferrari (2000) bahwa ciri perilaku prokrastinasi menurut beberapa indikator: 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. 2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, seorang prokrastinator melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. 3) kesenjangan waktu yang dimilikinya antara rencana dengan kinerja aktual, seorang prokrastinator memiliki kesulitan dalam menyelesaikan sesuatu dalam batas waktu yang telah ditentukan. 4) Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

Menurut Burka dan Yuen (2008:8) bahwa ciri-ciri seseorang pelaku prokrastinasi antara lain: “1) prokrastinator lebih suka untuk menundah pekerjaan atau tugas-tugasnya, 2) berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menundah pekerjaan adalah bukan suatu masalah, 3) terus mengulang perilaku prokrastinasi, perilaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan”. Lebih lanjut Ferarri (Wahyuni, 2015: 16) menyatakan bahwa ciri-ciri prokrastinasi yaitu: “1) penundaan waktu untuk memulai belajar, 2) penundaan waktu untuk memulai tugas, 3) ada perbedaan niat untuk mengerjakan tugas dengan tindakan, 4) melakukan hal lain selain belajar”. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu melakukan penundaan pada saat melalui maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, memiliki kesulitan untuk melakukan sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, serta melakukan hal lain dianggap lebih menyenangkan.

#### Dampak prokrastinasi akademik

Perilaku prokrastinasi akademik sering kali berdampak buruk bagi prokrastinator. Menurut Burka dan Yuen (2008:165), bahwa prokrastinasi mengganggu dalam dua hal: “a. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru. b. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal”. Selanjutnya, Tockman (Wahyuni, 2015:23) mengatakan dampak dari perilaku penundaan tugas adalah sebagai berikut:

1. Mendapat peringatan atau hukuman dari guru
2. Banyaknya waktu yang terbuang sia-sia.
3. Tugas yang menumpuk dan membingungkan.
4. Tugas-tugas menjadi terbengkalai dan jika diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.
5. Mendapat nilai jelek dari guru.
6. Kehilangan kesempatan dan peluang yang datang.
7. Tekanan mental atau stres.
8. Perasaan bersalah, kesedihan dan kekecewaan pada diri sendiri.
9. Penyesalan yang mendalam karena telah menunda mengerjakan tugas.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memiliki dampak antara lain tugas yang akan dihasilkan setelah melakukan perilaku prokrastinasi akan tidak maksimal, akan timbul rasa menyesal dan kecewa pada diri sendiri, waktu yang terbuang sia-sia dan nilai akhir yang tidak memuaskan.

#### Aspek-aspek prokrastinasi akademik

Menurut Suriyah dan Tjundejing (2007:12) bahwa aspek- aspek perilaku prokrastinasi akademik terdiri dari empat hal antara lain:

1. *Perceived time* yaitu kecenderungan seseorang prokrastinator salah satunya adalah gagal menempati deadline, mereka hanya berorientasi pada “masa sekarang” dan bukan “masa mendatang”. Hal ini

- menjadikan individu sebagai seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.
2. *Intention-action* adalah celah antara keinginan dan perilaku, perbedaan antara keinginan dan perilaku terbentuk dalam wujud kegagalan siswa dalam mengajarkan tugas akademik meskipun siswa tersebut ingin mengerjakannya. Namun, ketika tengang waktu semakin dekat, celah yang terjadi antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Prokrastinator yang mulai menunda-nunda pekerjaan sebaliknya dapat mengerjakan hal yang lebih dari apa yang ditargetkan.
  3. *Emotional distress* merupakan salah satu aspek prokrastinasi yang nampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda semestinya membawa perasaan tidak nyaman bagi perilaku konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri prokrastinator.
  4. *Perceived ability* sebagai salah satu aspek prokrastinasi akademik, yaitu disebut juga sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri terhadap seseorang. Meskipun prokrastinasi tidak berhubungan secara langsung dengan kemampuan seseorang, namun keragu-raguan seseorang terhadap kemampuan diri akan menyebabkan orang tersebut melakukan prokrastinasi. Rasa takut akan kegagalan juga menjadikan seseorang selalu menyalahkan diri sebagai seseorang yang “tidak mampu”, untuk menghindari hal tersebut maka seseorang cenderung memilih untuk menghindari tugas-tugas tersebut karena takut untuk mengalami kegagalan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku prokrastinasi yaitu *perceived time* yaitu kecenderungan seseorang prokrastinator dalam menempati deadline. Seseorang prokrastinator tidak dapat mengerjakan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan. sering mengulur-ulur waktu adalah salah satu penyebab dari perilaku tersebut. *Intention-action gap* yaitu celah antara keinginan dan perilaku, seorang prokrastinator mengalami kegagalan dalam mengerjakan tugas karena perbedaan antara keinginan dan perilaku yang terbentuk. *Emotional distress* yaitu salah satu aspek prokrastinasi yang nampak dari perasaan cemas, seorang prokrastinator mengalami kecemasan saat melakukan penundaan. *Perceived ability* yaitu aspek prokrastinasi yang berhubungan langsung dengan keraguan seorang prokrastinator terhadap dirinya sendiri. Merasa kurang mampu untuk mengerjakan tugas sehingga prokrastinator memilih menghindari tugas karena takut mengalami kegagalan.

#### Konseling kelompok

Konseling kelompok *cognitive restructuring* yaitu teknik penataan ulang skema pikiran dimana proses menemukan dan menilai kognisi siswa, memahami dampak negative pemikiran tertentu, terhadap perilaku dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan lebih cocok. Menurut Cormier dan Cormier (Nursalim, M 2013:32) menyatakan bahwa: *cognitive restructuring (CR)* adalah teknik yang membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. Terapi kognitif adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi mood dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri. Premis dasar terapi kognitif adalah bahwa cara individu merasa atau berperilaku sebagian besar ditentukan oleh penilaian mereka terhadap peristiwa (Vurqaniati, 2017).

Pendapat lain yang serupa dengan pendapat di atas adalah Stuart (Ramadhani, 2013: 2) “Terapi kognitif adalah suatu peristiwa yang menyebabkan kecemasan dan tanggapan maladaptif melainkan harapan masyarakat, penilaian, dan interpretasi dari setiap peristiwa ini.” Sugesti bahwa perilaku maladaptif dapat diubah oleh berhubungan langsung dengan pikiran dan keyakinan orang terapi kognitif percaya bahwa respon maladaptif muncul dari distorsi kognitif. distorsi kognitif merupakan kesalahan logika, kesalahan dalam penalaran, atau pandangan individual dunia yang tidak mencerminkan realitas. distorsi dapat berupa positif atau negatif. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *cognitive restructuring* terjadi karena adanya usaha pada siswa untuk , mengubah pola pikir yang salah pada dirinya menjadi pola pikir yang benar dalam hal

ini perilaku yang salah yaitu kurangnya motivasi belajar dapat di rasionalkan menjadi ke perilaku yang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

Tujuan layanan konseling kelompok *cognitive restructuring*

Setiap unsur layanan dalam bimbingan konseling itu tentu saja memiliki tujuan, demikian pula halnya dengan konseling kelompok *cognitive restructuring* yang mempunyai tujuan tersendiri, adapun tujuan layanan konseling kelompok *cognitive restructuring* adalah untuk membantu individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti ini individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang baik dan benar.

Beck (Barriyah., 2009) menyatakan bahwa tujuan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* adalah: 1) memberikan bantuan kepada klien agar dapat mengevaluasi perilaku siswa dengan kritis dan menitik beratkan pada hal pribadi yang negatif. 2) agar klien tampil dan mengenali dan mengamati sejauh mana pikiran dan perasaan pada saat itu. 3) mengubah cara berfikir yang salah. 4) agar klien dapat mengevaluasi perilaku siswa, yang menitikberatkan pada pribadi yang negatif.

Menurut Setyoadi dkk, 2011 (Ramadhani, 2013: 3) menyatakan bahwa *cognitive restructuring* memiliki beberapa tujuan yaitu: (a) Membantu klien dalam mengidentifikasi, menganalisis, dan menentang keakuratan kognisi negative klien. (b) Menjadikan atau melibatkan klien subjek terhadap uji realitas. (c) Memodifikasi proses pemikiran yang salah dengan membantu klien mengubah cara berpikir atau mengembangkan pola piker yang rasional. (d) Membentuk kembali pikiran individu dengan menyangkal asumsi yang maladaptive, pikiran yang menganggu secara otomatis, serta proses pikir tidak logis yang dibesar-besarkan. (e) Menghilangkan sindrom depresi dan mencegah kekambuhan. (f) Membantu menargetkan proses berpikir serta perilaku yang menyebabkan dan mempertahankan panik atau kecemasan. (g) Menempatkan individu pada situasi yang biasanya memicu perilaku gangguan obsesif kompulsif dan selanjutnya mencegah responsnya. (h) Membantu individu mempelajari respons rileksasi, membentuk hirarki situasi fobia, dan kemudian secara bertahap dihadapkan pada situasinya sambil tetap mempertahankan respons rileksasi.(i) Membantu individu memandang dirinya sebagai orang yang berhasil bertahan hidup dan bukan sebagai korban, (j) Membantu mengurangi gejala klien dengan restrukturisasi system keyakinan yang salah. (k) Membantu mengubah pemikiran individu dan menggunakan latihan praktik untuk meningkatkan aktivitas sosialnya. (l) Membentuk kembali perilaku dengan mengubah pesan-pesan internal.

Aspek-aspek konseling kelompok *cognitive restructuring*

*Cognitive restructuring* merupakan salah satu bagian dari kajian ilmu modifikasi perilaku untuk diri sendiri. Pada dasarnya prinsip modifikasi perilaku oleh diri sendiri adalah sama. *cognitive restructuring* memiliki beberapa aspek sesuai dengan pendapat Beck (Barriyah, 2009). *Cognitive restructuring* merupakan *blue print* pikiran yang dapat menentukan kapan melanjutkan pikiran, menghentikan pikiran dan mengubah pikiran. *Cognitive restructuring* mempunyai beberapa aspek yaitu:

1. Aspek mengatur pikiran adalah aspek yang dilakukan untuk mengatur pikiran konseli di dalam menyelesaikan masalah.
2. Aspek memantau adalah monitoring masalah konseli.
3. Aspek mengarahkan strategi adalah aspek yang mengarahkan strategi di dalam menyelesaikan masalah.
4. Aspek memantau penyebab masalah adalah aspek yang menentukan penyebab masalah konseli.
5. Aspek menenukan pilihan adalah aspek yang menentukan pilihan konseli di dalam penyelesaian masalah.

Fungsi konseling kelompok *cognitive restructuring*

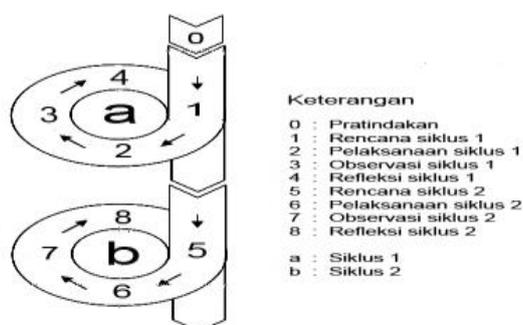
*Cognitive restructuring (CR)* digunakan sebagai metode bantuan primer sedangkan pada kasus yang lain, mungkin dipakai sebagai pelengkap strategi lain dalam keseluruhan program bimbingan dan

konseling. Menurut cormier (Nursalim M, 2013) menyatakan fungsi strategi *cognitive restructuring* adalah sebagai upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. *Cognitive restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli. Berdasarkan dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi teknik *cognitive restructuring* adalah sebagai strategi yang dapat membantu seseorang untuk memecahkan berbagai masalah dengan mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/ yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), penelitian tindakan merupakan salah satu strategi yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Dalam prakteknya, penelitian ini mengabungkan rangkaian tindakan stimulus dan respon. Stimulus adalah apa yang merangsang terjadinya kegiatan belajar seperti pikiran, perasaan, atau hal-hal lain yang dapat ditangkap melalui alat indera. Sedangkan respon adalah reaksi yang dimunculkan oleh peserta didik yang dapat pula berupa pikiran, perasaan, atau gerakan/tindakan. Jadi, perubahan tingkah laku akibat kegiatan belajar dapat berwujud konkrit yaitu yang dapat diamati.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Palu yang beralamat Jalan Mokolembake Nomor 10 Lere, Kecamatan Palu Bar, Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan yakni sejak bulan Juli sampai bulan September 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 6 Palu, siswa yang sedang mengalami perilaku prokrastinasi akademik sebanyak 7 orang, pengambilan subjek penelitian ini didasarkan atas hasil observasi dan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan dengan 2 siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan yang mengacu pada model Kemmis dan MC Taggar (Zainal, 2007) yaitu rencana, tindakan, observasi dan refleksi.



Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan observasi, yaitu observasi terhadap siswa yang berkenaan dengan aktivitas siswa ketika konseling kelompok dan Observasi juga dilakukan oleh beberapa siswa (bukan subjek penelitian) tersebut bertujuan untuk mengamati perilaku subjek penelitian tanpa sepengetahaun mereka untuk menambah keakuratan data yang diperoleh. Wawancara dilakukan dengan cara tatap muka secara langsung dengan guru pembimbing dan siswa untuk mengetahui bagaimana prilaku prokrastinasi akademik siswa yang ada disekolah tersebut.

Peneliti menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) guna mempermudah dalam menganalisis data pelaksanaan konseling kelompok, Analisis data dilakukan oleh peneliti terhadap subjek yang terdiri dari 7 siswa. Pengurangan perilaku prokrastinasi akademik akan diketahui dengan mengukur perubahan kondisi subjek tahap kedua setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok. Analisi kualitatif yaitu bentuk analisis data yang dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa pernyataan baik tentang diri siswa maupun tentang orang lain. Pengambilan data ini biasa dilakukan dengan melakukan wawancara dan observasi yang kemudian dilanjutkan dengan mendeskripsikan hasil dari pernyataan tersebut. Analisi kuantitatif yaitu bentuk

analisis data dengan menghitung persentasi dari tiap evaluasi jumlah prokrstinaasi akademik siswa subjek dalam tiap siklus yang akan dipresentasekan dengan menggunakan rumus:  $P = f/N \times 100\%$

Keterangan:

P = Persentase

f = Jumlah frekuensi

N = Jumlah subjek (Thalib, 2009: 17)

Selanjutnya untuk mendeskripsikan data hasil penelitian, maka dibuatkan klasifikasi perilaku prokrastinasi akademik siswa sebagai berikut:

50%- 100% : Sangat Tinggi  
26%- 49 % : Tinggi  
11%- 25 % : Cukup Tinggi  
1% - 10 % : Rendah  
0% : Sangat Rendah

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pra tindakan

Hasil penelitian yang termasuk data pra tindakan adalah pengumpulan data awal prokrastinasi akademik siswa yang diperoleh melalui lembar observasi yang telah diisi oleh siswa (yang bukan subjek penelitian). Dari hasil observasi tersebut diketahui AD memunyai data awal pelaku prokrstinaasi akademik sebanyak 8 kali, NF sebanyak 9 kali, DP sebanyak 9 kali, NI sebanyak 9 kali, DY sebanyak 8 kali, dan SS sebanyak 8 kali.

**Tabel 1**

**Data Pra Tindakan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa**

No	Subjek	Pra Tindakan	Persentase	Kategori
1	AD	8	15,69	Cukup Tinggi
2	NF	6	11,76	Cukup Tinggi
3	DP	9	17,65	Cukup Tinggi
4	NI	7	13,72	Cukup Tinggi
5	DY	8	15,69	Cukup Tinggi
6	SS	7	13,72	Cukup Tinggi
<b>Jumlah</b>		<b>45</b>		
<b>Rata-rata</b>			<b>14,70</b>	<b>Cukup Tinggi</b>

Dari hasil observasi tersebut berdasarakan tabel 4.1 diketahui bahwa AD memunyai data awal perilaku prokrastinasi akademik sebanyak 8 atau 15,69% dan masuk dalam kategori cukup tinggi. NF memunyai data awal perilaku prokrastinasi akademik sebanyak 6 atau 11,76% dan masuk kategori cukup tinggi. DP memunyai data awal perilaku prokrastinasi akademik sebanyak 9 atau 17,65% dan masuk kategori cukup tinggi. NI memunyai data awal perilaku prokrastinasi akademik sebanyak 7 atau 13,72% dan masuk kategori cukup tinggi. DY memunyai data awal perilaku prokrastinasi akademik sebanyak 8 atau 15,69% dan masuk kategori cukup tinggi kemudian SS memunyai data awal perilaku prokrastinasi akademik sebanyak 7 atau 13,72% dan masuk kategori cukup tinggi, adapun jumlah rata-rata persentase keseluruhan 14,70% dengan kategori cukup tinggi

### Siklus I

Berdasarkan hasil pelaksanaan konseling kelompok *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Data yang dipaparkan berupa hasil observasi yang dilaksanakan dalam dua siklus. hasil penilaian dalam melaksanakan layanan konseling kelompok *cognitive restructuring* hasil observasi peneliti terhadap siswa pada siklus I menunjukkan bahwa siswa telah mengikuti semua komponen yang terdapat pada pedoman observasi yang telah dirancang

oleh peneliti. Namun masih terdapat kekurangan seperti, siswa kurang mendengarkan apa yang di sampaikan terkait dengan pelaksanaan layanan, kurangnya keseriusan siswa pada saat mengikuti layanan sehingga dinamika dalam kelompok nampak tidak maksimal sehingga siswa tidak siap dalam mengikuti layanan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada siklus I maka dapat disimpulkan bahwa tindakan siklus I masih perlu perbaikan dan akan di lanjutkan pada siklus berikutnya. Untuk melihat tingkat keberhasilan pada siklus I maka data hasil tindakan siklus I akan dibandingkan dengan data hasil pra tindakan yang dikemas pada satu tabel di bawah ini:

**Tabel 2**  
**Perbandingan Data Tindakan I dengan Pra Tindakan**

No	Subjek	Pra Tindakan	Siklus I	Pengurangan	%
1	AD	8	6	2	25
2	NF	6	5	1	16,67
3	DP	9	6	3	33,33
4	NI	7	5	2	28,58
5	DY	8	6	2	25
6	SS	7	5	2	28,57
<b>Jumlah</b>		<b>45</b>	<b>33</b>	<b>12</b>	
<b>Rata-rata</b>					<b>21,20</b>

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengurangan antara data pra-tindakan dengan data siklus I yaitu 21,20%, yang dimana data pengurangan setiap subjek menunjukkan hasil seperti pada AD yang menunjukkan tingkat pengurangan yaitu 25%, NF yang menunjukkan tingkat pengurangan 16,67%, DP yang menunjukkan tingkat pengurangan 33,33%, NI yang menunjukkan tingkat pengurangan 28,58%, DY yang menunjukkan tingkat pengurangan 25%, dan SS yang menunjukkan tingkat pengurangan 28,57% Hal ini menunjukkan bahwa tindakan siklus I belum berhasil secara maksimal. Maka peneliti akan melanjutkan pada siklus berikutnya

#### Siklus II

Hasil Penelitian pada siklus II tindakan layanan konseling kelompok *cognitive restructuring* yang dilaksanakan melalui penilaian proses dan penilaian hasil. Penilaian proses dilakukan untuk mengetahui kualitas keterlibatan siswa dalam mengikuti layanan. Sedangkan penilaian hasil dilakukan untuk mengetahui pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Selanjutnya untuk penilaian hasil tindakan dilaksanakan dengan menggunakan format dan rubrik yang telah dipersiapkan sebelumnya. Hasil penilaian tindakan diarahkan untuk mengetahui pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Keberhasilan tindakan siklus II dapat diuraikan sebagai berikut, data hasil tindakan siklus II akan dibandingkan dengan data hasil tindakan siklus I yang dikemas pada satu tabel di bawah ini:

**Tabel 3**  
**Perbandingan Data Tindakan I & II dengan Pra Tindakan**

No	Subjek	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II	Pengurangan	%
1	AD	8	6	2	2	66,67
2	NF	6	5	2	1	60
3	DP	9	6	3	3	50
4	NI	7	5	1	2	80
5	DY	8	6	2	2	66,67
6	SS	7	5	1	2	80
<b>Jumlah</b>		<b>45</b>	<b>33</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
<b>Rata-rata</b>						<b>21,20</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui jumlah perilaku prokrastinasi akademik siswa pada data pra tindakan sebanyak 45 dengan rata-rata 14,20. Kemudian setelah diberikan tindakan pada siklus I perilaku prokrastinasi akademik siswa menjadi 33 dengan rata-rata 21,20. Setelah dilakukan tindakan pada siklus II maka perilaku prokrastinasi akademik siswa berkurang menjadi 11. Hasil data ini menunjukkan bahwa tindakan siklus II telah berhasil selanjutnya tidak perlu dilanjutkan lagi.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XB SMA Negeri 4 Palu. Setelah melakukan perbaikan terhadap kekurangan yang terjadi dalam pelaksanaan tindakan siklus I, maka kegiatan tindakan siklus II terjadi pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa yang lebih signifikan. Hal ini membuktikan bahwa penelitian ini berhasil. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa AD mencapai 66,67%, NF mencapai 60%, DP mencapai 50%, NI mencapai 80%, DY mencapai 66,67%, dan SS mencapai 80%. Hal ini terjadi karena adanya penekanan yang diberikan oleh guru BK kepada para siswa yang agar tidak lagi melakukan perilaku prokrastinasi akademik, sehingga hasil yang dicapai menjadi optimal dan sesuai kriteria yang ditentukan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan dan terbukti bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat dikurangi dengan menggunakan layanan konseling kelompok *cognitive restructuring*.

Hasil penelitian ini selaras dengan berbagai penelitian lain yang menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* mampu menyelesaikan berbagai masalah siswa dalam berbagai *setting* baik individu maupun kelompok. Seperti penelitian Mu'awanah dkk (2018) yang menemukan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi kenakalan peserta didik. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan menjadi acuan pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling dalam membantu peserta didik berkaitan dengan *cognitive restructuring* dan kenakalan remaja. Serta penelitian Rufaidah & Karneli (2020) yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penerapan teknologi rekonstruksi kognitif dapat mengurangi kecemasan konsumen yang ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku konsumen setelah diberikan layanan konseling individu.

*Cognitive restructuring* merupakan sebuah teknik yang sering juga disebut *correcting cognitive distortion*. Teknik ini melibatkan penerapan prinsip belajar dalam pikiran. *Cognitive restructuring* sebagai metode layanan konseling yang juga berpusat pada aspek kognitif adalah merupakan pendekatan REBT model baru, sehingga dalam kumpulan perkembangan teknik-teknik konseling diistilahkan sebagai teknik konseling kontemporer Ramadhanty (Citra & Nurjannah, 2023). Menurut Putranto (Eford, 2015) *cognitive behavior* dipusatkan perhatian untuk mengubah pola pikir deskriptif dari pikiran dan perilaku. Ada beberapa jenis praktek *cognitive behavior therapy* (CBT) dikenal dengan teknik yang berbeda-beda. Ada yang menekankan pada proses kognitif daripada perilaku, namun ada juga yang berfokus pada kognitif saja. Teknik *cognitive restructuring* membantu konseli menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran positif. (Eford, 2015).

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok *cognitive restructuring* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X B SMA Negeri 4 Palu. Hal ini dapat dilihat pada pelaksanaan layanan konseling kelompok *cognitive restructuring* pada siklus I menunjukkan hasil seperti pada AD yang menunjukkan tingkat pengurangan yaitu 25%, NF yang menunjukkan tingkat pengurangan 16,67%, DP yang menunjukkan tingkat pengurangan 33,33%, NI yang menunjukkan tingkat pengurangan 28,58%, DY yang menunjukkan tingkat pengurangan 25%, dan SS yang menunjukkan tingkat pengurangan 28,57%. Pelaksanaan layanan konseling kelompok *cognitive restructuring* pada siklus II menunjukkan bahwa pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa AD mencapai 66,67%, NF mencapai 60%, DP mencapai 50%, NI mencapai 80%, DY mencapai 66,67%, dan SS mencapai 80%.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan di atas, maka saran yang dapat peneliti kemukakan sehubungan dengan hasil penelitian antara lain: 1) Bagi kepala sekolah diharapkan selalu mendukung dan memfasilitasi guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan kegiatan bimbingan dan konseling terkait masalah-masalah yang dialami oleh siswa disekolah, khususnya masalah yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik, 2) Bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan ketika ada siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik dapat ditangani dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, 3) Bagi siswa yang sudah mengikuti kegiatan konseling kelompok *cognitive restructuring* diharapkan tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik, dan 4) Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, hendaknya lebih mengembangkan penggunaan teknik *cognitive restructuring* dengan variabel yang lainnya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Burka, J.B & Yuen L.M (2008). *Prokrastination: Why You Do It. What To Do About It Now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Eford, B. (2015). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ferrari. (2000). Prilaku Prokrastinator. *Jurnal Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya* Vol. 5.
- Fitri, Egy Novita & Marjohan. (2016). Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*. Volume 2 Nomor 2, 2016, Hlm 19-24.
- Gunarya, A (2011). *Teknik Menangani Prokrastinasi. Modul SS-06. Basic Study Skills*. Unhas Press.
- Ilfiantra (2010). Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. Universitas Islam Sunan Gunung Jati (Online). *Jurnal Pendidikan Islam*. Volume 1, Nomor 1.
- Mu'awanah, Ahsaniatil, Asrowi & Agus Tri Susilo. (2018). Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Kenakalan Peserta Didik MTs. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* Vol 2 , No 1.
- Nursalim, M (2015). Strategi dan Intervensi Konseling. Unesa University Press.(online). Vol. 12 No Tersedia: <http://digilib.uinsby.ac.id>.
- Prayitno & Erman Amti. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Putri, A.F.N, dkk (2013). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Surakarta. (Online). Tersedia: <http://www.candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id>.
- Ramadhanty, Citra & Nurjannah. (2023). Teknik Cognitive Restructuring (Pandangan Islam). *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*. Vol. 6, No. 1 (2023), pp. 85-92
- Rufaidah, Anna & Karneli. (2020). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 4, No. 2.
- Surijah, E. A, Tjundjing, S. (2007). Siswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness. *Anima Indonesia Psychological Journal*. 22, (4), 352-374.
- Thalib, M. (2009: 17). *Statistik Pendidikan*. Palu: Tadulako University Press.

- Wahyuni, D. (2015). *Pengaruh Layanan Informasi Cara Belajar Efektif Terhadap Pengurangan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 3 Palu*. Skripsi. Universitas Tadulako.
- Vurqaniati, Mori. (2017). Penerapan Terapi Perilaku Kognitif/Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada Klien dengan Gangguan Hipokondriasis di Rumah Tahanan Pondok Bambu Jakarta Timur. *JP3SDM, Vol. 6, No. 2*.
- Winkel, W. S & Srihastuti. (2007) *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Zainal, A. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.