

**DAMPAK KONSELING KELOMPOK TEKNIK (COGNITIVE  
RESTRUCTURING) TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII DI MTS AL AMIEN SABRANG  
AMBULU TAHUN AJARAN 2022/2023**

**<sup>1</sup>Firda Khoirun Nisak, <sup>2</sup>Fakhrudin Mutakin, <sup>3</sup>Arifin Nur Budiono**

Universitas Isam Jember  
[firdakhoirunnisak@gmail.com](mailto:firdakhoirunnisak@gmail.com)

---

**Abstract:** *The importance of this research is that it can identify students' problems and can reduce academic procrastination so that academic achievement continues to increase. The researcher uses a quantitative approach with the type of Pre-Experimental research and the design used One Group Pretest Posttest Designs regarding the impact of technical group counseling (cognitive restructuring) on reducing procrastination academics of class VIII students at MTs Al Amien Sabrang Ambulu academic year 2022/2023. The research problem here is that students' expectations are more than KKN and in fact the students' grades are below KKN so this happens. learning decreases. with respondents as many as 5 students out of 38 students who were taken using purposive sampling area. The data collection methods used in this research are questionnaires, interviews, documentation, and test methods. Based on the results of this research, the results of academic procrastination were obtained. The calculation results of the average academic procrastination behavior score before participating in group counseling services using cognitive restructuring techniques were 98.4 and after participating in group counseling services using cognitive restructuring techniques it decreased to 65.8. From the results of the Wilcoxon test, the Z obtained is -2.032 with a p value (Asymp.sig 2 tailed) of 0.042 which is less than the critical assessment limit of 0.05 so that the hypothesis decision accepts  $H_a$  or there is a significant difference between before being treated and after being treated. Thus the conclusion is obtained: First: There is the impact of academic procrastination using cognitive restructuring techniques for class VIII Al Amien Sabrang Ambulu students for the 2022/2023 academic year. Second, cognitive restructuring technique group counseling can reduce academic procrastination of MTs Al Amien class VIIIc Sabrang Ambulu students in the 2022/2023 academic year.*

**Keywords:** *Group Counseling, Cognitive Restructuring, Academic Procrastination.*

**Abstrak:** Pentingnya penelitian ini dilakukan karena dapat mengidentifikasi permasalahan peserta didik dan dapat mengurangi prokrastinasi akademik agar prestasi akademiknya tetap meningkat peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Pre Eksperimental dan desain yang digunakan One Group Pretest Posttest Designs tentang dampak konseling kelompok teknik (cognitive restructuring) terhadap penurunan prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII MTs Al amien sabrang ambulu tahun ajaran 2022/2023 masalah penelitian disini harapan peserta didik lebih dari KKN dan faktanya nilai peserta didik di bawah KKN sehingga hal ini terjadi, ini terjadi ternyata setelah peneliti lakukan peerta didik sering melakukan prokrastinasi sehingga hasil belajarnya menjadi menurun. dengan responden sebanyak 5 peserta didik dari 38 peserta didik yang di ambil secara purposive sampling area. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, wawancara, dokumentasi, dan metode tes. Berdasarkan hasil penelitian ini maka diperoleh hasil prokrastinasi akademik. Hasil perhitungan rata-rata skor perilaku prokrastinasi akademik sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring adalah 98,4 dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring mengalami penurunan menjadi 65,8. Dari hasil uji wilcoxon maka Z yang didapat sebesar -2,032 dengan p value (Asymp.sig 2 tailed) sebesar 0,042 dimana kurang dari batas kritis penilaian 0,05 sehingga keputusan hipotesis menerima  $H_a$  atau ada perbedaan yang bermakna antara sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Dengan demikian demikian

diperoleh kesimpulan :Pertama : Adanya dampak prokrastinasi akademik menggunakan teknik cognitive restructuring peserta didik kelas VIII Al amien sabrang ambulu tahun ajaran 2022/2023. Kedua konseling kelompok teknik cognitive restructuring dapat menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik MTs Al amien kelas VIIIc sabrang ambulu tahun ajaran 2022/2023.

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

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor kunci dalam mewujudkan terciptanya sumber daya manusia yang produktif. Tujuan pendidikan adalah untuk menciptakan manusia yang taat, berakhlak mulia, berilmu, berdaya cipta, mandiri dan bertanggung jawab. Dalam pendidikan disekolah belajar merupakan kegiatan paling penting. Artinya bagaimana peserta didik mempersepsikan proses pembelajaran akan menentukan berhasil atau tidaknya tujuan pendidikan. Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat merupakan jenjang pendidikan dasar formal berikutnya setelah jenjang dasar. Rata-rata latar belakang pendidikan peserta berkisar antara 12 hingga 15 tahun. di mana seorang anak pada usia itu dianggap sebagai remaja. Masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa adalah masa remaja.

Masa remaja menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja sangat penting untuk masa depan selanjutnya. Dalam perkembangan remaja Saputra,(2017) menjelaskan masa remaja yang berada pada status anak sekolah dihadapkan pada berbagai tekanan, berbagai persoalan dan tuntutan lingkungan. Remaja akan melewati sejumlah tahapan dengan berbagai tingkat kesulitan saat mereka menyelesaikan pekerjaan perkembangannya. Individu belajar untuk mandiri sebagai bagian dari perkembangan mereka dan akan terus melakukannya ketika mereka berhadapan dengan berbagai lingkungan. Ini pada akhirnya akan memungkinkan mereka untuk berpikir dan bertindak sendiri. Kemandirian, seseorang dapat memutuskan bagaimana cara hidup agar lebih dewasa kemandirian dipandang sebagai kapasitas untuk memerintah diri sendiri, atau menjadi individu yang mengatur diri sendiri.

Astuti and Hermawan, (2021) menjelaskan kemandirian adalah belajar cenderung mampu mengembangkan diri untuk memperoleh hasil yang optimal dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Peserta didik yang berpikir tentang masa depan sumber daya manusia diharapkan dapat menunjukkan perilaku positif sejak dini. Ini berarti Anda dapat belajar secara optimal sesuai dengan kebutuhan Anda dan menyelesaikan tugas sesuai jadwal. Oleh karena itu, diharapkan tidak ada peserta didik yang menunda-nunda dan mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru tepat waktu. Hal ini sesuai dengan pengertian pendidikan dalam Pasal 1 UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003. Selian menjadi julukan peserta didik yang berprestasi, mandiri dan belajar ternyata peserta didik juga mempunyai tanggung jawab seperti, mengerjakan tugas individu, tugas kelompok, dan juga praktikum-praktikum yang sesuai dengan mata pelajarannya. Dengan kemandirian dan tanggung jawab merupakan kemampuan manajemen waktu, dan kemampuan berpikir secara mandiri dalam memecahkan setiap masalahnya. dari banyaknya tuntutan dan kesibukan peserta didik banyak yang sering menunda-nunda pekerjaan itu disebut prokrastinasi akademik.

Aklima,(2020) Menyatakan “prokrastinasi akademik merupakan istilah 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 ditunda hari berikutnya atau jika diucapkan “saya akan melakukannya nanti”. Khasanah,(2020) berpendapat prokrastinasi akademik ialah kegiatan menunda ketika dalam pekerjaan yang memiliki sifat formal dan

berkaitan kegiatan akademik seperti kegiatan yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah Muhid,(2022). “Prokrastinasi menurut Rozzaqyah,(2021) merupakan suatu tindakan yang disengaja untuk menunda suatu pekerjaan secara tidak rasional. Selain itu, prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai penundaan tugas akademik atau pembelajaran dengan sengaja karena alasan yang tidak rasional. Penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik, seperti menunda mengerjakan latihan soal, menunda mencari berbagai referensi untuk keperluan pembuatan makalah, menunda untuk mengurus keperluan administrasi terkait dengan sekolah. Khoirunnisa,(2021:280) menyelesaikan tugas-tugas yang ditetapkan oleh guru merupakan suatu kewajiban yang harus diselesaikan oleh setiap peserta didik. Namun bertemu karena kewajiban tersebut. Banyak peserta didik yang tidak segera menyelesaikan tugasnya mengakibatkan perilaku tertunda dalam pelaksanaan tugas. Perilaku terlambat dalam menyelesaikan tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.”

Berdasarkan pengamatan dilapangan, di duga ada peserta didik yang bermasalah terkait dengan prokrastinasi akademik. Perilaku peserta didik yang di duga termasuk dalam kategori prokrastinasi akademik yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut: (1 penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (2 terdapat peserta didik menunda nunda tugas sehingga tidak terselesaikannya tugas dengan tepat waktu, (3 tidak membuat keputusan dengan cepat sehingga waktu yang direncanakan dengan kerja aktual tidak sesuai, (4 Peserta didik lebih mementingkan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Hal ini ditunjukkan dengan melakukan pelanggaran di sekolah, seperti tidak menyelesaikan tugas tepat waktu atau menunda-nunda. kegiatan seperti bermain di luar kelas. Dari sisi peserta didik, menunda-nunda mengerjakan tugas hingga nantinya menjadi kebiasaan buruk bagi peserta didik.

Melihat ciri-ciri yang di duga sebagai perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi di MTs Al amien sabrang ambulu, penulis melakukan wawancara dengan bapak ikhwan selaku guru BK di sekolah tersebut beliau mengatakan. Memang masih ada peserta didik yang melakukan pelanggaran di sekolah seperti tidak menyelesaikan tugas tepat waktu khususnya kelas VIIIc saya mengetahui hal tersebut berdasarkan banyaknya laporan dari guru mata pelajaran dan wali kelas. Peserta didik yang tidak mengerjakan tugas beranggapan bahwa PR merupakan tugas yang harus dikerjakan dirumah, namun karena dirumah peserta didik rmengulur-ulur waktu untuk mengerjakan sehingga timbulnya prokrastinasi akademik. Alasan peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik pun bermacam-macam. Penggunaan layanan konseling kelompok sendiri sebenarnya sudah dilakukan dalam menangani permasalahan peserta didik namun belum maksimal mengingat waktu yang sangat terbatas.

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan pada tingkat Mts Al amien sabrang ambulu Data yang diperlukan dalam penelitian ini akan dijaring di antaranya melalui studi dokumentasi, observasi kelas, pengisian angket, dan wawancara. Data yang terhimpun akan dianalisis baik secara kuantitatif.

Dalam penelitian ini digunakan metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode kuantitatif. menggunakan teknik eksperimen (*pra eksperimen*). Desain *one group pretest posttest* digunakan dalam penelitian ini. Satu kelompok yang telah ditentukan digunakan dalam perencanaan ini, tes dilakukan dua kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan yang dikenal dengan *pretest*, dan setelah perlakuan berakhir *posttest*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena lebih

membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Sebelum memperoleh hasil penelitian, peneliti menyebarkan angket terkait prokrastinasi akademik untuk dijadikan sampel penelitian, hasil observasi dan menyebarkan angket. dianalisis dan dijadikan tolak ukur pengembangan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi prokrastinasi pada peserta didik.

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen prokrastinasi akademik kepada 38 peserta didik kelas VIIIc Al amien sabrang ambulu tahun ajaran 2022-2023, diperoleh profil perilaku prokrastinasi akademik peserta didik .

**Tabel 1 jumlah populasi peserta didik**

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah peserta didik
VIIIc	19	19	38

## HASIL

### 1. Hasil Aangket dan Penelitian

Dalam penelitian in angket digunakan untuk mengungkapkan data tentang peserta didik dengan prokrastinasi tinggi, sifat angket dalam penelitian ini adalah langsung yaitu, responden atau subjek penelitian menjawab dan mencentang yang sesuai dengan dirinya. Penelitian eksperimen ini terdapat tiga fase yaitu, *pretest* pertama sebelum diberikan *treatment* fase kedua, *treatment* dengan bantuan konseling kelompok menggunakan *cognitive restructuring*. dan fase ketiga adalah *posttest* dilakukan setelah akhir penelitian setelah pemberian *treatment*. isi angket sebelum dan sesudah tes sebanyak 30 soal dan alternatif jawaban .

Tahap selanjutnya adalah *Pretest* dilakukan dengan tujuan mengetahui gambaran awal kondisi perlakuan. Berdasarkan hasil *pretest* peserta didik diperoleh data terdapat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2 Hasil Nilai *Pretest* Peserta Didik Prokrastinasi Akademik**

No	Nama	<i>Pretest</i>	Kategori
1	MGA	98	Tinggi
2	MRM	98	Tinggi
3	MRA	99	Tinggi
4	MTS	98	Tinggi
5	BGS	99	Tinggi
N= 5		$\Sigma=492$	Tinggi
Rata-rata		98,4	

Sumber: data diolah

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa ada 5 peserta didik yang memiliki prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi dengan kategori prokrastinasi akademik tinggi adapun skor rata-rata yakni 98,4. Kemudian penulis memberi perlakuan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dengan menggunakan sampel 5 peserta didik. Adapun deskripsi proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam menurunkan prokrastinasi akademik peerta didik kelas VIII MTs Al amien sabrang ambulu tahun pelajaran 2022/2023.

- 1 Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan membimbing pengisian instrumen prokrastinasi akademik. Hasil *pretest* kemudian dianalisis dan diurutkan berdasarkan tingkat prokrastinasi

- akademik mereka. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran awal seberapa besar prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik.
- 2 Fase ke dua ini merupakan tahapan kegiatan layanan konseling kelompok. Pertemuan ke dua membahas pengertian prokrastinasi akademik dan dampaknya terhadap pembelajaran prokrastinasi setelah penulis memberikan penjelasan, untuk memudahkan peserta didik memahami tujuan pelaksanaan layanan konseling kelompok ini. Metode yang digunakan pada tahap ini adalah diskusi dan tanya jawab tentang prokrastinasi. tahap konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* di mana peserta didik di sadarkan bahwa pikiran mereka tidak logis dan irrasional.
  - 3 pada tahap ke tiga ini, penulis telah menyiapkan topik/dokumen yang akan dibahas, bagaimana mengatur waktu dengan baik agar tidak prokrastinasi. Selain itu, peserta didik harus menyelesaikan catatan refleksi mereka dengan mendorong diri mereka sendiri untuk menyangkal pemikiran irasional. Untuk membantu menyanggah keyakinan irasional yang telah ditulis sebelumnya pada Lembar Catatan refleksi pada kolom A, B, C, D, kemudian pada lembar catatan refleksi pada kolom E, peserta didik didorong untuk melengkapinya dengan alternatif pemikiran rasional agar pemikiran rasional tersebut dapat terjawab dan di beri waktu sampek pertemuan selanjutnya agar tau bagaimana mereka memanfaatkan waktu yang sudah di tentukan. Sebelum pertemuan berakhir, penulis merencanakan dokumen untuk dibahas pada pertemuan berikutnya.
  - 4 Pada pertemuan ke empat Selanjutnya, penulis melacak hasil akhir peserta didik setelah beberapa kali menghadiri layanan konseling kelompok menggunakan teknik

*cognitive restructuring* penulis ingin peserta didik memahami bahwa prokrastinasi sangat merugikan diri sendiri, mudah membuat mereka malas jika dipraktekkan terus menerus. Dengan berpikir positif ini, peserta didik diorientasikan untuk melihat kembali prestasi akademiknya. Selain itu, peserta didik diminta mengumpulkan tugas formulir pencatatan pikiran “ABCDE”, pada kolom E, yaitu peserta didik menuliskan pikiran rasional dan positif agar dapat menerapkan pemikiran rasional tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari.

- 5 Pada pertemuan terakhir ini, peserta didik diminta untuk mengisi angket *posttest* tentang prokrastinasi. Selanjutnya, penulis melacak hasil akhir peserta didik setelah beberapa kali menghadiri layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Dapat dikatakan pelaksanaan *posttest* ini berjalan lancar, rata-rata peserta didik dapat berpikir positif dan rasional untuk dapat mengerjakan tes. mengurangi atau meringankan keterlambatan belajar setelah mendapat layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* dengan semua item alat dilengkapi sesuai petunjuk penyelesaian sehingga kegiatan selesai tepat waktu. Penulis mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah berkontribusi dan berpartisipasi dalam kegiatan ini hingga tahap akhir.

**Tabel 3 Hasil *Posttest* Peserta Didik Prokrastinasi Akademik**

No	Nama	<i>Posttest</i>	Kategori
----	------	-----------------	----------

1	MGA	68	Remdah
2	MRM	62	Rendah
3	MRA	65	Rendah
4	MTS	68	Rendah
5	BGS	66	Rendah
N= 5		Σ=329	Rendah
Rata-rata		65,8	

Sumber : data diolah

Hasil akhir dari *posttest* di atas dapat dilihat adanya perbedaan antara sebelum pemberian layanan dan setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan *cognitive restructuring*. Dari tabel diatas dapat jumlah skor *posttest* diperoleh nilai 329 dengan rata-rata (mean) 65,8

**Tabel 4 Score Penurunan prokrastinasi Akademik peserta didik**

Nama	Hasil pretest	Hasil posttest	Penurunan
MGA	98	68	30
MRM	98	62	36
MRA	99	65	34
MTS	98	68	30
BGS	99	66	33

Sumber : Data diolah

Berdasarkan analisis data langkah pertama setelah diperoleh sampel, dan data terkumpul maka selanjutnya masalah menganalisis dan menguji hipotesis yang diajukan. Dalam penelitian ini hipotesisi (Ha) ada dampak konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap penurunan prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII

MTs Al amien sabrang ambulu (Ho) tidak ada dampak konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap penurunan prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII MTs Al amien sabrang ambulu.

2. Hasil Analisis Data

**Tabel 5 Uji Wilcoxon**

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Postes prokrastinasi - Pretes prokrastinasi	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
Ties	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		
a. Postes prokrastinasi < Pretes prokrastinasi				
b. Postes prokrastinasi > Pretes prokrastinasi				
c. Postes prokrastinasi = Pretes prokrastinasi				

Dari tabel rank di atas dapat diketahui bahwa data analisis *uji wilcoxon signed ranks* terdapat perubahan nilai baik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Negative ranks dengan N=5 artinya seluruh sampel tersebut mengalami penurunan dari pretest ke posttest. Sedangkan mean ranks mengalami penurunan sebesar 3,00 dan sum of rank jumlah rangking sebesar 15,00 serta nilai ties adalah 0 yang berarti tidak ada kesamaan antara nilai pretest dan posttest.

**Tabel 6 Test Statistic**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Postes prokrastinasi - Pretes prokrastinasi
Z	-2.032 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Dasar pengambilan keputusan:

1. Jika nilai sig.(2-tailed) <0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara

hasil prokrastinasi akademik pada *pretest* dan *posttest*

2. Jika nilai sig.(2-tailed) >0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil prokrastinasi akademik pada *pretest* dan *posttest*

Pengambilan keputusan :

Pada tabel test statistic diatas dapat diketahui bahwa nilai Z hitung yang di peroleh yaitu -2,032 dan nilai asymp.sig (2-tailed) yang diperoleh sebesar 0,042 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat dikatakan  $H_0$  diterima. Artinya ada perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* perilaku prokrastinasi akademik peserta didik, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat menurunkan peserta didik MTs Al amien sabrang ambulu

$H_0$ =tidak ada dampak konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap penurunan di nyatakan di tolak.

$H_a$  = Ada dampak konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap penurunan prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII MTs Al amien sabrang ambulu diterima.

## PEMBAHASAN

Hasil yang didapat peneliti pada saat layanan konseling kelompok berlangsung peneliti melihat dan mencermati setiap anggota kelompok peserta didik terlihat aktif dan dinamika kelompok sudah terjadi saat layanan konseling kelompok dilaksanakan seperti suasana cukup tenang. Peserta didik bisa saling menghargai satu sama lain pendapat maupun tanggapan-tanggapan yang peserta didik uraikan, suasana dalam layanan konseling kelompok sudah cukup hidup dengan ditandai semua peserta didik mengikuti layanan konseling kelompok berinteraksi dengan baik antar sesama anggota kelompoknya.

Demikian terlihat adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik hal ini dapat dilihat bahwa hasil *pretest* sebelum

perlakuan dengan nilai rata-rata 98,4 dan nilai rata-rata *posttest* 65,8 peserta didik setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* bahwa adanya perbedaan perilaku prokrastinasi akademik yang semula dengan kategori tinggi menjadi kategori rendah setelah di berikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. adapun nilai yang diperoleh mengalami penurunan dibandingkan dengan sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Hasil analisis setelah pengujian hipotesis dilakukan, menunjukkan bahwa nilai sig. 0,042 kurang dari batas kritis penelitian 0,05. Hal ini menunjukkan keputusan hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Artinya dapat perbedaan antara prokrastinasi akademik peserta didik dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* kepada peserta didik yang menjadi sampel penelitian.

Adanya perilaku prokrastinasi akademik yang menjadi sampel dari 5 peserta didik di MTs Al amien sabrang ambulu diakibatkan oleh kurangnya keterampilan dan mengatur waktu, menunda dalam mengerjakan tugas, tidak membuat keputusan dengan cepat, serta kurangnya motivasi dalam melakukan sesuatu termasuk tugas sekolah prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati pada ciri ciri tertentu sebagai berikut: Ciri-ciri peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik yaitu menunda tugas untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas yang menyenangkan.

Faktor-faktor yang mendukung secara teori menurut Aprilli (2021) kegiatan pendukung konseling dan konseling meliputi kegiatan aplikasi instrumen konseling dan konseling, himpunan data, kunjungan rumah, konferensi kasus, tampilan kepustakaan, dan

alih tangan kasus. Faktor pendukung layanan konseling kelompok disini peneliti mendapat dukungan dari kepala madrasah dan juga guru BK serta diperkuat dari hasil pengisian angket prokrastinasi akademik oleh peserta didik dengan hasil data bahwa tingkatan prokrastinasi yang dilakukan oleh peserta didik masih tergolong tinggi. Selain itu keberhasilan penelitian ini adalah karena faktor aspirasi subjek yang memungkinkan subjek mengubah keyakinan dan perilakunya.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII MTs Al amien sabrang ambulu. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil perhitungan data, diketahui setelah mendapat layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* nilai peserta didik menurun dari *pretest* ke *posttest*. Berdasarkan hasil penghitungan skor rata-rata tes keterlambatan belajar peserta didik kelompok diperoleh hasil 98,4 setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, mengalami penurunan menjadi 65,8.

Dari hasil uji non parametrik wilcoxon menggunakan SPSS hasil Sig. (2-tailed) 0,042 yang berarti lebih kecil dari 0,05 yang artinya  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIIIc MTs Al amien sabrang ambulu.

### DAFTAR RUJUKAN

Aklima, Yuni, Agus Supriyanto, and Ustadhi Antara. 2020. "Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 1 Muara Batu)." *Prosiding*

*Pendidikan Profesi Guru FKIP Universitas Ahmad Dahlan*, no. 6: 919–27. <http://eprints.uad.ac.id/21378/>.

Aprilli, Elsa. 2021. "Kegiatan Pendukung Bimbingan Dan Konseling." *Universitas Negeri Padang*, no. 19035014.

Astuti, Laily Puji, and Rio Hermawan. 2021. "Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa" 2 (01): 10–21.

Hasanah, Iswatun. 2018. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan." *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 3 (2): 42–47. <https://doi.org/10.21067/jki.v3i2.2469>.

Khoirunnisa, Riza Noviana, Miftakhul Jannah, Damajanti Kusuma Dewi, and Satiningsih Satiningsih. 2021. "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Pada Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 11 (3): 278. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>.

Muhid Abdul. 2022. "Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Menurunkan Prokrastinasi Akademik: Literature Review" 6 (1): 20–32.

Rozzaqyah, Fadhlina. 2021. "Hubungan Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan Dengan Prokrastinasi Akademik." *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling* 8 (1): 8–17. <https://doi.org/10.36706/jkk.v8i1.14373>.

Saputra, Rikas, Edy Purwanto, and Awalya.  
2017. "Konseling Kelompok Teknik  
Self Instruction Dan Cognitive  
Restructuring Untuk Mengurangi  
Prokrastinasi Akademik." *Jurnal  
Bimbingan Konseling* 6 (1): 84-89.  
[https://journal.unnes.ac.id/sju/index.ph  
p/jubk/article/view/17443/8796](https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/17443/8796).