

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lulus oleh tim plagiarisme

Bojonegoro, 20 September 2022



Aftiah Nurul Fitriyah  
NIM : 3320180077



# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Afifah Nurul Fitriyah  
NIM : 3320180077  
Judul : Keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring*  
dengan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi  
Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Hidayatul  
Islam Tanjungharjo

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk digunakan dalam ujian skripsi.

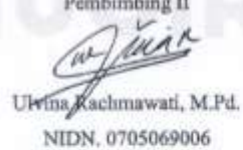
Bojonegoro, 01 September 2022

Pembimbing I



Zeti Novilasari, M.Pd.  
NIDN. 07111118702

Pembimbing II



Ulina Rachmawati, M.Pd.  
NIDN. 0705069006

UNUGIRI

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Afifah Nurul Fitriyah

NIM : 3320180077

Judul : Keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* dengan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 23 September 2022

Dewan Penguji

Penguji I

  
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN: 0715049401

Penguji III

  
Zeti Novitasari, M.Pd  
NIDN. 0711118702

Penguji II

  
Dr. Ifa Khoiriah Ningrum, S.E., M.M.  
NIDN. 0709097803

Penguji IV

  
Urvina Rachmawati, M.Pd  
NIDN. 0705069006

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

  
FKIP Anas Chidri  
Anas Chidri, M.Pd  
NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

  
Zeti Novitasari, M.Pd  
NIDN. 0711118702

# UNUGIRI

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

**“Meskipun nampaknya kita mengalami kesusahan, akan tetapi yakinlah bahwa disana ada Rohman dan Rohimnya Allah SWT. Ketika kita ingat bahwa Rohman Rohim dari Allah selalu bersama dengan kita, InshaAllah kita akan menjadi orang yang tidak banyak mengeluh”**

(K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I)

**“Tidak ada yang bisa diandalkan didunia ini kecuali diri sendiri, jadilah kuat, pemberani dan baik hati”**

(Afifah Nurul Fitriyah)

### PERSEMBAHAN

- ❖ Untuk diriku sendiri, terimakasih sudah menjadi kuat diwaktu yang tidak singkat. Terimakasih sudah menjadi hebat dalam perjuangan yang tidak mudah dan penuh tantangan, hingga sampai pada titik ini.
- ❖ Untuk Bapakku Mattasam dan Ibuku Yayuk Handiwati yang telah banyak berkorban dan memperjuangkan yang terbaik terutama dalam hal waktu dan materil, senantiasa memberikan dukungan moril menjadi motivasi dan sumber kekuatan untuk terus berjuang hingga akhir.
- ❖ Untuk keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberikan dukungan baik kritik, saran, ataupun nasehat selama proses penyusunan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* dengan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo” tepat pada waktunya. Dalam menyusun skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan yang diberikan oleh berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Zeti Novitasari, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling, serta selaku Dosen Pembimbing I yang senantiasa sabar dalam memberikan bimbingan, arahan serta saran-saran sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.
4. Ulvina Rachmawati, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan semangat, arahan dan saran yang positif sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk selalu bersemangat dalam menuntaskan perkuliahan.
6. Kepala Sekolah MTs Hidayatul Islam Ibu Dra. Hj. Rr. Titahi Sucihati yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo.
7. Jajaran Guru dan Staff MTs Hidayatul Islam yang telah memberikan banyak bantuan selama kegiatan penelitian berlangsung.
8. Kedua orang tua, Bapak Mattasam dan Ibu Yayuk Handiwati, beserta kakak dan adik-adik saya yang selalu memberikan support terbaiknya.

9. Teman-teman Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri angkatan 2018 yang berjuang bersama dalam suka dan duka.
10. Khususnya untuk Mbak Bintari Widya Nusita (Sibin) dan Alfiya Dina Agustina (Molen) yang selalu memberikan support terbaik dan menjadi tempat berkeluh kesah yang tiada henti.
11. Semua pihak yang telah terlibat, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, terdapat kekurangan yang tidak lain disebabkan oleh keterbatasan penulis. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun agar mampu dijadikan sebagai evaluasi, masukan juga perbaikan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya Bimbingan Konseling.

Bojonegoro, 07 Agustus 2022

Afifah Nurul Fitriyah

**UNUGIRI**

## ABSTRACT

*Fitriyah, Afifah Nurul. 2022. Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques with Group Guidance to Reduce Academic Procrastination of MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo Students. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Advisor Zeti Novitasari, M.Pd and Advisor Ulvina Rachmawati, M.Pd.*

*Keywords: Group Guidance, Cognitive Restructuring Techniques, Academic Procrastination*

*Academic procrastination is behavior that delays academic assignments intentionally and has an impact on students' emotional state. Academic procrastination can be observed through four indications, (1) delay in starting or completing tasks, (2) sluggishness or delay in completing assignments, (3) discrepancies between plans and actual performance, (4) doing other activities that are more enjoyable. One of the causes of academic procrastination is irrational thoughts that exist within the individual. Cognitive restructuring technique is a technique that emphasizes on changing irrational thoughts into rational ones and changing negative beliefs and perceptions into positive ones to help students in developing themselves. In its application, cognitive restructuring techniques help change irrational thoughts into rational thoughts by using coping thought (CT) skills. This study aims to determine the effectiveness of cognitive restructuring techniques with group guidance to reduce academic procrastination of students at MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo.*

*This study uses a quantitative pre-experimental approach with one group pretest posttest design. This design is used to achieve the objectives, which is to decrease the level of student academic procrastination after being given group guidance treatment using cognitive restructuring techniques. To test the hypothesis, researchers use paired sample t-tests. Based on the results, the average of students' academic procrastination levels before treatment is 80% and after treatment decreases to 57.70%. That means there is a difference of 22.40% which supports the result of the paired sample t-test, the sig value at rcount (0.000) <0.05. The conclusion is cognitive restructuring techniques in group guidance are effective in reducing academic procrastination of students at MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo.*

## ABSTRAK

Fitriyah, Afifah Nurul. 2022. *Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring Dengan Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo*. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Zeti Novitasari, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Ulvina Rachmawati, M.Pd.

Kata Kunci : *Bimbingan Kelompok, Teknik Cognitive Restructuring, Prokrastinasi Akademik*

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan terhadap tugas akademik yang dilakukan dengan sengaja dan dapat berdampak pada keadaan emosional siswa. Perilaku prokrastinasi akademik dapat diamati melalui empat indikasi, (1) penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, (2) kelambanan atau keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, (3) ketidaksesuaian rencana dan kinerja aktual, (4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Salah satu penyebab timbulnya perilaku prokrastinasi akademik adalah adanya pikiran irasional yang ada dalam diri individu. Teknik *cognitive restructuring* merupakan sebuah teknik yang menekankan pada perubahan pemikiran irasional menjadi rasional, keyakinan dan persepsi negatif menjadi positif yang bertujuan untuk membantu siswa dalam mengembangkan diri. Dalam penerapannya, teknik *cognitive restructuring* membantu mengubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional dengan menggunakan keterampilan *coping thought* (CT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *cognitive restructuring* dengan bimbingan kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *pre-experiment* dengan *one group pretest posttest design*. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan *treatment* bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *paired sample t-test*. Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa persentase rata-rata tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan *treatment* adalah 80% dan setelah diberikan *treatment* menjadi 57,70%. Itu artinya terdapat selisih 22,40 % dan hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan bahwa nilai sig pada  $t_{hitung}$   $(0,000) < 0,05$ . Kesimpulan atas penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo.



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK INGGRIS</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK INDONESIA</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
1.5 Batasan Penelitian .....	6
1.6 Asumsi Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>7</b>
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Prokrastinasi Akademik .....	7
2.1.1.1 <i>Definisi Prokrastinasi Akademik</i> .....	8
2.1.1.2 <i>Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik</i> .....	8
2.1.1.3 <i>Aspek Prokrastinasi Akademik</i> .....	9
2.1.1.4 <i>Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik</i> .....	10

2.1.1.5 Dampak Prokrastinasi Akademik .....	12
2.1.1.6 Karakteristik Prokrastinasi Akademik .....	12
2.1.1.7 Jenis-jenis Tugas dalam Prokrastinasi Akademik .....	13
2.1.2 Bimbingan Kelompok .....	14
2.1.2.1 Definisi Bimbingan Kelompok .....	14
2.1.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok .....	14
2.1.2.3 Asas-asas Bimbingan Kelompok .....	15
2.1.2.4 Komponen Bimbingan Kelompok .....	15
2.1.2.5 Tahapan Bimbingan Kelompok .....	18
2.1.3 Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	19
2.1.3.1 Definisi Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	19
2.1.3.2 Pengembangan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	19
2.1.3.3 Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	20
2.1.3.4 Tahapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	21
2.1.4 Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik .....	22
2.2 Penelitian Relevan .....	23
2.3 Kerangka Konseptual .....	25
2.4 Hipotesis Penelitian .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	28
3.2 Prosedur Penelitian .....	29
3.3 Lokasi Penelitian .....	32
3.4 Populasi dan Sampel .....	32
3.4.1 Populasi .....	32
3.4.1 Sampel .....	32
3.5 Variabel dan Definisi Operasional .....	32
3.5.1 Variabel .....	32
3.5.2 Definisi Operasional .....	33
3.6 Instrumen Penelitian .....	34
3.6.1 Spesifikasi Instrumen .....	34

3.6.2 Pengisian Instrumen.....	36
3.6.3 Penskoran Instrumen.....	36
3.6.4 Kategorisasi Instrumen.....	37
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.7.1 Wawancara.....	38
3.7.2 Observasi.....	38
3.7.3 Skala Psikologi.....	39
3.8 Teknik Analisis Data.....	39
3.8.1 Uji Validitas.....	39
3.8.2 Uji Reliabilitas.....	41
3.8.3 Uji Normalitas.....	42
3.8.4 Uji <i>Paired Sample T-Test</i> .....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	43
4.1.1 Gambaran Prokrastinasi sebelum Penerapan <i>Treatment</i> .....	43
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian.....	45
4.1.3 Hasil <i>Pre-test</i> .....	48
4.1.4 Hasil <i>Post-test</i> .....	49
4.1.5 Perbedaan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	50
4.1.6 Hasil Uji Normalitas.....	51
4.1.7 Hasil Uji <i>Paired Sample T-test</i> .....	52
4.2 Pembahasan Penelitian.....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>59</b>
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest</i> .....	28
3.2 Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik .....	34
3.3 Distribusi Skor Menggunakan Skala Likert .....	37
3.4 Rumus Kategori Instrumen .....	37
3.5 Kategorisasi Instrumen Prokrastinasi Akademik .....	38
3.6 Hasil Uji Validitas Instrumen .....	40
3.7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen .....	41
4.1 Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo .....	43
4.2 Hasil <i>pre-test</i> sebelum diberikan <i>treatment</i> .....	48
4.3 Hasil <i>Post-test</i> setelah diberikan <i>treatment</i> .....	49
4.4 Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	50
4.5 Hasil Uji Normalitas Data .....	51
4.6 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> .....	52
4.7 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek Pertama .....	54
4.8 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek Kedua .....	54
4.9 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek Ketiga .....	55
4.10 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek Keempat .....	55

UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

	Halaman
2.1 Penerapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo .....	26
3.2 Kerangka Prosedur Penelitian .....	29



## LAMPIRAN

	Halaman
1 Surat Permohonan Izin Penelitian .....	65
2 Surat Balasan dari Sekolah.....	66
3 Formulir Revisi setelah Sidang Proposal .....	67
4 Instrumen Penelitian .....	68
5 Lembar Validitas Ahli .....	74
6 Hasil Uji Validitas Menggunakan SPSS .....	80
7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen .....	82
8 Tabulasi Data Excel <i>Pre-test</i> .....	84
9 Tabulasi Data Excel <i>Post-test</i> .....	86
10 Hasil Uji Normalitas Data .....	87
11 Hasil Uji <i>Paired Sample t-test</i> Keseluruhan .....	88
12 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	90
13 Lembar Refleksi Siswa.....	127
14 Tabel ABC.....	128
15 Lembar Kesiapan Siswa .....	129
16 Dokumentasi.....	130

UNUGIRI