

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muh Alfiyan Asrorul Huda

NIM : 3320190201

Program Studi : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : **"Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive restructuring* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Smp Wahid Hasyim Kepohbaru"**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Bojonegoro, 25 Agustus 2023



Muh Alfiyan Asrorul Huda

NIM 3320190201

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Muh Alfiyan Asrorul Huda

NIM : 3320190201

Judul : Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive restructuring*
Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Smp Wahid Hasyim
Kepohbaru

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

Bojonegoro, 5 September 2023

Pembimbing I



Yanuari Srianuri, M.Pd

NIDN. 0717019401

Pembimbing II



Moh Yusuf Efendi, S.Pd.I, M.A.

NIDN.0706018902

PENGESAHAN

Nama : Muh Alfyan Asrorul Huda

NIM : 3320190201

Judul : Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Wahid Hasyim Kepohbaru

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 14 September 2023.

Dewan Penguji

Penguji I



Riski Putra Ayu Distira., M.Pd

NIDN : 0702019301

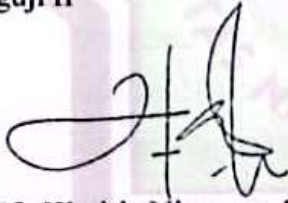
Penguji III



Yanuari Srienturi, M.Pd

NIDN : 0717019401

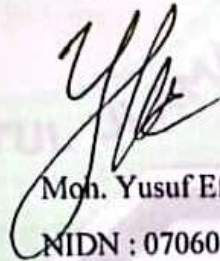
Penguji II



Dr. Ifa Khoiria Ningrum, S.E.,M.M

NIDN : 0709097805

Penguji IV



Moh. Yusuf Effendi, M.A

NIDN : 0706018902

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Dan
Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan
Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd
NIDN. 0715049401

MOTTO

“Barang siapa tidak pernah merasakan pahitnya belajar walau sesaat, niscaya akan merasakan hinanya kebodohan sepanjang masa”

(Imam Syafi’i)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kami haturkan kepada Allah SWT. Dengan Rahmat Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Ku persembahkan karya ilmiah sederhana ini kepada:

1. Kedua orang tuaku yang senantiasa memberikan dukungan, kasih sayang, dan doa terbaik hingga sampai dititik ini.
2. Seluruh Dosen, khususnya dosen Program Studi Bimbingan Konseling UNUGIRI Bojonegoro yang mendidiku dengan sabar dan ikhlas.
3. Kepada Yanuari Srienturi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 dan Moh Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan serta saran yang membangun demi terselesaikannya skripsi ini.
4. Seluruh teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan Konseling Tahun 2019 khususnya BK offering B yang selalu saling mendukung, menginspirasi, dan menguatkan agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Pemilik NIM 2520190041 yang telah memberikan support dan selalu meluangkan waktu untuk mendampingi penulis dalam menyelesaikan skripsi.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah SWT karena atas segala nikmat dan karunia-Nya penyusunan skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive restructuring* Untuk Mengurangi Prokrastinasi

Akademik Siswa Smp Wahid Hasyim Kepohbaru” dapat dirampungkan dengan baik. terselesaikannya skripsi tersebut tidak lepas dari adanya berbagai bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1. K. H. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Yanuari Srianhuri, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 dan Moh Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan serta saran yang membangun demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Zeti Novitasari, M.Pd selaku Dosen Wali yang telah memberikan bimbingan serta nasehat selama masa perkuliahan.
6. Terutama kepada kedua orang tua, keluarga, dan teman-teman saya yang telah memberikan bantuan sejak memulai perkuliahan hingga skripsi ini terselesaikan.

Penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga besar harapan terkait adanya kritik serta saran yang membangun demi perbaikan penulisan skripsi di masa mendatang. Skripsi ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak.

Bojonegoro, 11 Mei 2023
Penulis

Muh Alfiyan Asrorul Huda

ABSTRACT

Muh Alfiyan, A.H. (2023). The Effectiveness of Group Counseling Using Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Academic Procrastination of Wahid Hasyim Kepohbaru Middle School Students. Thesis, Guidance and Counseling Department, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Advisor Yanuari Srienturi, M.Pd. and Counselor Moh Yusuf Efendi, S.Pd.I M.A.

Academic procrastination behavior that occurs at SMP Wahid Hasyim Kepohbaru is characterized by delaying starting and completing tasks, delays in collecting assignments, lack of skills in managing time, and doing more enjoyable activities. The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling with cognitive restructuring techniques to reduce academic procrastination of SMP Wahid Hasyim Kepohbaru students. This study used a quantitative approach with a population of 113 taken by 90 students to be used as research samples and 8 students who were members of group counseling. This research design uses a PreExperimental Design design with the form of One-Group Pretest-Posttest design. The results of the pre-test and post-test calculations illustrate a significant difference after being given group counseling services with cognitive restructuring techniques. From the results of the Paired Sample T-test, a significance value of 0.000 was obtained, or a significant value smaller than 0.05 which means that group counseling services with cognitive restructuring techniques are effectively used to reduce the procrastination of SMP Wahid Hasyim Kepohbaru students.

Keywords: Student Academic Procrastination, Group Conseling, Cognitive Restructuring

ABSTRAK

Muh Alfiyan, A.H. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive restructuring* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Smp Wahid Hasyim Kepohbaru. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Yanuari Srianturi, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Moh Yusuf Efendi, S.Pd.I M.A.

Perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi di SMP Wahid Hasyim Kepohbaru ditandai dengan perilaku menunda memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, kurangnya keterampilan dalam mengatur waktu, serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP Wahid Hasyim Kepohbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah populasi sebanyak 113 yang diambil sebanyak 90 siswa untuk dijadikan sampel penelitian dan 8 siswa yang dijadikan anggota konseling kelompok. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *Pre-Experimental Design* dengan bentuk design *One-Group Pretest-Posttest*. Hasil perhitungan *pretest* dan *post-test* menggambarkan adanya perbedaan yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Dari hasil uji *Paired Sample T-test* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.000, atau nilai signifikan lebih kecil dari 0.05 yang berarti bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif digunakan untuk mengurangi prokrastinasi siswa SMP Wahid Hasyim Kepohbaru.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik Siswa, Konseling Kelompok, *Cognitive Restructuring*

DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Batasan Masalah.....	6
1.6 Asumsi Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	8
2.1 Kajian Teoritis.....	8
2.1.1 Prokrastinasi Akademik.....	8
2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	8
2.1.1.2 Aspek-aspek Prokrastinasi.....	9
2.1.1.3 Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.1.4 Dampak Prokrastinasi Akademik.....	12
2.1.2 Konseling Kelompok.....	13
2.1.2.1 Pengertian Konseling Kelompok.....	13
2.1.2.2 Tujuan Konseling Kelompok.....	14

2.1.2.3	Asas-asas Konseling Kelompok	16
2.1.2.4	Tahapan Konseling Kelompok	19
2.1.2.5	Peran Pemimpin Kelompok dan Anggota Kelompok	21
2.1.2.6	Kelemahan dan Kelebihan Kelompok	25
2.1.3	Teknik <i>cognitive restructuring</i>	25
2.1.3.1	Pengertian <i>cognitive restructuring</i>	25
2.1.3.2	Tujuan <i>cognitive restructuring</i>	26
2.1.3.3	Tahapan <i>cognitive restructuring</i>	28
2.2	Penelitian Relevan Terdahulu	29
2.3	Kerangka Berfikir	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		33
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	33
3.2	Lokasi Penelitian	34
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.3.1	Populasi Penelitian	34
3.3.2	Sampel Penelitian	35
3.4	Variabel dan Definisi Operasional	35
3.4.1	Variabel	35
3.4.2	Definisi Operasional	36
3.5	Instrument Penelitian	37
3.5.1	Spesifikasi Instrumen	37
3.5.2	Validitas dan Reabilitas Instrumen	39
3.6	Teknik Pengumpulan Data	40
3.6.1	Observasi	40
3.6.2	Wawancara	40
3.6.3	Skala Psikologis	41
3.7	Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		43
4.1	Deskripsi Penelitian	43
4.1.1	Tempat Penelitian	43
4.1.2	Pelaksanaan Penelitian	44

4.2	Temuan dan Hasil Penelitian	45
4.2.1	Profil Umum Perilaku Prokrastinasi Akademik	45
4.2.2	Tahap-Tahap Penelitian	46
4.3.6	Gambaran Layanan Konseling Kelompok di SMP Wahid Hasyim Kepohbaru.....	47
4.4	Hasil Uji Analisis Statistik.....	48
4.3.1	Uji Validitas.....	48
4.3.6	Uji Reliabilitas	49
4.4.6	Uji Normalitas	50
4.3.4	Uji Homogenitas	51
4.3.5	Hasil Uji <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	51
4.3.6	Efektifitas Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive restructuring</i>	53
4.3.7	Uji <i>Paired Sample T-test</i>	55
4.4	Pembahasan Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		59
5.1	Kesimpulan	59
5.2	Saran	59
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN		66

UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

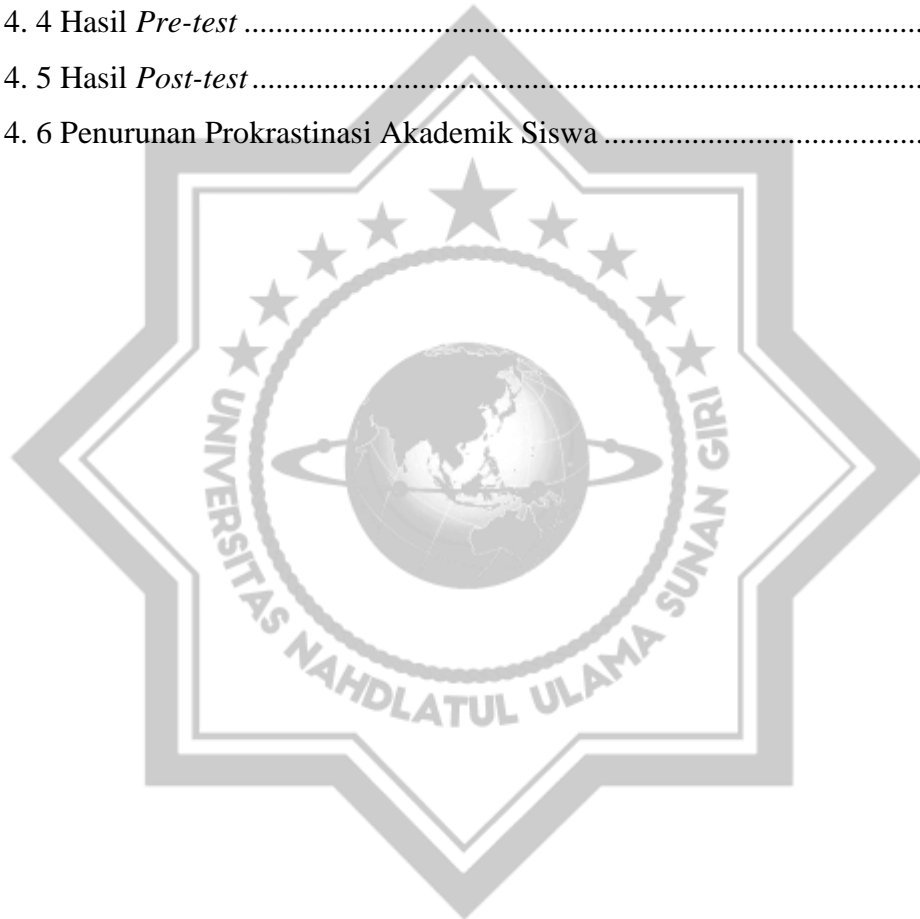
Gambar 2. 1 Kerangka Penelitian	32
Gambar 3. 1 Design Penelitian <i>One-Grup Pretest-Posttest</i>	34
Gambar 4. 1 Hasil Uji Reliabilitas	50
Gambar 4. 2 Hasil Uji Normalitas	50
Gambar 4. 3 Hasil Uji Homogenitas.....	51
Gambar 4. 4 Hasil Statistik Deskriptif Nilai <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	55
Gambar 4. 5 Uji Korelasi Nilai <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i>	55
Gambar 4. 6 Hasil <i>Uji Paired Sample T-Test</i>	56



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik	37
Tabel 3. 2 Kriteria Penskoran Intrumen Prokrastinasi Akademik	41
Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistik.....	45
Tabel 4. 2 Presentase Kategori Kelompok.....	46
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas	49
Tabel 4. 4 Hasil <i>Pre-test</i>	52
Tabel 4. 5 Hasil <i>Post-test</i>	52
Tabel 4. 6 Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa	53



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Variabel Penelitian.....	36
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Kembalian dari Sekolah.....	66
Lampiran 2 Skala Instrumen Psikologis (<i>Pre-test</i>).....	67
Lampiran 3 Skala Psikologis (<i>Post-test</i>).....	71
Lampiran 4 Uji Ahli Validasi	73
Lampiran 5 Input Data <i>Pre-test</i>	81
Lampiran 6 Input Data <i>Post-test</i>	82
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas	83
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas	85
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas.....	86
Lampiran 10 Hasil Uji Homogenitas	87
Lampiran 11 Hasil Uji Paired Sample T-test.....	88
Lampiran 12 RPL Konseling Kelompok	89
Lampiran 13 Daftar Hadir Konseling Kelompok	131
Lampiran 14 Dokumentasi.....	135



UNUGIRI