

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK
UNTUK PENGURANGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA SISWA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH :

YOSEFERMI TRIYANTI LENGUS

NIM : 11115064

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG**


2022

LEMBAR PENGESAHAN


Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 22 Juni 2021

Oleh

Pembimbing 1

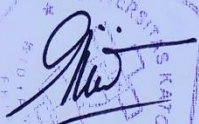

Drs. Kristianus Manek, M.Sc
NIDN. 0813015201

Pembimbing 2

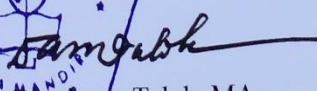

Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN. 0815056602

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

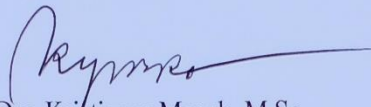

Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN. 0815056602

Mengesahkan


Dr. Damianus Talok, MA.
NIDN. 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandira Kupang dan diterima untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata satu (S-1) pada tanggal 22 Juni 2021

Panitia Penguji



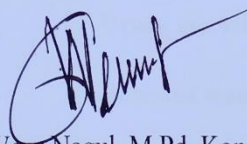
Drs. Kristianus Manek, M.Sc.

Ketua



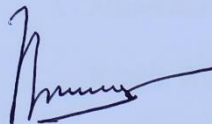
Dra. Maria Erlinda, M.Pd.

Sekretaris



Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons.

Penguji I



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd

Penguji II



Drs. Kristianus Manek, M.Sc

Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Jika tidak bisa berlari maka berjalanlah, jika tidak bisa berjalan maka merangkaklah. Apapun yang dilakukan tetap harus bergerak maju.

(Refleksi pribadi)

Persembahan:

Skripsi ini ku persembahkan kepada:

- 1. Orang tua tercinta (Bapak Fransiskus Boni dan mama Veronika Tetak)**
- 2. Adik tersayang (Towin dan Orin)**
- 3. Almamaterku tercinta Universitas Katolik Widya Mandira**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, bimbingan, dan tuntunan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Judul Skripsi ini yaitu: Efektivitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa. Masalah yang ditelusuri dalam skripsi ini adalah: (1) Mengapa teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok perlu diterapkan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa? (2) Bagaimana langkah-langkah atau prosedur penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa? (3) Apakah penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa?.

Berdasarkan masalah ini, maka tujuan yang ingin dicapai adalah: (1) untuk mengetahui alasan perlunya penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa, (2) mengetahui tentang langkah atau proses penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, (3) mengetahui tentang efektivitas penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Proses penulisan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran, dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang telah membantu penulis dalam memperlancar urusan penulisan skripsi ini.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. sebagai ketua program studi bimbingan dan konseling, yang memberikan motivasi dan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Kristianus Manek, M.Sc sebagai dosen pembimbing I dan Dra. Maria Erlinda, M.Pd sebagai dosen pembimbing II yang selalu merelakan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing dan memberikan masukan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Dosen program studi bimbingan dan konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Keluarga tercinta, bapak Fransiskus Boni, mama veronika Tetak, adik Towin dan Yorin yang telah memberikan dukungan baik dalam materi maupun moril dari awal perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan pada program studi bimbingan dan konseling angkatan 2015 yang memberi motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif dari pembaca demi menyempurnakan skripsi ini.

Kupang, Juni 2021

Penulis

ABSTRAK

Judul Skripsi: Efektivitas Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif melalui Layanan Konseling Kelompok untuk Pengurangan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa. Masalah dalam penulisan skripsi ini yaitu: 1) Mengapa teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok perlu diterapkan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa? 2) Bagaimana langkah-langkah atau prosedur penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa? 3) Apakah penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa?. Tujuan penulisan skripsi ini untuk mengetahui 1) Alasan perlunya penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademis siswa. 2) Langkah atau prosedur penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. 3) Efektifitas penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademis siswa. Penulisan ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan penalaran deduktif. Objek kajian dalam skripsi ini yaitu teknik restrukturisasi kognitif dan prokrastinasi akademik. Sumber data yang digunakan penulis adalah sumber data sekunder berupa buku, artikel dan jurnal yang berkaitan dengan skripsi ini. Jenis data pada skripsi ini adalah jenis data kualitatif. Teknik restrukturisasi kognitif dapat digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa karena melalui teknik restrukturisasi kognitif, siswa dapat memusatkan perhatian dengan menstrukturisasi cara berpikir yang kurang baik dan mampu menyadarkan diri sendiri serta mengidentifikasi masalah yang ada sehingga dapat mengubah pola berpikir yang baru dari pemikiran yang kurang baik ke pemikiran yang baik. Terdapat lima tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dengan melaksanakan langkah-langkah dalam teknik restrukturisasi kognitif (mengumpulkan informasi, membantu siswa menjadi sadar akan proses pemikirannya, periksa proses berpikir rasional siswa untuk mengevaluasi keyakinan siswa, membantu siswa belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya, ulangi proses pemikiran sekali lagi, dan kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, pekerjaan rumah, dan relaksasi), tahap penyimpulan dan tahap penutup. Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa mendapat dukungan empirik dari artikel hasil penelitian Lilis tahun 2019, Imroatil, Purwanto, dan Muhammad tahun 2016, Ilham tahun 2015, dan Agustin tahun 2016. Saran yaitu a) Bagi penulis, diharapkan agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam menerapkan teknik restrukturisasi kognitif untuk pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa. b) Bagi guru BK, diharapkan agar dapat menambah wawasan dalam menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

ABSTRACT

Thesis title: The Effectiveness of Using Cognitive Restructuring Techniques Through Group Counseling Services for Reducing Academic Procrastination Behavior In Student. The problems in writing this thesis are 1) Why is it necessary to apply cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce students' academic procrastination? 2) What are the steps or procedures for applying cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce students' academic procrastination behavior? 3) Is the application of cognitive restructuring techniques through group counseling effective in reducing students' academic procrastination behavior? The purpose of writing this thesis is to find out 1) The reasons for the need to apply cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce students' academic procrastination. 2) Steps or procedures for applying cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce students' academic procrastination behavior 3) The effectiveness of applying cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce students' academic procrastination. This writing is a literature study method with deductive reasoning. The object of study in this thesis is the technique of cognitive restructuring and academic procrastination. The data source used by the author is a secondary data source in the form of books, articles and journals related to this thesis. The type of data in this thesis is the type of qualitative data. Cognitive restructuring techniques can be used to reduce students' academic procrastination behavior because through cognitive restructuring techniques, students can focus on restructuring poor ways of thinking and are able to awaken themselves and identify existing problems so that they can change new thinking patterns from bad thinking to good thought. There are five stages of implementing group counseling services using cognitive restructuring techniques, namely the formation stage, the transition stage, the activity stage by carrying out the steps in the cognitive restructuring techniques (gathering information, helping students become aware of their thought processes, checking students' rational thinking processes to evaluate beliefs students', helping students learn to change their internal beliefs and assumptions, repeat the through process one more time and combine thought stopping with simulation, home work, and relaxation), inference and closing stages. The effectiveness of cognitive restructuring techniques through group counseling services to reduce students' academic procrastination behavior received empirical support from research articles by Lilis in 2019, Imroatul, Purwanto, and Muhammad in 2016, Ilham in 2015, and Agustin in 2016. Suggestions area) For the authors, it is hoped that it will increase knowledge, understanding and skills in applying cognitive restructuring techniques to reduce students' academic procrastination behavior. b) For BK teachers, it is hoped that BK teachers can add insight in using cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce students' academic procrastination behavior.

DAFTAR ISI

Halaman

MOTO DAN PERSEMBAHAN

KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penulisan.....	5
D. Manfaat Penulisan.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIS	7
A. Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	7
1. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif	7
2. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	8
3. Langkah-Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif	9
4. Manfaat Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	11
5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	12
6. Indikator Keberhasilan	13
B. Layanan Konseling Kelompok	14
1. Pengertian konseling kelompok.....	14
2. Tujuan konseling kelompok	15
3. Manfaat Konseling Kelompok.....	16
4. Asas-asas konseling kelompok	18
5. Tahapan konseling kelompok	19
C. Prokrastinasi akademik.....	21
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	21
2. Ciri-ciri Pelaku Prokrastinasi Akademik.....	23
3. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	24
4. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik.....	28
5. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	29
D. Hasil Kajian Yang Relevan.....	31
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Metode Kajian.....	40
B. Objek Kajian	41
C. Sumber Data.....	41
D. Jenis Data.....	42

E. PembahasanMasalah	43
BAB IV PENUTUP	54
A. Simpulan.....	54
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Abstrak artikel penelitian terdahulu tentang Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020
- Lampiran2: Abstrak Artikel penelitian terdahulu tentang konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa SMK PGRI 2 Ponorogo tahun pelajaran 2016/2017
- Lampiran 3 : Abstrak Artikel penelitian terdahulu tentang Penerapan *Cognitive Restructuring* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya angkatan 2015 dan angkatan 2016
- Lampiran 4 : Abstrak Artikel penelitian terdahulu tentang Teknik *Cognitive Restructuring* Melalui Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X Sma N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017
- Lampiran 5 : Abstrak Artikel penelitian terdahulu tentang Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu Tahun Pelajaran 2018/2019