

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan di atas maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut :

Teknik restrukturisasi kognitif dapat digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa karena melalui teknik restrukturisasi kognitif, siswa dapat memusatkan perhatian dengan mengubah cara berpikir yang kurang baik dan mampu menyadarkan diri sendiri serta mengidentifikasi masalah yang ada sehingga dapat mengubah pola berpikir yang kurang baik ke pemikiran yang baik.

Prosedur penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa dilaksanakan melalui tahap-tahap konseling kelompok sebagai berikut: Tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap penyimpulan di bagian penutup. Pada tahap kegiatan konselor memfasilitasi konseli untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan langkah-langkah sebagai berikut: (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 dapat dibuktikan dengan artikel penelitian Lilis (2019), Imroatil, Purwanto, dan Muhammad (2016), Ilham (2015), Agustin (2016) dan Hestila (2016)

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas maka pada bagian akhir penulisan skripsi ini, penulis memberikan saran sebagai berikut :

a. Bagi guru BK

Diharapkan kepada guru BK agar dapat menambah wawasan dalam menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa

b. Bagi penulis

Diharapkan kepada penulis agar dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan teknik restrukturisasi kognitif untuk pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, Judith S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy*. New York: Guilford Press.
- Bradley T, Erford,. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2016
- Cormier, W. H. Dan Cormier L. S,. *Strategi wawancara untuk konselor kemampuan dasar dan intervensi behavioral. 2 ed.*Monterey.California Publishing Company.2008.
- Depdiknas,. Undang-undang RI No.20 tahun 2003 tentang *sistem pendidikan nasional*. 2003.
- Gunawinata, V, dkk,. *Perfeksionisme, prokrastinasi akademik, dan penyelesaian skripsi mahasiswa. Anima, indonesian psychological journal, 23(3)*, hlm.256-276. 2008.
- Kurnanto, M. Edy,. *Konseling kelompok*. Bandung: ALVABETA. 2013.
- M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S,.*Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Lubis Lumongga Namora,.*Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011).
- Lubis Lumongga Namora,.*Konseling kelompok*, Jakarta : Kencana. 2013
- Nursalim, M,. *Strategi Konseling*. Surabaya : Unesa University Press.2013.
- Nursalim, M, dkk,. *Strategi konseling*. Surabaya: UNESA Univercity Press. 2005.
- Prayitno,. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Universitas Negeri Padang. 2015.
- Prayitno,. *Jenis layanan dan kegiatan pendukung*. Universitas Negeri Padang. 2012.
- Prayitno,.*Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.2005.
- Natawidjaja Rochman,.*Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*, Bandung:Rizqi Press. 2009.
- Sayre, G.W. A lesson plan in cognitive restructuring. *Journal of Correctional Education*.(2006).
- Siyoto, Ali Sodik,. *Dasar Metodologi Penelitian*.Yogyakarta: Literasi Media Publishing.2015.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2010

Sugiyono, *Metode Penelitian*. Jakarta: CV. Alfabeta. 2015

Vitalis, D, S., *Layanan Konseling Kelompok*. Mata Kuliah Madiun: Bimbingan Konseling. IKIP PGRI Madiun. 2008.

Zed, Mestika, *Metode penelitian kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia. 2008.

Skripsi dan Jurnal

Agustin Merdekawati Indeamastuti, 2016. *Teknik cognitive restructuring untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMAN 2 Sukoharjo*. FKIP Universitas Sebelas Maret.

Hestila Sari, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Penyelesaian Skripsi*. Bimbingan dan Konseling Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (Stain). Batu Sangkar. 2016

Imroatul Hayyu Erfantinni, Edy Purwanto, Muhammad Japar, *Konseling kelompok kognitif behavioral therapy dengan teknik cognitive restructuring untuk meruksi prokrastinasi akademik*. P-ISSN 2252-6889, E-ISSN 2502-4450.2016

Lilis Rahayu Widyawati, *Jurnal 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*

Muhammad Ilham Wardhana, *Jurnal tentang : Penerapan Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*. 2015.

Nurmalasari Y, *Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa*. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung. 2011.

Savira, Fitria & Suharsono, *Self-Regulated Learning (SRL) dengan Proktanisasi Akademik pada Siswa Akselerasi*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 01, No.01, 65-75. ISSN: 2301-8267. 2013.