

**THE EFFECT OF TECHNIQUE OF COGNITIVE RESTRUCTURING  
ON DECREASING STUDENT ACADEMIC PROCRASTINATION  
THROUGH GROUP GUIDANCE IN VOCATIONAL HIGH SCHOOL  
HEALTH PRO-SKILL INDONESIAN PEKANBARU**

Rika Putri Handayani<sup>1</sup>, Rosmawati<sup>2</sup>, Elni Yakub<sup>3</sup>

e-mail: rikaphandayani10@gmail.com, rosandi5658@gmail.com, elniyakub19@gmail.com

Phone Number: 081365908096

*Guidance and Counseling Study Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *This study aims to examine the effect of cognitive restructuring techniques on the decline in academic procrastination of students at the Vocational High School Health Pro-Skill Indonesian Pekanbaru. This type of research is quantitative research with the experimental method using the One-Group Pretest-Posttest Design research design. The measuring instrument used in this study was the scale of student academic procrastination measurement which consisted of 47 items before validation, and after validation obtained 34 valid items with validity 0.509 and reliability 0.929. The subjects of this study were 7 students who were identified as having high levels of academic procrastination. The data analysis technique used is non parametric statistical techniques using the Rank Spearman test. The results of the study prove that the research hypothesis is accepted. Therefore, from the results of the Rank Spearman test,  $r = 0.793$ , while the correlation coefficient  $r^2$  is 0.628. Thus there is the influence of cognitive restructuring techniques on student academic procrastination by 63% in Vocational High School Health Pro-Skill Indonesian Pekanbaru. From the results of the Wilcoxon test obtained (Asymp.Sig)  $0.018 < 0.05$  it can be concluded that there are differences in the scores of student academic procrastination before and after cognitive restructuring techniques are given.*

**Key Words:** *Cognitive Restructuring, Academic Procrastination*

# **PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMK KESEHATAN PRO-SKILL INDONESIA PEKANBARU**

Rika Putri Handayani<sup>1</sup>, Rosmawati<sup>2</sup>, Elni Yakub<sup>3</sup>

e-mail: rikaphandayani10@gmail.com, rosandi5658@gmail.com, elniyakub19@gmail.com

Nomor Telepon: 081365908096

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik *cognitive restructuring* terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa di SMK Kesehatan Pro-Skill Indonesia Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran prokrastinasi akademik siswa yang terdiri dari 47 item sebelum validasi, dan setelah validasi diperoleh item valid sejumlah 34 item dengan validitasnya sebesar 0,509 dan reliabilitasnya sebesar 0,929. Adapun subjek penelitian ini sebanyak 7 orang siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik non parametrik memakai uji *Rank Spearman*. Hasil penelitian terbukti hipotesis penelitian diterima. Untuk itu dari hasil uji *Rank Spearman* diperoleh  $r = 0,793$  sedangkan koefisien korelasi  $r^2$  adalah 0,628. Dengan demikian terdapat pengaruh teknik *cognitive restructuring* terhadap prokrastinasi akademik siswa sebesar 63% di SMK Kesehatan Pro-Skill Indonesia Pekanbaru. Dari hasil uji Wilcoxon diperoleh (*Asymp.Sig*)  $0,018 < 0,05$  dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment teknik *cognitive restructuring*.

**Kata kunci** *Cognitive Restructuring*, Prokrastinasi Akademik

## PENDAHULUAN

Peserta didik sebagai calon sumber daya manusia masa depan diharapkan sejak dini mampu menunjukkan perilaku yang aktif yaitu mampu belajar secara optimal sesuai tuntutan yang dihadapi dan dapat menyelesaikan tugas tepat pada waktunya. Oleh karena itu diharapkan peserta didik tidak ada yang menunda waktu dan kesempatan dalam menyelesaikan tugas. Tugas yang diberikan oleh guru bertujuan agar peserta didik mampu mengerjakan tugas sekolah secara mandiri dan melatih peserta didik untuk bertanggung jawab atas kewajiban yang diberikan oleh guru.

Penundaan yang dilakukan peserta didik tidak mudah diabaikan begitu saja, karena semakin banyak menunda pekerjaan semakin jauh dari suatu keberhasilan. Perilaku menunda-nunda dalam psikologi dikenal dengan prokrastinasi. Seorang pelajar yang menunda-nunda melaksanakan tugas sekolah dikenal dengan prokrastinasi akademik, prokrastinasi akademik pada individu merupakan suatu fenomena yang kompleks yang berkaitan dengan komponen pikiran, perasaan, dan perilaku (Menurut Popoola dalam Rahmawati, 2016).

Solomon & Rothblum (1984) mengatakan: “*Procrastination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort, is an all-too-familiar problem*”. Pernyataan ini menjelaskan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subyektif dirasakan oleh seorang prokrastinator. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang dilihat biasa saja dilakukan oleh peserta didik dan perilaku tersebut akan menimbulkan suatu kebiasaan, padahal prokrastinasi memiliki efek yang buruk pada peserta didik tanpa disadari prokrastinasi yang dilakukan bisa menjadi penyebab kegagalan bagi peserta didik dalam memperoleh keberhasilan belajar disekolah.

Berkaitan dengan prokrastinasi akademik, terdapat penelitian dengan judul *Academic Procrastinations: Frequency and Cognitive- Behavioral Correlates* dilakukan oleh Laura J. Solomon and Eather D. Rothblum pada tahun 1984. Penelitian ini mengkaji tentang hubungan perilaku kognitif dan frekuensi dalam prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi adalah bukan semata-mata defisit dalam kebiasaan belajar atau manajemen waktu, tetapi melibatkan interaksi kompleks dari perilaku, kognitif, dan komponen afektif.

Adanya pola pikir yang tidak tepat atau menyimpang (*irrational belief*) tentang kegiatan akademik dan keyakinan akan kegagalan, banyak siswa yang salah mempersepsikan tugas sekolah serta memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Selain itu berpikir bahwa tugas sekolah merupakan tugas yang sulit dan membutuhkan usaha keras dan waktu yang lama. *Irrational perfectionism* (kesempurnaan yang irasional), ialah pribadi yang menginginkan kesempurnaan yang tidak masuk akal saat menyelesaikan kegiatan akademik dan berusaha untuk melakukan hal yang mustahil atau tidak mungkin dicapai. Pemikiran seperti ini, cenderung membuat siswa melakukan prokrastinasi akademik

Adapun faktor yang dapat mempengaruhi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti faktor fisik dan faktor psikologis. Contohnya, tidak adanya motivasi dan kesadaran diri peserta didik untuk segera menyelesaikan tugas sekolahnya, keyakinan bisa menyelesaikan tugas-tugas sesuai

waktu yang ditetapkan meski dikerjakan secara mendesak. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Contohnya kurang perhatian dan motivasi dari orang tua, tugas yang terlalu banyak dan menuntut untuk penyelesaian yang hampir bersamaan, bergaul dengan teman yang suka nongkrong, dan juga suka bermain *handphone*.

Diperkuat dengan hasil observasi yang dilakukan ketika peneliti melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) terhadap siswa kelas X Akep-TLM SMK Kesehatan Pro-Skill Indonesia Pekanbaru, masih banyak peserta didik yang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Untuk tugas yang diberikan sekolah biasanya berupa penugasan kelompok dan tugas LKS, namun antusias peserta didik dalam mengerjakannya tergolong rendah. Pada umumnya peserta didik mengemukakan bahwa penundaan yang dilakukan lebih banyak karena bermain *handphone* atau melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan, memandang tugas tersebut sebagai sesuatu hal yang berat, sulit, tidak penting dan tidak menyenangkan, merasa tertekan terhadap penilaian orang terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga mendorong peserta didik untuk malas atau tidak ingin mengerjakan tugas individu maupun tugas kelompok yang telah diberikan, tugas yang diberikan oleh guru terlalu banyak dan menumpuk, merasa sulit dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan memilih untuk mengerjakannya disekolah atau memilih menyontek dengan teman-teman sekelasnya sebelum guru datang memulai pelajaran dan juga masih banyak peserta didik yang mengerjakan tugas rumahnya ketika jam pelajaran sedang berlangsung.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Restu Pangersa Ramadhan dan Hendri Winata (2016) dalam penelitiannya menghasilkan bahwa prokrastinasi sangat mempengaruhi prestasi belajar siswa sehingga perlu dilakukan penanganan yang tepat agar diperoleh prestasi belajar yang memuaskan. Sehingga perlu dipahami faktor yang mempengaruhi baik dari dalam diri peserta didik maupun faktor-faktor lain di luar peserta didik agar kegiatan menunda-nunda tugas akademik juga dapat menjadi salah satu kendala siswa dalam berprestasi di sekolah

Salah satu cara menerapkan perubahan prokrastinasi di sekolah adalah dengan adanya pelayanan Bimbingan dan Konseling yang dapat diberikan untuk meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan sekolah adalah layanan Bimbingan Kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu upaya peneliti untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik melalui dinamika kelompok. Bimbingan kelompok ini adalah upaya yang diberikan peneliti kepada para anggota kelompok yang memiliki masalah penundaan tugas, dimana pada setiap pertemuan bimbingan kelompok tersebut membahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.

Proses bimbingan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengungkapkan pendapat, saran, dan ide-ide yang dimiliki, saling berkomunikasi untuk menciptakan dinamika kelompok yang efektif. Dinamika kelompok yang baik dapat memberikan perubahan positif pada diri peserta didik, sehingga keaktifan anggota kelompok untuk saling bertukar pikiran dan pendapat serta mampu mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif dapat menunjang penurunan tingkat prokrastinasi akademik.

Dari beberapa teknik yang sering digunakan dalam bimbingan kelompok, teknik *Cognitive Restructuring* adalah teknik yang tepat digunakan dalam penyelesaian kasus tersebut karena teknik *Cognitive Restructuring* ini dapat membantu peserta didik untuk mengubah cara pandang dan pola pikir yang irasional dimana peserta didik sering

beranggapan bahwa menunda tugas adalah hal yang wajar menjadi cara pandang dan pola pikir yang baik dan rasional.

*Cognitive Restructuring* membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Dalam bimbingan kelompok yang diberikan kepada peserta didik yang memiliki permasalahan prokrastinasi, dimana peserta didik diajak untuk berfikir lebih rasional mengenai permasalahan yang di alaminya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Kesehatan Pro-Skill Indonesia Pekanbaru yang beralamat di Jl. Cipta Karya No. 81, Sidomulyo Bar, Tampan, Kota Pekanbaru, Riau. Waktu pelaksanaan penelitian ini berlangsung dari bulan Januari hingga Maret pada tahun 2019. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian dipilih melalui hasil *pretest* angket prokrastinasi akademik yang diberikan kepada siswa kelas X Askep-TLM yang berjumlah 28 orang. Subjek yang dipilih adalah subjek yang termasuk kedalam kategori rentang skor yang telah ditentukan. Pertimbangan penelitian ini berdasarkan prokrastinasi akademik pada kategori tinggi. Teknik pengambilan data menggunakan teknik angket skala pengukuran prokrastinasi akademik siswa. Data di analisis dengan menggunakan statistik non-parametrik menggunakan SPSS 25 dengan uji *wilcoxon* dan uji *rank spearman* untuk menguji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Untuk gambaran prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Gambaran Skor Prokrastinasi Akademik Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik *Cognitive Restructuring*

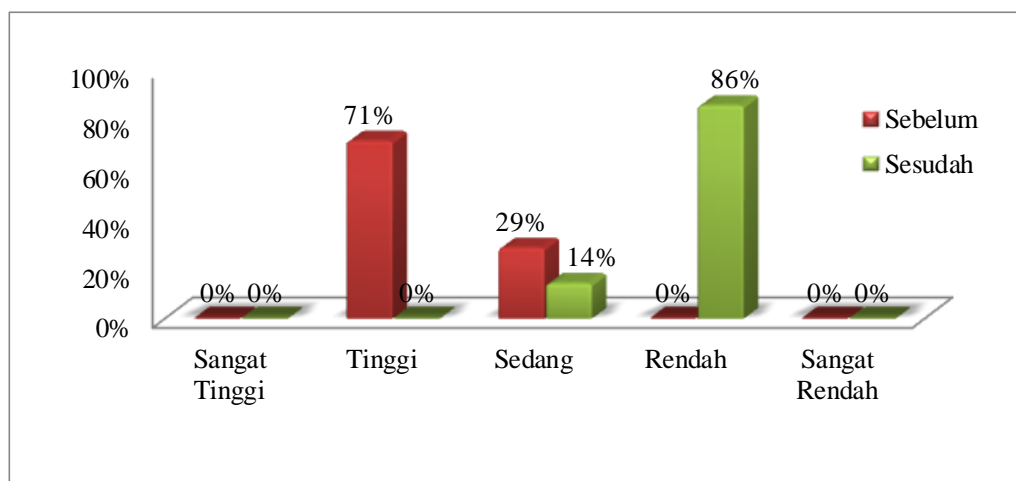
No	Kategori	Rentang skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	114-170	0	0%	0	0%
2	Tinggi	117-143	5	71%	0	0%
3	Sedang	90-116	2	29%	1	14%
4	Rendah	63-89	0	0%	6	86%
5	Sangat Rendah	≤ 62	0	0%	0	0%
<b>Jumlah</b>			7	100%	7	100%

Sumber : Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan tabel tersebut disimpulkan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori tinggi yaitu 71 % sebanyak 5 orang dan sedang 29% sebanyak 2 orang. Kemudian setelah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok berada pada kategori sedang 14% sebanyak 1 orang dan kategori rendah 86% sebanyak 6 orang. Ini menunjukkan adanya perubahan oleh hampir seluruh subjek yang mengalami perubahan prokrastinasi akademik siswa.

Untuk lebih mengetahui perbedaan persentase sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok terhadap prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat pada gambar grafik batang.

Gambar 1 Grafik Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik *Cognitive Restructuring*



Berdasarkan grafik batang tersebut dapat disimpulkan prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori tinggi yaitu 71 % sebanyak 5 orang dan sedang 29% sebanyak 2 orang. Kemudian setelah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok berada pada kategori sedang 14% sebanyak 1 orang dan kategori rendah 86% sebanyak 6 orang.

Proses pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat melalui tahapan demi tahapan treatment, berdasarkan kemampuan pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dengan memberikan ataupun mengubah pola pikir anggota kelompok dari yang negatif menjadi positif untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima, dilakukan melalui tahap bimbingan kelompok, serta melalui tahapan yang terdapat didalam prosedur pelaksanaan *Cognitive Restructuring* pertemuan pertama dengan tema penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, pada tahap pertama ini pemimpin kelompok melalui tahap bimbingan kelompok yakni tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup, serta tahapan yang dilakukan untuk pelaksanaan *Cognitive Restructuring* yaitu tahap rasional strategi, tahap indentifikasi pikiran-pikiran negatif, tahap pengenalan dan praktik pikiran-pikiran positif (CT).

Pada pelaksanaan treatment pertama ini jalan dari pelaksanaan *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok cukup baik, dapat dilihat dari antusias dari anggota kelompok, suasana kelompok dan juga dinamika serta aktivitas menanggapi yang dilakukan anggota kelompok, walaupun pada pertemuan pertama ini pemimpin kelompok yang lebih terlihat aktif.

Peningkatan pelaksanaan *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok ini terlihat sangat menarik dan dinamika kelompok yang sangat baik terjadi pada pertemuan ketiga dan keempat, karena pada pertemuan ketiga ini membahas tentang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, kesulitan dalam mengambil keputusan dengan tepat dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja. Dari segi dinamika kelompok, pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* sudah berjalan dengan baik disetiap pertemuannya. Anggota kelompok juga mulai bisa mengalihkan dari pikiran yang negatif ke pikiran yang positif.

Hal ini terlihat dari setiap kali pemimpin meminta anggota kelompok untuk mempraktikkan pikiran positif dan juga kata-kata penguat disetiap pertemuan dan juga dapat dilihat dari perubahan-perubahan perilaku yang dirasakan oleh siswa pada setiap pertemuannya.

Tabel 2 Perbedaan Prokrastinasi Akademik Siswa Sebelum dengan Sesudah diberikan Teknik *Cognitive Restructuring*

Test Statistics <sup>a</sup>	
Post Tes - Pre Test	
Z	-2.366 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on positive ranks.

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Dasar pengambilan keputusan uji *wilcoxon* menggunakan pedoman taraf signifikan 5% dengan ketentuan uji statistik hasil angka (*Asymp.Sig*) pada uji *wilcoxon* yang merupakan pengolahan hasil *pre-test* dan *post-test*. Dengan ketentuan apabila nilai (*Asymp.Sig*) < 0,05 maka hipotesis diterima, jika (*Asymp.Sig*) > 0,05 maka hipotesis ditolak. Berdasarkan data tes statistik, diketahui bahwa nilai (*Asymp.Sig*) sebesar 0,018. Karena nilai 0,018 lebih kecil dari < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima”. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara tingkat prokrastinasi akademik siswa untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa melalui bimbingan kelompok di kelas X Askep-TLM SMK Kesehatan Pro-Skill Indonesia Pekanbaru”.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *cognitive restructuring* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa, maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan uji *Rank Spearman* dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* versi 25.

Tabel 3 Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa

Correlations				
			Pre Test	Post Test
Spearman's rho	Pre Test	Correlation Coefficient	1.000	.793*
		Sig. (2-tailed)	.	.033
		N	7	7
	Post Test	Correlation Coefficient	.793*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.033	.
		N	7	7

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Dari hasil olahan data yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai hitung *Sig. (2-tailed)* adalah 0,033. Dasar pengambilan keputusan uji *Rank Spearman* yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pada *pre-test* dan *post-test*, jika nilai *Sig. (2-tailed)* < 0,05. Pada penelitian ini nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,033 ( 0,033 < 0,05). Karena nilai 0,033 lebih kecil dari < 0,05, artinya terdapat hubungan antara tingkat prokrastinasi akademik siswa untuk *pre-test* dan *post-test*, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa melalui bimbingan kelompok di kelas X Askep-TLM SMK Kesehatan Pro-Skill Indonesia Pekanbaru.

Selanjutnya, dari hasil olahan tersebut diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,793. Maka untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 (r_s)^2 &= (0.793)^2 \times 100\% \\
 &= 0.628 \times 100\% \\
 &= 63\%
 \end{aligned}$$

Artinya pengaruh teknik *cognitive restructuring* terhadap prokrastinasi akademik siswa adalah 63% sedangkan 37% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

## Pembahasan

Bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pada dasarnya dapat membantu peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik karena teknik *cognitive restructuring* ini dirancang untuk membantu anggota kelompok mengenal, menghentikan dan mengubah pikiran-pikiran negatif/ Pernyataan diri negatif yang dapat merusak diri serta keyakinan-keyakinan anggota kelompok yang tidak rasional, dengan mengganti pikiran-pikiran tersebut menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif. Penelitian ini menggunakan teknik *cognitive restructuring* sebagai upaya dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Penelitian yang dilaksanakan ini juga dikatakan dapat diterapkan karena berdasarkan hasil perhitungan analisis data yang telah dilaksanakan



terdapat penurunan yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa setelah diberikannya teknik *cognitive restructuring*.

Hal ini dapat dilihat dari penurunan skor yang pada mulanya sebelum diberikan teknik *cognitive restructuring* sebagian besar tingkat prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi dan 2 orang siswa berada pada kategori sedang. Setelah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok mengalami penurunan yakni berada pada kategori sedang sebanyak 1 orang dan kategori rendah sebanyak 6 orang. Artinya terjadi penurunan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok.

Penurunan juga terjadi pada aspek prokrastinasi akademik siswa oleh setiap anggota kelompok, responden EC mengalami penurunan pada aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan serta kesulitan dalam mengambil keputusan dengan tepat. Responden DDR mengalami penurunan pada aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kesenjangan antara kinerja dan aktual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Responden H mengalami penurunan pada aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Responden IVP mengalami penurunan pada aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara kinerja dan aktual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Responden NH mengalami penurunan pada aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara kinerja dan aktual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Responden SRA mengalami penurunan pada aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara kinerja dan aktual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Responden WAS mengalami penurunan pada aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Pada penelitian ini juga terdapat beberapa aspek yang penurunannya kecil, diantaranya yaitu kesenjangan waktu antara kinerja dan aktual dan kesulitan dalam mengambil keputusan dengan tepat. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor yang berasal dalam diri siswa, seperti siswa yang masih kurang tertarik dan merasa bosan saat kegiatan tengah berlangsung dikarenakan siswa baru pertama kali melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok, kurangnya keseriusan siswa ketika melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok, terdapat perbedaan karakteristik kepribadian setiap individu, dan juga faktor yang berasal dari dalam diri pemimpin kelompok dimana keahlian pemimpin kelompok untuk memberikan treatment kepada siswa belum begitu kompeten. Selain itu, proses pelaksanaan bimbingan kelompok kurang kondusif dikarenakan pada beberapa tahap pelaksanaan berada diluar ruangan (*outdoor*) yaitu di laboratorium dan juga di koridor kelas. Walaupun demikian, hampir seluruh siswa sudah mengalami penurunan prokrastinasi akademik.

Secara keseluruhan penelitian ini dapat dikatakan berpengaruh, terbukti dari kedua hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil uji prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan teknik *cognitive restructuring* pada umumnya 5 orang siswa berada pada kategori tinggi dan 2 orang siswa pada kategori sedang setelah diberikan teknik *cognitive restructuring* mengalami penurunan dimana 6 orang siswa berada pada kategori rendah dan 1 orang siswa berada pada kategori sedang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang disampaikan oleh Restu Pangera Ramadhan dan Hendri Winata (2016) hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi

sangat mempengaruhi prestasi belajar siswa sehingga perlu dilakukan penanganan yang tepat agar diperoleh prestasi belajar yang memuaskan. Sehingga perlu dipahami faktor yang mempengaruhi baik dari dalam diri peserta didik maupun faktor-faktor lain di luar peserta didik agar kegiatan menunda-nunda tugas akademik juga dapat menjadi salah satu kendala siswa dalam berprestasi di sekolah

Kemudian penelitian Linda Dwi Sholikhah (2017) berdasarkan uji keefektifan bahwa pelaksanaan model layanan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Hal tersebut dapat dilihat dari penurunan hasil *post test* dan berdasarkan hasil observasi prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan. Selain itu berdasarkan hasil observasi dari guru mata pelajaran juga mengalami penurunan.

Terakhir penelitian Rikas Saputra, dkk (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa menggunakan konseling kelompok teknik *self instruction* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa dan teknik *cognitive restructuring* menggunakan konseling kelompok juga efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Akan tetapi, antara konseling kelompok teknik *self instruction* dan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa lebih efektif menggunakan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Hal tersebut dapat dilihat dari rata-rata persentase penurunan prokrastinasi akademik dengan teknik *self instruction* ini sebesar 17,51% dan juga rata-rata persentase penurunan prokrastinasi akademik dengan teknik *cognitive restructuring* sebesar 21,30%

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Prokrastinasi akademik siswa sebelum dilaksanakannya teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok umumnya pada kategori tinggi dan setelah pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok prokrastinasi akademik siswa pada umumnya berada pada kategori rendah.
2. Terdapat perbedaan pada prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok.
3. Pengaruh pemberian teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa sebesar 63%.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut :

1. Kepada kepala sekolah SMK Kesehatan Pro-Skill Indonesia Pekanbaru untuk memberikan dukungan lebih terhadap pelayanan Bimbingan dan Konseling di SMK Kesehatan Pro-Skill Indonesia Pekanbaru.
2. Kepada guru BK diharapkan dapat memberikan bimbingan kepada siswa dalam upaya menurunkan prokrastinasi akademik siswa dan menjelaskan kepada siswa bahwa perilaku prokrastinasi akademik sangat merugikan. Karena apabila semakin sering seseorang dalam menunda pekerjaan atau tugas maka akan semakin jauh pula keberhasilan atau prestasi yang ingin dicapai. Hal ini dapat diatasi dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.
3. Kepada siswa diharapkan dapat memanfaatkan teknik *cognitive restructuring* yang diberikan oleh guru BK untuk menurunkan prokrastinasi akademik yang dialami.
4. Kepada peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan atau bahan rujukan dan referensi dalam melakukan penelitian tentang pengaruh teknik *cognitive restructuring* terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa, serta dapat memperkaya kajian teoritis dan empiris dalam layanan bimbingan dan konseling.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Linda Dwi Sholikhah, dkk. 2017. Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 6(1)
- Rahmawati Husnul Khotimah, dkk. 2016. Hubungan Antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang*. 1(2)
- Restu Pangrsa Ramadhan dan Hendri Winata, 2016. Academic Procrastination Reduce Students Achievement. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. 1(1)
- Rikas Saputra, dkk. 2017. Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* dan *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 6(1)
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 31(4)