

## Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* (Kognitif-Perilaku) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA

Dewanti Ayu Pratiwi<sup>1\*</sup>), Cindy Asli Pravesti<sup>2</sup>,  
<sup>12</sup>Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

\*) Alamat korespondensi: Kembang Kuning Mulyo III, Surabaya, 60256, Indonesia; E-mail : dewantia76@gmail.com

### Article History:

Received: 30/05/2022;  
Revised: 06/10/2022;  
Accepted: 15/10/2022;  
Published: 31/10/2022.

### How to cite:

Dewanti A.P., & Cindy. A.P.  
(2022). Penerapan Konseling  
Kelompok *Cognitive Behavior*  
(Kognitif-Perilaku) Untuk  
Menurunkan Prokrastinasi  
Akademik Siswa Kelas XI SMA.  
*Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan  
Konseling*, 6(2), pp. 174–183.  
DOI: 10.26539/terapeutik.621029



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Dewanti A.P., & Cindy. A.P.(s).

**Abstract:** Research was conducted according to phenomenon in the field, if it was found that students had high academic procrastination. Aim of the research is to determine the application cognitive behavior group counseling in reducing academic procrastination. Research includes a quantitative approach with Nonequivalent Control Group Design. Instrument used an academic procrastination questionnaire. Sample selection was carried out using a purposive sampling method with a total 10 students, consisting of 5 students of class XI IPA 1 as experiment group and 5 students of class XI IPA 2 as the control group, who had high level of academic procrastination. Data analysis through Mann-Whitney test assisted by SPSS for Windows 26,0. The result Mann-Whitney test stated Asymp Sig. (2-tailed) value of 0.009 was smaller than 0.05. This means that there is a difference in the results of students academic procrastination in the pre test and post test.

**Keywords:** Counseling, *Cognitive Behavior*, Academic Procrastination

**Abstrak:** Penelitian dilaksanakan berdasarkan fenomena lapangan didapati murid memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Penelitian termasuk pendekatan kuantitatif dengan Nonequivalent Control Group Design. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan angket prokrastinasi akademik. Pemilihan sampel dilaksanakan menggunakan metode purposive sampling yang berjumlah 10 murid, terdiri 5 murid kelas XI IPA 1 sebagai kelompok eksperimen dan 5 murid kelas XI IPA 2 sebagai kelompok kontrol, memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Analisis data melalui Uji Mann-Whitney dibantu SPSS for Windows 26,0. Hasil uji Mann-Whitney menyatakan bahwa Asymp Sig. (2-tailed) nilai 0,009 lebih kecil dari  $\leq 0,05$ . Artinya ada perbedaan hasil prokrastinasi akademik siswa pada pre test dan post test.

**Kata Kunci:** Konseling, *Cognitive Behavior*, Prokrastinasi Akademik

## Pendahuluan

Pelajar dengan kesulitan melaksanakan pekerjaan sesuai batasan waktu tertentu, terus-menerus lalai ketika mengerjakan tugas, menyiapkan apapun secara berlebihan, serta kegagalan menyelesaikan tanggung jawab tugas tertentu yang telah ditentukan waktunya (*out of deadline*) disebut sebagai prokrastinator atau orang yang berprokrastinasi (Hidayati, 2017). Peristiwa kebiasaan menunda sesuatu dikenal sebagai sebutan prokrastinasi. Prokrastinasi disebut sebagai bentuk perilaku yang tidak efisien atau kurang tepat dalam memposisikan jangka waktu. Prokrastinasi asalnya berbahasa asing "*procrastination*" diawali kata "*pro*" berarti mendesak maju dengan diakhiri kata "*crastinus*" artinya putusan atau pilihan hari besoknya, kalau digabungkan memiliki arti mengulur atau mengundur ke hari selanjutnya (Burka & Yuen, 2008:5). Jadi sebutan prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan sikap mengulur-ulur terselesaikannya suatu tugas. Brown & Holzman (1967) mencetuskan prokrastinasi sebagai bentuk penundaan beberapa tugas didalam kehidupan yang membawa pengaruh atau kerugian buruk bagi sang pelakunya. Pelaku prokrastinasi merupakan individu dimana ia kurang mampu

mengoptimalkan waktu yang dimiliki secara tepat serta sengaja berulang-ulang dalam mengulur serta mengerjakan tugas. Sejalan dengan pendapat Knaus (2002) bahwasanya penundaan dibidang sebagai aksi rutinitas atau kebiasaan dalam penguluran penugasan akademik, dimana itu termasuk sifat khas prokrastinasi. Dengan kata lain prokrastinasi merupakan bentuk konfrontasi penerimaan tugas yang tak disenangi serta dianggap tidak berhasil sampai selesai.

Berdasarkan studi pendahuluan peneliti dengan menyebarkan kuesioner pada siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya, diketahui hasil kuesioner tersebut menyatakan bahwa prokrastinasi masih menjadi masalah yang sering terjadi pada siswa. Siswa melakukan penundaan karena beberapa alasan diantaranya seperti malas menyelesaikan penugasan dari guru mapel (karena pendidik di masa pandemi ini banyak memberikan tugas-tugas), bosan dengan belajar daring (karena banyak siswa kurang memahami materi dari guru), kegiatan banyak dilakukan di rumah hingga kurang bisa membagi waktu antara mengerjakan tugas dengan belajar, bahkan siswa terkadang melebihi batas waktu pengumpulan tugas yang diberikan guru. Hal ini berdampak pada tugas siswa dan berdampak pada diri mereka sendiri, sehingga tugasnya berantakan dan ada perasaan tidak nyaman atau bahkan merasakan kecemasan ketika mengerjakan tugasnya. Oleh karena itu prokrastinasi hendaknya bisa diperbaiki siswa dan menjadi fokus konselor dalam membantu mengatasi permasalahan prokrastinasi agar bisa mengubah ataupun mengganti perilaku lamanya tersebut. Merujuk pada pernyataan Tjundjing (2006) siswa berprokrastinasi biasanya memperoleh hasil buruk dalam hal akademiknya, dengan kondisi psikis atau kejiwaan yang bisa dibidang tak sehat atau kurang baik. Di Indonesia sendiri, sikap enggan memperjuangkan tugas disebut perilaku bandel yang tidak mementingkan pendidikannya, itu disebabkan karena timbulnya pertimbangan siswa yang terlihat rajin belajar ataupun malas belajar. Prokrastinasi pada siswa terhadap tugasnya menimbulkan efek buruk atau dampak buruk, yaitu seperti menurunnya skor akademik secara drastis pada siswa, meninggalkan atau menarik diri dari lingkungan sekitarnya, suka membolos sekolah, selalu mengalami perasaan frustrasi, menyalahkan dan menjustifikasi kemampuan yang dimiliki, dihantui perasaan gelisah, dibayang-bayangi aksi kecurangan, mengalami serangan panik, serta cemas yang berlebih terhadap kualitas dirinya.

Prokrastinasi yang tinggi, dapat ditangani lewat salah satu pendekatan konseling yaitu konseling *cognitive behavior* (kognitif-perilaku) yang bertujuan mengalihkan spekulasi atau pola pikir buruk ke arah perubahan yang lebih baik, dimana tingkah laku menyimpang tersebut akan tergantikan menjadi tingkah laku yang tidak menyimpang (Corey, 2017). Ajaran paling penting *cognitive behavior* yakni adanya perpaduan antara cara berpikir serta tingkah laku individu, yang menitikberatkan pada masalah afeksi juga tindakan dengan menggunakan restrukturisasi kognitif (perbaikan pola pikir) dimana itu menunjukkan penyimpangan kognitif yang terganggu sehingga individu sanggup merubah persepsi tak sehat tersebut (Faizatul, 2014). Pendekatan tersebut berartian bahwasanya pengkombinasian cara berpikir dan berperilaku bisa menolong individu serta mengatur ulang suasana hati (mood) dan juga perilakunya berdasarkan perubahan yang menggoyahkan diri individu itu sendiri (Beck, 1993). Peneliti memilih pelayanan konseling kelompok karena didasarakannya pada pendapat dari Nurihsan (2007) bahwa konseling mempunyai sifat mencegah dan menyembuhkan, juga memudahkan tumbuh kembang kualitas konseli. Dengan adanya konseling yang berdinamika kelompok, siswa saling berkolaborasi untuk memecahkan masalah bersama-sama, karena saling bertukar pikiran, menyampaikan suatu gagasan, mengeluarkan pendapat yang dapat memudahkan dalam mencapai tujuan konseling, serta memecahkan dan mencari solusi masalah prokrastinasi akademik.

Tujuannya penelitian ini agar dapat melihat keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* (kognitif-perilaku) terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya. Manfaat penelitian ini sebagai sumber informasi maupun referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan pada bidang bimbingan dan konseling. Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan evaluasi terhadap pelaksanaan BK di sekolah, serta untuk penyusunan program semester ataupun tahunan yang menjadi dasar dalam mengimplementasikan proses pembelajaran yang baik dan efektif.

## Metode

Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Quasi Experimental Design melalui rancangan penelitian Nonequivalent Control Group Design. Pelaksanaan penelitian di SMA Sejahtera Surabaya dilakukan dengan melaksanakan pengujian sebanyak 2 kali, yakni pre test dan post test, dilangsungkan sebelum dan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok *cognitive behavior* dan *self-management*. Rancangan penelitian ditunjukkan sebagai berikut:

Kelompok E	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
Kelompok K	O <sub>3</sub>	X <sub>2</sub>	O <sub>4</sub>

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : *Pretest* kelompok eksperimen  
 X<sub>1</sub> : *Treatment* layanan konseling kelompok *cognitive behavior*  
 O<sub>2</sub> : *Posttest* kelompok eksperimen  
 X<sub>2</sub> : *Treatment* layanan konseling *self-management*  
 O<sub>3</sub> : *Pre test* kelompok kontrol  
 O<sub>4</sub> : *Post test* kelompok kontrol

Populasinya yakni murid kelas XI IPA 1 dan XI IPA 2 SMA Sejahtera Surabaya sejumlah 63 responden dan sampel penelitian sebanyak 10 responden mempunyai prokrastinasi akademik tinggi, terdiri 5 responden kelas XI IPA 1 selaku kelompok eksperimen, 5 responden kelas XI IPA 2 selaku kelompok kontrol. Pemilihan sampel ditentukan dengan metode *purposive* sampling melalui skala likert terkait prokrastinasi akademik guna mendapatkan data penelitian sebagai instrumen penelitian yang sudah melewati validitas dan realibilitas, yang menghasilkan 19 item valid dan hasil reliabilitas sebesar 0,702 yang tergolong kuat. *Treatment* penelitian dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan dengan jangka waktu sekitar 30-45 menit. Untuk analisis datanya dengan Uji *Mann-Whitney* melalui *SPSS for Windows Seri 26.0*

## Hasil dan Diskusi

Manusia memiliki kebiasaan yang baik juga kurang baik dalam kehidupan sehari-harinya. Tidak semuanya bisa melepaskan kebiasaan tak baik tersebut, sebagaimana sikap prokrastinasi. Prokrastinasi adalah salah satu bentuk perilaku buruk yang sering dilakukan setiap individu terhadap aktifitas atau kegiatan tak berarti yang dilakukan dengan sengaja, oleh sebab itu dapat merugikan diri sendiri serta orang lain disekitarnya. Menunda tugas juga mempengaruhi kewajiban orang yang telah mengalaminya, terkhususnya dibidang pendidikan. Murid menjadi tak giat belajar serta sengaja abai dalam penugasan, dikarenakan gemar melaksanakan urusan tak penting sehingga kewajiban sebagai pelajar terlewatkan. Aspek individu yang memengaruhi penundaan tugas akademik terdiri dari 2, yaitu aspek intern dan ekstern. Untuk aspek internnya sendiri berupa kondisi atau keadaan fisik psikologi individu. Sedangkan untuk aspek eksternnya berupa kondisi lingkungan dan masalah pengelolaan waktu. Ferrari (1995) menjelaskan ciri-ciri individu dengan sengaja menerapkan atau membiasakan prokrastinasi akademik antara lain:

1. Penundaan waktu dimulainya tugas yang dikerjakan

Pribadi dengan aksi maupun sengaja menjalankan prokrastinasi itu sebenarnya tahu bila tugas dihadapannya tersebut wajib terselesaikan juga bermanfaat untuk dirinya, namun ada penolakan yang menguasai dirinya, sehingga pekerjaan terdahulunya itu sengaja tidak dikerjakan dan akibatnya menjadi tak kunjung beres atau selesai dengan tepat waktu sesuai *dateline*.

2. Keteringgalan atau keterlambatan melangsungkan penugasan

Prokrastinator perlu jangka waktu lebih panjang lagi dari kebanyakan orang lain ketika berlangsungnya tugas yang harus diselesaikannya. Sehingga orang tersebut tidak berhasil merampungkan tugas yang ada didepan matanya dengan memadai karena lambannya kerja orang itu. Awalnya, prokrastinator akan merasakan perasaan senang ataupun tenang ketika mengetahui dateline waktu masih lama, namun ketika dateline waktunya hampir dekat ia dihantui akan merasakan perasaan cemas dan takut, sehingga individu yang melakukan prokrastinasi tersebut terus menerus membawa perasaan tidak nyaman untuk dirinya.

3. Ketidakseimbangan durasi atau waktu antar rencana jadwal dan kerja aktual

Individu tersebut mungkin sudah mengupayakan dan berusaha untuk memulai pengerjaan tugas diwaktu yang telah ditentukan atau dijadwalkannya, namun ketika tiba dateline sudah ada dihadapannya, ia tak kunjung melangsungkan tugas yang dia jadwalkan karena ia menemukan perbedaan antara keinginan dan tindakan (tidak sinkronnya keinginan mengerjakan tugas dengan tindakan aktual yang dilakukannya) alhasil tugasnya atau pekerjaannya pun menjadi terbengkalai.

4. Menjalankan kegiatan yang mengasyikan ketimbang pengerjaan tugas yang semestinya dijalankan

Prokrastinator tersebut santai dan tidak terburu buru ketika melaksanakan tugasnya, waktu yang dimiliki sengaja digunakan pada aktivitas lain yang terasa lebih mengasyikan dan membawa suatu kesenangan, seperti membaca bacaan apapun selain pelajaran, menonton televisi atau melihat sebuah film, mengobrol bersama orang lain, liburan atau berwisata, serta mendengarkan lagu. Alhasil waktu yang dimilikinya tersita dan habis dengan percuma akibat kegiatan yang tidak bermanfaat tersebut.

Prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh individu harus ditinggalkan demi terciptanya keberhasilan kinerja akademik. Sehingga proses perkembangan individu untuk jadi insan yang penuh tanggung jawab pada tugas pun dapat dijalankan secara baik. Hal itu tak bisa dilakukan sendiri melainkan butuh bantuan orang lain. Guru BK terindikasi menjadi salah seorang ahli yang bisa dimintai tolong saat berlangsungnya proses pembelajaran. Upaya proses pemberian bantuan disebut dengan bimbingan dan konseling. Beberapa layanan yang ada di BK memiliki peran masing-masing, termasuk pendekatan konseling kelompok kognitif-perilaku.

Pendekatan kognitif perilaku lewat pelayanan konseling kelompok akan membantu siswa mengubah perilaku prokrastinasi akademiknya. Proses pemberian layanan konseling kelompok kognitif-perilaku terdiri atas beberapa tahapan yang dijalankan yaitu tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Tahapan dilaksanakan 12 kali, memiliki kegiatan yang berbeda-beda di setiap pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan perkenalan baik dari peneliti dan siswa yang menjadi subjek penelitian. Pembinaan hubungan baik dilakukan agar menimbulkan suasana akrab dan nyaman. Selanjutnya diberikan penjelasan tentang alasan memilih mereka sebagai subjek penelitian dan membagikan deskripsi secara singkat atau ringkas tentang proses konseling kelompok. Kemudian semua anggota menyetujui dan bersedia melangsungkan kegiatan secara konsisten sampai akhir kegiatan.

Pertemuan kedua dimulai dengan melakukan *ice breaking* terlebih dahulu agar suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan. Setelah selesai dilakukan, peneliti memberikan penjelasan mengenai konseling kelompok, tujuan, serta asas yang harus dipatuhi selama kegiatan berlangsung. Selain itu diberikan penjelasan mengenai pengertian dan perilaku prokrastinasi akademik yang akan dilakukan dalam proses konseling kelompok. Konselor juga menjelaskan pendekatan kognitif-perilaku yang dipakai pada konseling kelompok ini. Sehingga anggota lebih paham dengan maksud kegiatan yang berlangsung.

Pertemuan ketiga dilakuan tahap asesmen dan diagnosa, peneliti melakukan asesmen hingga menyeluruh secara detail dengan memberikan persoalan mencakup aksi atau tindakan prokrastinasi yang dilakukan anggota kelompok. Soal pertama guna mencari informasi tentang perasaan dan pemikiran yang timbul seusai diberikan tugas oleh guru. Pertanyaan kedua yakni menelusuri perbuatan anggota kelompok selepas diberi beberapa

tugas oleh guru. Pertanyaan ketiga yakni terkait pikiran dan perasaan yang timbul pada saat mengerjakan tugas yang diberikan guru. Pertanyaan keempat yakni terkait upaya apa yang sudah dilakukan semua anggota agar bisa memberantas aksi prokrastinasi tersebut, sehingga mereka semua bisa mengganti perilaku lamanya dengan perilaku baru yang membawa hasil baik.

Pertemuan keempat yakni dengan memberikan restrukturisasi kognitif yang mana konseli dibuat sadar akan pikiran tidak masuk akalnya tersebut. Pemimpin kelompok menyuruh para anggota untuk memunculkan pemikiran yang tak masuk akal tersebut yang menimbulkan tindakan prokrastinasi dengan terus menerus mengamati cara berpikir semua anggota.

Pertemuan kelima membahas mengenai kerugian dan akibat buruk yang telah diperoleh semua anggota ketika melangsungkan prokrastinasi beserta kiat mengelola waktu yang optimal serta efektif agar tidak lagi menjalankan tindakan prokrastinasi melalui sesi tanya jawab dan diskusi bersama. Dengan adanya sesi tanya jawab dan diskusi bersama, semua anggota akan aktif mengeluarkan pendapatnya juga memudahkan anggota dalam mencari solusi masalahnya.

Pertemuan keenam dimulai dengan membahas disiplin belajar dan upaya belajar secara tepat ataupun optimal. Dilakukan agar anggota kelompok bisa terus mengarahkan kualitas pribadinya sehingga selalu rutin melaksanakan pekerjaan maupun tugas yang diberikan dengan tidak lagi menganggap remeh dan mengentengkan suatu tugas.

Pertemuan ketujuh yaitu anggota memikirkan kiat berfikir positif untuk menghasilkan tujuan agar anggota paham bahwasanya prokrastinasi belajar merupakan perbuatan tercela yang tak bermanfaat sama sekali bagi murid perihal prestasi dibidang belajarnya. Sehingga tindakan prokrastinasi belajar diharapkan akan berkurang sedikit demi sedikit.

Pertemuan kedelapan adalah sesi pertama modifikasi perilaku, peneliti memberikan pemahaman terkait pemicu-pemicu perilaku prokrastinasi anggota kelompok. Konseli bersama konselor merumuskan cara alternatif menurunkan prokrastinasi yaitu dengan belajar menghargai waktu, tidak menganggap enteng tugas dengan cara mencuil mengerjakan tugas, membentuk kelompok belajar dan keyakinan atas kapasitas pribadinya saat menyelesaikan semua tugasnya. Anggota kelompok kemudian melakukan dan menerapkan cara alternatif tersebut di rumah.

Pertemuan kesembilan merupakan sesi kedua modifikasi perilaku, peneliti meminta semua anggota kelompok untuk memilih satu orang yang sangat dipercayainya, baik itu teman ataupun keluarga yang mana orang terpercayanya tersebut dijadikan sebagai pengingat/alarm untuk tidak melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Hal ini dilakukan guna membawa perubahan perilaku pada anggota kelompok.

Pertemuan kesepuluh yaitu tahap evaluasi, peneliti memberikan kesimpulan akhir mengenai layanan konseling kelompok yang dilakukan. Pada tahap ini peneliti dan konseli saling bekerjasama dengan baik, sehingga hasil pelaksanaan konseling berhasil dan berjalan dengan efektif sesuai tujuan yang diharapkan. Konseli juga antusias mengikuti konseling kelompok dan merasa sangat terbantu dalam menemukan solusi dari permasalahan prokrastinasi akademiknya.

Pertemuan kesebelas merupakan tahap pengakhiran, dimana semua konseli saling menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti proses konseling tersebut. Konseli bisa mengembangkan rasa percaya dirinya, konseli menjadi lebih mandiri dan mampu mengatasi kesulitan dalam menyelesaikan masalah mereka sendiri dan berhasil mencari jalan keluar sehingga masalahnya bisa teratasi.

Pertemuan keduabelas yaitu peneliti melaksanakan posttest dengan membagikan link google form, ini menunjukkan bahwa kegiatan telah selesai. Peneliti menyampaikan terima kasih pada responder karena telah turut aktif dalam awal mulai hingga rampungnya kegiatan, kemudian peneliti memberi hadiah kepada semua anggota.

Berdasarkan Hipotesis dalam penelitian guna mengetahui apakah terdapat efektivitas penerapan konseling kelompok kognitif-perilaku terhadap prokrastinasi akademik siswa. Penelitian menunjukan hasil dengan hipotesis diterima yang diartikan ada perbedaan

prokrastinasi akademik siswa pada pretest dan postest. Berikut merupakan pemaparan hasil pretest dan postest yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok kognitif-perilaku pada kelompok eksperimen dan konseling kelompok self-management pada kelompok kontrol.

Tabel 1. Hasil *Pretest* subjek penelitian

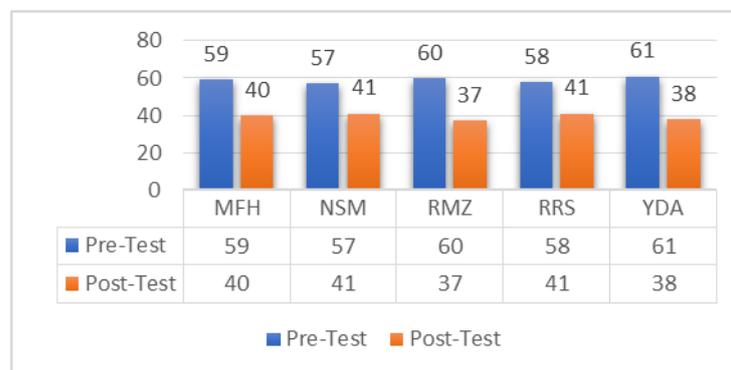
Kelompok Eksperimen (XI IPA1)				Kelompok Kontrol (XI IPA 2)			
No	Nama Subjek	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori	No	Nama Subjek	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1.	MFH	59	Tinggi	1.	AH	56	Tinggi
2.	NSM	57	Tinggi	2.	BAW	59	Tinggi
3.	RMZ	60	Tinggi	3.	GIB	54	Tinggi
4.	RRS	58	Tinggi	4.	JCP	55	Tinggi
5.	YDA	61	Tinggi	5.	SFR	57	Tinggi
Rata-rata		59,0		Rata-rata		56,2	

Pada tabel diatas disimpulkan bahwa kelompok eksperimen sebelum diberi treatment konseling kelompok kognitif perilaku memiliki rata-rata sebesar 59,0. Sedangkan kelompok kontrol sebelum diberi treatment self-management memiliki rata-rata sebesar 56,2.

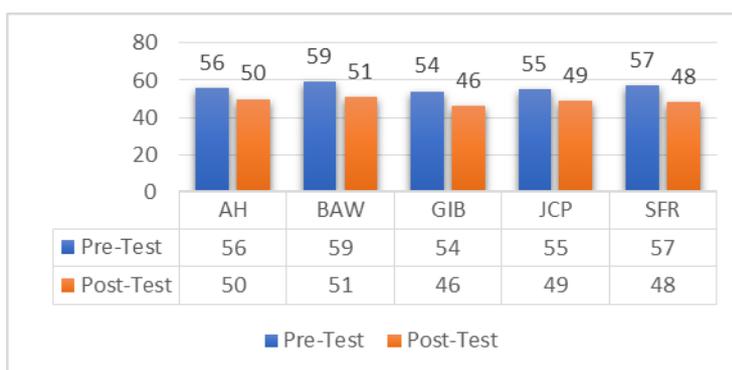
Tabel 2. Hasil *Posttest* subjek penelitian

Kelompok Eksperimen (XI IPA1)				Kelompok Kontrol (XI IPA 2)			
No	Nama Subjek	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori	No	Nama Subjek	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori
1.	MFH	40	Rendah	1.	AH	50	Rendah
2.	NSM	41	Rendah	2.	BAW	51	Rendah
3.	RMZ	37	Rendah	3.	GIB	46	Rendah
4.	RRS	41	Rendah	4.	JCP	49	Rendah
5.	YDA	38	Rendah	5.	SFR	48	Rendah
Rata-rata		39,4		Rata-rata		48,8	

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa terjadi penurunan setelah diberi treatment kelompok eksperimen memiliki rata-rata 39,4. Kemudian kelompok kontrol memiliki rata-rata 48,8.



Grafik 1. Hasil Perbandingan pretest postest kelompok eksperimen



Grafik 2. Hasil Perbandingan pretest postest kelompok control

Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan hasil skor setiap siswa berada pada kategori tinggi, kemudian mengalami penurunan pada tiap siswa menjadi rendah. Hasil yang terlihat menunjukkan bahwa adanya penurunan pada prokrastinasi akademik murid. penerapan konseling cognitive behavior untuk menurunkan prokrastinasi akademik dilakukan dengan uji *mann whitney* melalui aplikasi SPSS 26.0.

Berikut merupakan deskripsi masing-masing siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment konseling kelompok kognitif-perilaku dan *self-management*.

Konseli MFH, sebelum diberikan perlakuan memiliki skor 59 sedangkan setelah pemberian perlakuan konseling kelompok kognitif-perilaku memiliki penurunan dalam prokrastinasi akademiknya dengan penurunan skor 40. Sehingga memiliki selisih skor 19 sebelum dan setelah pemberian layanan yang termasuk dalam kategori rendah. Pada awal pemberian treatment hingga akhir, konseli MFH aktif mengutarakan pendapatnya di setiap pertemuan. Konseli MFH juga antusias ketika kegiatan berlangsung, suka mencairkan suasana dan mudah bergaul dengan teman-temannya.

Konseli NSM, sebelum diberikan perlakuan memiliki skor 57 sedangkan setelah pemberian perlakuan konseling kelompok kognitif-perilaku memiliki penurunan dalam prokrastinasi akademiknya dengan penurunan skor 41. Sehingga memiliki selisih skor 16 sebelum dan setelah pemberian layanan yang termasuk dalam kategori rendah. Pada awal pemberian treatment hingga akhir, konseli NSM juga aktif mengutarakan pendapatnya di setiap pertemuan, namun terkadang banyak bercanda saat mengutarakan pendapatnya.

Konseli RMZ, sebelum diberikan perlakuan memiliki skor 60 sedangkan setelah pemberian perlakuan konseling kelompok kognitif-perilaku memiliki penurunan dalam prokrastinasi akademiknya dengan penurunan skor 37. Sehingga memiliki selisih skor 23 sebelum dan setelah pemberian layanan yang termasuk dalam kategori rendah. Pada awal pemberian treatment konseli RMZ masih sering diam ketika mengutarakan pendapatnya, namun di pertemuan keempat sudah mulai berani berpendapat dan aktif hingga akhir pertemuan.

Konseli RRS, sebelum diberikan perlakuan memiliki skor 58 sedangkan setelah pemberian perlakuan konseling kelompok kognitif-perilaku memiliki penurunan dalam prokrastinasi akademiknya dengan penurunan skor 41. Sehingga memiliki selisih skor 17 sebelum dan setelah pemberian layanan yang termasuk dalam kategori rendah. Pada awal pemberian treatment konseli RRS sangat aktif dalam mengutarakan pendapatnya di setiap pertemuan.

Konseli YDA, sebelum diberikan perlakuan memiliki skor 61 sedangkan setelah pemberian perlakuan konseling kelompok kognitif-perilaku memiliki penurunan dalam prokrastinasi akademiknya dengan penurunan skor 38. Sehingga memiliki selisih skor 23 sebelum dan setelah pemberian layanan yang termasuk dalam kategori rendah. Pada awal pemberian treatment konseli YDA sangat aktif dalam mengutarakan pendapatnya di setiap pertemuan dan sangat antusias mengikuti kegiatan. Konseli YDA selalu mengingatkan anggota yang suka bercanda ketika kegiatan akan segera dimulai.

Konseli AH, sebelum diberikan perlakuan memiliki skor 56 sedangkan setelah pemberian perlakuan konseling kelompok *self-management* memiliki penurunan dalam

prokrastinasi akademiknya dengan penurunan nilai skor 50. Sehingga memiliki selisih skor 6 sebelum dan setelah pemberian layanan yang termasuk dalam kategori rendah. Pada awal pemberian treatment konseli AH aktif mengutarakan pendapatnya di setiap pertemuan dan paling banyak menyumbang ide, sehingga proses konseling menjadi aktif dan kegiatan berjalan dengan baik.

Konseli BAW, sebelum diberikan perlakuan memiliki skor 59 sedangkan setelah pemberian perlakuan konseling kelompok *self-management* memiliki penurunan dalam prokrastinasi akademiknya dengan penurunan nilai skor 51. Sehingga memiliki selisih skor 8 sebelum dan setelah pemberian layanan yang termasuk dalam kategori rendah. Pada awal pemberian treatment konseli BAW sangat aktif mengutarakan pendapatnya di setiap pertemuan.

Konseli GIB, sebelum diberikan perlakuan memiliki skor 54 sedangkan setelah pemberian perlakuan konseling kelompok *self-management* memiliki penurunan dalam prokrastinasi akademiknya dengan penurunan nilai skor 46. Sehingga memiliki selisih skor 8 sebelum dan setelah pemberian layanan yang termasuk dalam kategori rendah. Pada awal pemberian treatment konseli GIB bersikap malu saat mengutarakan pendapatnya, tetapi di pertemuan ketiga sudah mulai berani berpendapat hingga akhir pertemuan.

Konseli JCP, sebelum diberikan perlakuan memiliki skor 55 sedangkan setelah pemberian perlakuan konseling kelompok *self-management* memiliki penurunan dalam prokrastinasi akademiknya dengan penurunan nilai skor 49. Sehingga memiliki selisih skor 6 sebelum dan setelah pemberian layanan yang termasuk dalam kategori rendah. Pada awal pemberian treatment konseli JCP sangat aktif dan antusias untuk mengutarakan pendapatnya, konseli JCP juga menegur anggota jika ada yang kurang serius ketika kegiatan berlangsung.

Konseli SFR, sebelum diberikan perlakuan memiliki skor 57 sedangkan setelah pemberian perlakuan konseling kelompok *self-management* memiliki penurunan dalam prokrastinasi akademiknya dengan penurunan nilai skor 48. Sehingga memiliki selisih skor 9 sebelum dan setelah pemberian layanan yang termasuk dalam kategori rendah. Pada awal pemberian treatment konseli SFR sangat aktif ketika mengutarakan pendapatnya, konseli SFR juga mengingatkan anggota jika ada yang kurang serius ketika kegiatan akan dimulai.

Penelitian ini menerapkan konseling kelompok kognitif-perilaku sebagai perlakuan utama yang dijalankan peneliti guna menurunkan prokrastinasi akademik murid. Agar penelitian terbukti jauh lebih efektif maka dilaksanakan juga konseling kelompok *self-management* sebagai pembanding. Sejalan dengan Setiyana (2018) konseling kelompok cognitive behavior merupakan pendekatan yang bisa membantu memperbaiki motif berpikir murid secara tak logis berubah jadi logis merujuk pada tuntutan persoalan belajar yang baginya tak bermanfaat dan membebankan.

Oleh karena itu pendekatan kognitif-perilaku sangat efektif digunakan untuk menurunkan masalah prokrastinasi akademik. Penerapan strategi pengelolaan diri melatih siswa untuk mandiri dan tanggung jawab dalam kebiasaan belajarnya, yang meliputi aktivitas rencana belajar sesuai jadwal yang ditentukan tanpa mengulur periode belajar saat mengerjakan tugas (Pravesti, 2015).

Dari hasil penelitian bisa diketahui nilai kelompok eksperimen jauh lebih rendah dari pembandingnya yakni kelompok kontrol, berarti konseling kognitif-perilaku jauh lebih efektif daripada *self-management*.

Untuk hasil uji analisis dengan menggunakan uji mann whitney yang memiliki ketentuan bahwa bila skor  $Asymp.Sig < (0.05)$  maka dapat diketahui adanya pengaruh signifikan. Didapatkan  $Asymp.Sig. (2-tailed)$  pada penelitian ini 0,009. Jika dibandingkan  $0,009 < 0,05$  dinyatakan hipotesis diterima dan terbukti adanya perbedaan signifikansi antara penerapan konseling kelompok *self-management* dengan konseling kelompok cognitive behavior (kognitif-perilaku) terhadap prokrastinasi akademik siswa. Melalui pemaparan diatas dibuktikan penggunaan kognitif-perilaku terbukti efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik murid SMA Sejahtera Surabaya yang rendah.

## Simpulan

---

Berdasarkan hasil pembahasan maka bisa ditarik suatu kesimpulan bahwasanya dengan memberikan layanan konseling kelompok kognitif-perilaku dapat memberikan penurunan terhadap prokrastinasi akademik murid kelas XI SMA Sejahtera Surabaya, Jawa Timur. Prokrastinasi akademik siswa sebelum mendapatkan kegiatan konseling kognitif-perilaku tergolong tinggi, namun setelah diberikan layanan maka prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan. Melihat hasil uji hipotesis menjelaskan bahwasanya terdapat perbedaan prokrastinasi akademik siswa sebelum treatment diberikan dan setelah treatment diberikan. Jadi, dapat disimpulkan konseling kelompok kognitif-perilaku terbilang efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik kelas XI SMA Sejahtera Surabaya.

Saran yang bisa diberikan bagi konselor, layanan konseling kelompok menggunakan teknik kognitif-perilaku ini teruji mampu membantu menstimulus perilaku yang salah pada diri peserta didik, maka dari itu konselor diharapkan menggunakan teknik ini guna sebagai wadah dalam program bimbingan dan konseling sebagaimana mampu mereduksi perilaku buruk konseli, karena implementasi teknik ini memberikan motivasi dan dampak positif bagi siswa.

Bagi para pelajar, perilaku prokrastinasi akademik bisa berkurang dengan adanya konseling kelompok teknik kognitif-perilaku sehingga siswa diharapkan untuk terus konsisten mengembangkan perilaku positif dan selalu mengimplementasikannya secara intens dengan memberikan pemikiran dan penguatan positif sehingga selalu bertanggung jawab atas perilakunya. Untuk para peneliti selanjutnya diharapkan agar mampu melaksanakan teknik kognitif-perilaku dengan memperbanyak referensi materi prokrastinasi akademik secara lebih luas lagi agar masalah prokrastinasi bisa segera diatasi hambatan dan penyebabnya secara mendalam sehingga tidak menjadi kebiasaan siswa dalam kegiatan pembelajaran, serta dengan adanya penelitian ini berperan sebagai tambahan referensi agar bisa mengadakan penelitian dengan teknik yang lebih kompeten dan lebih baik menarik dari penelitian sebelumnya.

### Ucapan Terima Kasih

---

Terima kasih paling utama saya tujukan pada Allah, orang tua serta kakak saya tersayang, para konseli yang bersedia memberikan waktu untuk membantu penelitian. Terima kasih juga pada guru BK di SMA Sejahtera Surabaya yang telah bersedia membantu saya ketika menjalankan penelitian di sekolah tersebut. Terima kasih banyak saya ucapkan bagi diri saya sendiri tentunya yang sudah berjuang hingga sampai di titik ini. Tak lupa, terima kasih para sahabat saya sudah menampung semua keluh kesah selama masa perkuliahan, dan semua kawan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya khususnya kelas BK A1 2018 yang sudah berjuang bersama.

### Daftar Pustaka

---

- Beck, A.T. (1993). Cognitive therapy: Past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194-198. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.194>.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press.
- Brown, F. W., Holtzman, & H, W. (1967). *Survey of Study Habits and Attitudes Manual*. The Psychological Corporation.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy 10th edition*. USA: Brooks/Cole.
- Faizatul, A. (2014). *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri (Withdrawal) pada siswa kelas x MIA 4 SMA Negeri 1 Mantup Lamongan*. *Jurnal BK Unesa*, Volume 4 No 3.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Hidayati, L. (2017). Pengaruh Penerapan Konseling Kognitif-Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*. Lampung: UIN Lampung Press.

- Knaus. (2002). *The Procrastination Workbook*. New Harbinger: Publication, Inc.
- Nurihsan & Juntika, A. (2007). *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Pravesti, C.A. (2015). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa. *Wahana Tridarma Perguruan Tinggi* 65 (2), 67-76.  
[https:// doi.org/10.36456/wahana.v65i2.257](https://doi.org/10.36456/wahana.v65i2.257)
- Setiyana, S. (2018). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Bandongan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Tjundjing. (2006). Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi? *Anima, Indonesia Psychological Journal*, Vol. 22 No 1, Hal. 18.

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---