

# Analisis Deskriptif Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sma Negeri 1 Kelapa

Ervina Putri Winda Ari Khasana<sup>1</sup>, Komariah<sup>2</sup>, Lisa Andriyani<sup>3</sup>, Ravelina Muzana<sup>4</sup>, Aulia Rohimah<sup>5</sup>, Rifkah Zulfa<sup>6</sup>, Yuke Yulariska<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, IAIN SAS Bangka Belitung

---

## Info Artikel :

Diterima September 2025

Direvisi Oktober 2025

Dipublikasikan Oktober 2025

---

## Kata Kunci:

Prokrastinasi Akademik  
Layanan Konseling  
Kelompok *Cognitive Restructuring*

---

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kategori dampak dari layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 1 Kelapa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen tipe *pre-eksperimental one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 7 orang peserta didik yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa skala prokrastinasi akademik, dan data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor prokrastinasi akademik dari *pretest* sebesar 60,71 menjadi 34,57 pada *posttest*. Persentase penurunan mencapai 43,04%. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif dalam membantu peserta didik mengubah pola pikir negatif atau irasional menjadi lebih positif dan adaptif, sehingga mampu mengurangi kecenderungan menunda penyelesaian tugas-tugas akademik.

## ABSTRACT

*This study aims to determine the impact category of group counseling services using the cognitive restructuring technique in reducing academic procrastination among students at SMA Negeri 1 Kelapa. The research employed a quantitative approach with a pre-experimental method using a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 7 students selected based on specific criteria through purposive sampling. The instrument used was an academic procrastination scale, and the data were analyzed using descriptive statistical techniques. The results showed a decrease in the average academic procrastination score from 60.71 (pretest) to 34.57 (posttest), with a reduction percentage of 43.04%. These findings indicate that the cognitive restructuring technique is effective in helping students transform negative or irrational thought patterns into more positive and adaptive ones, thereby reducing the tendency to delay the completion of academic tasks.*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

---

## Koresponden:

Ervina Putri Winda Ari Khasana<sup>1</sup>, Lisa Andriyani<sup>2</sup>, Ravelina Muzana<sup>3</sup>, Aulia Rohimah<sup>4</sup>, Rifkah Zulfa<sup>5</sup>, Yuke Yulariska<sup>6</sup>

Email: [ervinaputriwindawin@gmail.com](mailto:ervinaputriwindawin@gmail.com)

---

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting karena berperan besar dalam membentuk sumber daya manusia yang produktif. Tujuan dari pendidikan adalah menciptakan individu yang taat, berakhlak baik, memiliki pengetahuan, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab. Di sekolah, kegiatan belajar menjadi inti dari proses Pendidikan. Cara siswa memahami dan merespons proses pembelajaran sangat mempengaruhi tercapainya tujuan Pendidikan itu sendiri. Sekolah Menengah Atas (selanjutnya SMA) atau sederajat merupakan jenjang pendidikan dasar formal berikutnya setelah jenjang Sekolah Menengah Pertama (selanjutnya SMP). Rata-rata latar belakang usia peserta didik SMA dari rentang usia 15-18 tahun, yang tentunya sudah mengalami fasa pubertas dan sudah memasuki fase remaja (Nisak, 2023).

Salah satu permasalahan yang dialami oleh peserta didik di SMA adalah prokrastinasi akademik atau yang dikenal dengan istilah *menu'nda-nunda* waktu untuk mengerjakan tugas. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas-tugas yang bersifat formal, seperti pekerjaan rumah atau tugas sekolah. Dalam hal ini terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan peserta didik cenderung menunda tugas, baik dalam diri peserta didik itu sendiri maupun dari faktor luar atau eksternal yang dapat mempengaruhi peserta didik untuk menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Faktor internal contohnya seperti kondisi fisik dan psikologis yang dialami oleh peserta didik itu sendiri. Kondisi fisik seseorang sangat berpengaruh terhadap aktivitas individu itu sendiri, contohnya; ketika tubuh sehat maka aktivitas pun lancar. Namun sebaliknya, saat kondisi fisik menurun atau sakit hal tersebut dapat menghambat peserta didik dalam belajar dan menyelesaikan tugas yang akhirnya dapat memicu perilaku prokrastinasi (Khasanah, 2020).

Kemudian faktor selanjutnya ialah faktor eksternal, salah satu faktor eksternal penyebab prokrastinasi akademik adalah banyaknya tugas. Ketika dalam satu hari peserta didik mendapatkan tugas dari beberapa mata pelajaran sekaligus, peserta didik cenderung bingung menentukan prioritas. Sama halnya yang dirasakan oleh beberapa peserta didik di SMA Negeri 1 Kelapa yaitu banyaknya tugas, yang membuat peserta didik merasa tertekan dan timbul motivasi negatif, seperti menyontek saat di kelas. Faktor selanjutnya yaitu rasa malas, semua peserta didik pastinya pernah memiliki rasa malas, tetapi tergantung bagaimana cara setiap siswa untuk menyikapinya. Ketika siswa tidak bisa menyikapi rasa malas saat diberikan tugas oleh gurunya, saat mengerjakan pekerjaan rumah, dan saat belajar akan memberikan dampak terlambat dalam mencapai target waktu yang ditentukan, dapat dikatakan sebagai peserta didik yang memiliki prokrastinasi akademik. Sama halnya yang dialami oleh peserta didik di SMA Negeri 1 Kelapa yang memiliki rasa malas, sehingga membuatnya tidak mengerjakan tugas tepat waktu dan memilih untuk mengejakan saat di kelas. Kemudian beberapa peserta di SMA Negeri 1 Kelapa, mereka mengatakan bahwa mereka merasa tidak percaya diri dengan jawaban tugas yang mereka kerjakan dan tidak

percaya akan kemampuan yang dimiliki. Peserta didik merasa tidak percaya diri, tidak yakin dengan jawaban dari soal yang mereka kerjakan, merasa jawabannya takut salah, sehingga mereka memilih untuk menyontek dengan peserta didik lainnya yang mereka anggap lebih pintar. (Siswa SMA Negeri 1 Kelapa, 2025)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi prokrastinasi akademik ialah dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Konseling kelompok merupakan layanan yang diberikan secara berkelompok dengan permasalahan yang sama. Anggota dari konseling kelompok ini berjumlah 4-12 orang. (Hasnida, 2016). Kemudian teknik *cognitive restructuring* ini merupakan suatu teknik yang bertujuan untuk mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional. Dengan menggunakan teknik ini diharapkan peserta didik di SMA Negeri 1 Kelapa dapat mengganti pola pikir yang negatif menjadi yang lebih positif. Contohnya seperti peserta didik yang berfikir bahwa ia tidak yakin dengan jawaban tugas yang dikerjakannya, mengubahnya menjadi mengerjakan tugas benar salah tidak apa-apa yang penting dikerjakan. Selain itu seperti mengurangi rasa malas dengan mengerjakan tugas dengan cara dicicil dari pada dekat *deadline* ataupun mengerjakan dikelas dengan cara menyontek. (Farid, 2021). Dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* ini diharapkan dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang dialami oleh peserta didik di SMA Negeri 1 Kelapa. Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan di atas penelitian ini dengan judul **Analisis Deskriptif Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Peserta Didik di SMA Negeri 1 Kelapa.**

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, di mana penelitian bekerja menggunakan angka-angka sebagai representasi dari gejala yang diamati. Penelitian eksperimen bertujuan mengetahui ada tidaknya pengaruh atau dampak dari suatu perlakuan tertentu terhadap perubahan suatu kondisi atau keadaan tertentu. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan tipe *one group pretest-posttest design* (Sumadi Suryabrata, 2014). Pada desain ini, pretest dilakukan sebelum perlakuan diberikan untuk mengukur kondisi awal, dan *posttest* dilakukan setelah perlakuan selesai guna melihat adanya perubahan. Karena desain ini tidak menggunakan kelompok pembanding (kontrol), maka perbedaan antara skor pretest dan *posttest* dianggap sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kelapa, dengan populasi seluruh siswa di sekolah tersebut. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 7 siswa, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria sampel adalah sebagai berikut:

1. Peserta didik yang sering menunda tugas sekolah,
2. Memiliki perasaan takut gagal atau kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas, dan
3. Tidak konsisten dalam menepati target belajar.

Setelah sampel ditentukan, peneliti terlebih dahulu memberikan *pretest* untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik sebelum perlakuan. Selanjutnya, peserta didik diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif. Setelah layanan selesai diberikan, peneliti kembali mengukur tingkat prokrastinasi akademik melalui *posttest*. Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu:

Variabel bebas (X): Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*

Variabel terikat (Y): Tingkat prokrastinasi akademik peserta didik

Adapun teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua metode,

yaitu:

1. Observasi, untuk melihat perilaku peserta didik selama proses layanan berlangsung
2. Angket, untuk mendapatkan data mengenai tingkat prokrastinasi akademik secara kuantitatif

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, dengan penyajian data melalui tabel distribusi frekuensi, histogram, serta perhitungan rata-rata dan simpangan baku. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan perubahan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Instrumen yang digunakan berupa skala prokrastinasi akademik menggunakan skala Likert, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Sebelum perlakuan diberikan, peserta didik terlebih dahulu mengikuti *pretest* untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik awal. Setelah serangkaian sesi konseling kelompok selesai dilaksanakan, peserta kembali mengikuti *posttest* dengan instrumen yang sama.

1. Kategori Tinggi
2. Kategori Sedang
3. Kategori Rendah

Kategori ini digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan skor yang diperoleh dari instrumen skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Setelah data diperoleh, dilakukan analisis deskriptif terhadap hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil pengukuran tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif disajikan dalam Tabel 1 berikut:

**Table 1.** Perbandingan Skor *Pretest* dan *Post-test*

| Responden | Pre test | Kategori | Post test | Kategori | Keterangan | Turun |
|-----------|----------|----------|-----------|----------|------------|-------|
| FA        | 64       | Tinggi   | 38        | Rendah   | TURUN      | 41%   |

|                        |    |        |    |        |       |     |
|------------------------|----|--------|----|--------|-------|-----|
| S                      | 59 | Sedang | 36 | Rendah | TURUN | 39% |
| IR                     | 62 | Tinggi | 33 | Rendah | TURUN | 47% |
| AAA                    | 61 | Sedang | 30 | Rendah | TURUN | 51% |
| NP                     | 59 | Sedang | 34 | Rendah | TURUN | 42% |
| DS                     | 61 | Sedang | 34 | Rendah | TURUN | 44% |
| AH                     | 59 | Sedang | 37 | Rendah | TURUN | 37% |
| Rata-rata<br>penurunan |    |        |    |        |       | 43% |

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor prokrastinasi akademik pada saat *pretest* adalah 60,71, sedangkan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif (posttest)*, rata-rata skor menurun menjadi 34,57. Dengan demikian, terdapat penurunan rata-rata sebesar 26,14 poin atau sekitar 43,04%.

Dapat diuraikan bahwa terdapat penurunan prokrastinasi akademik peserta didik SMA Negeri 1 Kelapa sebelum diberikan treatment teknik restructuring kognitif dalam konseling kelompok dan setelah diberikan treatment teknik restructuring kognitif dalam konseling kelompok. Berdasarkan skor hasil pretest dan posttest terjadi penurunan skor, penurunan skor prokrastinasi akademik.

Konseli FA memperoleh skor pretest sebesar 64 (kategori tinggi). Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, skor posttest menurun menjadi 38 (kategori rendah), mengalami penurunan sebesar 41%. Pada awal konseling, FA sering merasa tugas sekolah terlalu banyak dan sulit diselesaikan. Ia juga menunjukkan keyakinan negatif seperti “aku pasti gagal mengerjakannya” dan lebih memilih menunda tugas daripada menghadapi ketidakpastian. Melalui proses restrukturisasi kognitif, FA berhasil mengidentifikasi pikiran irasionalnya, menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis, serta mulai menyusun jadwal belajar yang teratur. Konseli S memiliki skor pretest 59 (kategori sedang), dan mengalami penurunan menjadi 36 (kategori rendah) atau turun sebesar 39%. S sebelumnya memiliki pola pikir seperti “aku bisa kerjakan nanti saja, masih ada waktu” dan merasa kurang termotivasi untuk memulai tugas. Ia juga mengalami kesulitan membedakan antara prioritas dan keinginan sesaat. Setelah konseling, S mulai memahami bahwa pikiran-pikiran tersebut merupakan bentuk distorsi kognitif, dan ia mulai menggantinya dengan cara berpikir yang lebih adaptif, seperti “lebih baik aku mulai sekarang agar tidak terburu-buru nanti.”

Konseli IR mencatat skor pretest 62 (kategori tinggi) dan menurun menjadi 33 (kategori rendah), turun sebesar 47%. IR sering merasa bahwa ia tidak akan bisa menyelesaikan tugas dengan baik, sehingga memilih untuk tidak memulainya. Ia juga sering merasa lelah sebelum mengerjakan, padahal belum mencoba. Dalam proses konseling, IR diajak untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang negatif dan mulai menerapkan teknik reframing agar bisa melihat tugas sebagai tantangan, bukan ancaman.

Konseli AAA memperoleh skor pretest 61 (kategori sedang) dan posttest 30 (kategori rendah), mengalami penurunan sebesar 51%. AAA sebelumnya memiliki keyakinan irasional seperti “menunda

itu bukan masalah, toh masih bisa dikerjakan nanti.” Ia cenderung menghindari tugas ketika merasa stres, dan justru terjebak dalam sikap pasif. Melalui konseling, AAA mampu mengenali pola pikir maladaptifnya dan belajar mengganti kalimat negatif dengan afirmasi positif, seperti “lebih cepat selesai, lebih tenang pikiranku nanti.”

Konseli NP mencatat skor pretest 59 dan posttest 34, dengan penurunan sebesar 42%. NP memiliki kecenderungan menghindar dari tugas karena merasa tidak mampu mengerjakannya dengan baik. Ia berpikir “kalau aku mulai sekarang pun nanti hasilnya jelek.” Dengan teknik restrukturisasi kognitif, NP mulai belajar mengubah keyakinan tersebut dan menyadari bahwa proses belajar jauh lebih penting daripada kesempurnaan hasil.

Konseli DS memperoleh skor pretest 61 dan posttest 34, dengan penurunan sebesar 44%. DS cenderung menyepelkan tugas sekolah dan berpikir “nggak usah buru-buru, santai aja.” Ia sering merasa terlalu malas memulai dan hanya menunggu waktu mepet. Dalam proses konseling, DS dibantu mengenali bahwa rasa malas itu bersumber dari pikiran yang tidak produktif, dan mulai menggantinya dengan sikap proaktif, seperti menyusun rencana kecil harian yang dapat ia jalankan secara konsisten.

Konseli AH memiliki skor pretest 59 dan posttest 37, turun sebesar 37%. AH sering merasa tidak semangat karena berpikir bahwa tugas dari guru terlalu sulit dan tidak akan selesai tepat waktu. Ia juga mudah terdistraksi oleh hal lain karena merasa “belajar itu membosankan.” Dengan bantuan teknik restrukturisasi kognitif, AH mulai melihat bahwa keyakinan tersebut hanya ilusi yang melemahkan dirinya. Ia mulai berani menantang pikiran negatif itu dan menggantinya dengan sikap “aku bisa mulai dari yang kecil, asal konsisten.”

Menurut Dimas Ardhika Miftah Farid (2021), ketika individu mengalami pikiran negatif, maka pikiran tersebut perlu dialihkan menjadi pemikiran yang lebih positif agar proses restrukturisasi kognitif dapat berlangsung secara optimal. Dalam penelitian ini, teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok difokuskan pada perubahan pola pikir yang tidak rasional menjadi cara berpikir yang logis dan dapat diterima oleh diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Keberhasilan dari teknik ini juga ditunjang oleh kemauan yang kuat dari peserta untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Peserta berhasil mengubah keyakinan dan perilaku yang sebelumnya menghambat. Misalnya, pemikiran seperti “Tugas bisa dikerjakan nanti, saya ingin bermain game dulu” berhasil direkonstruksi menjadi keyakinan yang lebih positif, seperti “Saya pasti bisa mengerjakan sendiri, dan saya percaya dengan pekerjaan saya.” Pola pikir baru ini menjadi dasar penting dalam mengatasi kebiasaan menunda tugas akademik.

## Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data di atas penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam menurunkan tingkat

prokrastinasi akademik pada siswa SMA N 1 Kelapa. Hal ini dibuktikan dengan penurunan skor rata-rata dari 60,71 (*pretest*) menjadi 34,57 (*posttes*) atau sebesar 43,04%. Semua peserta mengalami penurunan tingkat prokrastinasi, dari kategori tinggi/sedang menjadi rendah. Teknik *cognitive restructuring* membantu siswa mengubah pola pikir irasional menjadi lebih realistis dan adaptif, sehingga mereka lebih mampu mengatasi kecenderungan menunda tugas akademik.

## Referensi

- Farid, Dimas Ardika Miftah, "Pengaruh Teknik Restructuring Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNIPA Surabaya DI Masa Pandemi Covid-19", *Buana Pendidikan*, vol. 17, no. 1, (2021), h. 77.
- Hasnida, Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok*, Jakarta: Kencana, 2016.
- Khasanah, Uswatun, "Konseling Kelompok dengan Strategi Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Sikap Prokrastinasi Akademik Siswa", *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling*, vol. 2, no. 1 (2020), h. 103.
- Nisak, Firda Khoirun, dkk, "Dampak Konseling Kelompok Teknik (Cognitive Restructuring) Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di Mts Al Amien Sabrang Ambulu Tahun Ajaran 2022/2023", *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, vol. 8, no. 4 (2023), h. 627.
- Wawancara, Peserta Didik SMA Negeri 1 Kelapa, 4 Maret 2025.