EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 1 MINASATENE

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh:

AYU SAKINAH
921862010048

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2025

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : EFEKTIFITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 1 MINASATENE

Atas Nama Saudara/i :

Nama : AYU SAKINAH

NIM : 921862010048

Jurusan : ILMU PENDIDIKAN

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk diseminarkan.

Pangkajene, 2 Juli 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
A. MUH. RAMADHAN AS, S.Pd., M.Pd	**A. JAYA ALAM, S.H,. M.M**

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH.,MH	**AHMAD YUSUF, S.Pd.,M.Pd**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi sekolah tinggi keguruan dan ilmu pendidikan (STKIP) andi matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Disahkan oleh :

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu pendidikan

Andi Matappa Pangkep

AZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua	: A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd., M.Pd	(.....)
Sekretaris	: A. Jaya Alam, S.H., M.M	(.....)
Penguji	: 1. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd	(.....)
	2. Nur Asriyanti Jabir, S.Ag., M.Pd	(.....)
Pembimbing	: 1. A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd., M.Pd	(.....)
	2. A. Jaya Alam, S.H., M.M	(.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Ayu Sakinah
NIM	: 921862010048
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila kemudian hari skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruh hasilnya tiruan atau duplikat, maka saya bersedia sanksi atau perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 2 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan.

Ayu Sakinah
921862010048

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

MOTTO

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al-Baqarah, 2: 286)

“ Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah, 94: 5-6)

“Ketika usaha tidak menghianati hasil,
maka keyakinan tidak boleh menghianati harapan”

(Ayu Sakinah)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

ABSTRAK

AYU SAKINAH, 2025. Efektivitas Teknik Resturukturisasi Kognitif dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 1 Minasatene. Skripsi. Dibimbing oleh A. Muh. Ramadhan dan A. Jaya Alam, Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa. Penelitian ini menelaah Efektivitas Teknik Resturukturisasi Kognitif dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 1 Minasatene. Masalah utama penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, (2) Bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberi teknik restrukturisasi kognitif, dan (3) Apakah teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene. Tujuan penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, (2) Untuk mengetahui gambaran perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberi teknik restrukturisasi kognitif, (3) Untuk mengetahui apakah teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif melalui pendekatan eksperimen terhadap 30 subjek penelitian yang merupakan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Minasatene. Jumlah populasi dalam penelitian ini 203 siswa, dan sampel sebanyak 30 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling.* Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis statistik inferensial, yaitu t-test. Hasil penelitian: (1) Selama pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif siswa menunjukkan partisipasi yang sangat tinggi dan tinggi, (2) Perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum diberi teknik restrukturisasi kognitif berada pada kategori tinggi dan sesudah diberi teknik restrukturisasi kognitif berada pada kategori rendah. (3) Tektik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Minasatene.

Kata kunci: Restrukturisasi kognitif, Prokrastinasi akademik, Konseling kelompok

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

KATA PENGANTAR

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi dilingkup STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkait bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada:

1. Hj. Zaorah Sapan, S.Pd. selaku Ketua Yayasan Matahari Matappa.
2. A. Zam Immawan Alam, SH., MH. selaku Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa.
3. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) yang telah membantu dalam proses perkuliahan.
4. A. Muh. Ramadhan, S.Pd,. M. dan A. Jaya Alam, S.Pd., MM. masing-masing sebagai pembimbing pertama dan kedua yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Segenap Dosen STKIP Andi Matappa, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staff Pegawai STKIP yang sudah membantu penulis dalam hal administrasi.
7. Rosdiana, S.Pd., M.Pd. selaku Kepala Sekolah yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Minasatene.
8. Suriani, S.Pd. selaku Bidang Kesiswaan yang telah membantu peneliti mengarahkan siswa selama melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Minasatene.
9. Teristimewa yang sangat berharga, tersayang, tercinta, terkasih diucapkan terima kasih dan penghormatan kepada kedua orangtua saya Ayahanda Junaedi dan Ibunda Fitriani yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.
10. Buat teman-teman "Pejuang Gelar", Ana Anriani, Sinarwati, Rahmania, Nurpadillah, Nurkasmi, dan Nur Layli yang selalu membantu dan saling memberikan semangat dari semasa perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini.
11. Buat Wahyudi Andrian yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan selalu setia mendengarkan keluh kesah penulis.
12. Buat seluruh teman-teman angkatan 2021 STKIP Andi Matappa terkhususnya program studi Bimbingan Konseling yang memberikan banyak dukungan dan masukan kepada penulis, baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam proses penulisan skripsi ini.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda disisi Allah Subhanahu Wa Ta'ala.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kehilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu disempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin

Wasalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatu.

Pangkajene, 2 Juli 2025



Ayu Sakinah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN **iii**

PENGESAHAN SKRIPSI **iv**

MOTTO **v**

ABSTRAK **vi**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI **vii**

KATA PENGANTAR **viii**

DAFTAR ISI **xi**

DAFTAR TABEL **xiii**

DAFTAR GAMBAR **xiv**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah 6

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian 6

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS **9**

A. Kajian Pustaka 9

B. Penelitian Relevan 24

C. Kerangka Pikir 27

D. Hipotesis Penelitian 30

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

BAB III METODE PENELITIAN **31**

A. Lokasi dan Waktu Penelitian 31

B. Pendekatan dan Jenis penelitian 31

C. Variabel dan Desain Penelitian 32

D. Definisi Operasional Variabel 34

E. Populasi dan Sampel 35

F. Instrumen Penelitian 38

G. Teknik Pengumpulan Data 42

H. Teknik Analisis Data 44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **49**

A. Hasil Penelitian 49

B. Pembahasan 70

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **75**

A. Kesimpulan 75

B. Saran 75

DAFTAR PUSTAKA **77**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian 33

Tabel 3.2 Jumlah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Minasatene 36

Tabel 3.3 Jumlah Sampel Penelitian 38

Tabel 3.4 Alternatif Jawaban Menurut Angket Skala Likert 39

Tabel 3.5 Kategori Hasil Angket 40

Tabel 3.6 Kriteria Penentuan Hasil Observasi 45

Tabel 3.7 Kriteria Perolehan Hasil Skor 42

Tabel 4.1 Data Presentase Hasil Observasi Prokrastinasi Akademik Siswa 63

Tabel 4.2 N Gain Score 65

Tabel 4.3 Data Tingkat Perilaku Prokrastinasi Akademik di SMP Negeri 1 Minasatene Sebelum (*pretest*) dan Setelah (*posttest*) 66

Tabel 4.4 Uji Normalias 67

Tabel 4.5 Uji Homogen 68

Tabel 4.6 Analisis Uji T 69

Tabel 4.7 Uji T-Test 69

Tabel 4.8 Uji Kolerasi 70

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir 33

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1,1 Angket Uji Coba	81
Lampiran 1.2 Skenario	87
Lampiran1.3 Kisi Kisi Angket Uji Coba	93
Lampiran 1.4 Tabulasi Angket Uji Coba	94
Lampiran 1.5 Uji Validitas	95
Lampiran 1.6 Uji Reabilitas	96
Lampiran 1.7 Kisi Kisi *Pretest* dan *Posttest*	98
Lampiran 1.8 Angket *Pretest* dan *Posttest*	99
Lampiran Lembar Kerja Siswa	108
Lampiran 1.9 Pedoman Observasi	113
Lampiran 1.10 Tabulasi *Pre-test*	121
Lampiran 1.11 Tabulasi *Post-test*	122
Lampiran 1.12 Analisis Angket (Deskriptif)	123
Lampiran 1.13 Rekapitulasi Hasil Observasi	126
Lampiran 1.14 Analisis Statistik Hasil Angket	127
Lampiran 1.15 Dokumentasi	130

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan dan berlangsung seumur hidup. Melalui pendidikan, dapat dikembangkan kepribadian dan keterampilan peserta didik didalam maupun di luar sekolah. Menurut Mudyahardjo (2012: hlm.3) Pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala situasi hidup yang dipengaruhi pertumbuhan individu. Pendidikan berfungsi menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam sekitar serta dapat mengembangkan kemampuan lebih lanjut dalam dunia kerja/ pendidikan tinggi.

Namun, proses mencapai tujuan pendidikan tidak selalu berjalan mulus. Salah satu tantangan yang sering ditemukan adalah fenomena prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan siswa untuk menunda-nunda pengerjaan tugas akademik. Prokrastinasi ini ditandai dengan adanya kecenderungan untuk dengan sengaja menunda sesuatu yang perlu dilakukan guna melakukan aktivitas lain yang sama sekali tidak ada hubungannya dengan aktivitas utamanya (Yanti, dkk., 2022). Ghufron (2017) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai perilaku seseorang yang secara berulang menunda pelaksanaan tugas hingga melewati batas waktu yang seharusnya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

Prokrastinasi akademik tidak terjadi pada siswa saja, melainkan juga bisa terjadi pada mahasiswa bahkan dosen atau siapa saja yang terindikasi indikator atau ciri-ciri prokrastinasi, maka secara tidak langsung dapat di katakan yang bersangkutan melakukan prokrastinasi. Sebagian orang banyak yang berpandangan bahwa orang yang melakukan prokrastinasi dikarenakan suatu kebiasaan menunda untuk mengerjakan tugas. Serta orang yang melakukan penundaan disebabkan karena tidak suka pada tugas yang di amanahkan, oleh karena itu mereka lebih suka menghindarinya (Ilyas & Suryadi, 2019). Ciri-ciri prokrastinasi akademik dapat ditunjukkan dalam beberapa perilaku yaitu: (1) Individu yang prokrastinasi cenderung menunda waktu untuk memulai dan mengerjakan tugas, (2) seorang pokrastinator akan menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan agar terlambat dalam mengerjakan tugas, (3) seorang prokrastinator akan mempunyai kesenjangan waktu antara rencana dan kerja, (4) individu sengaja melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas (Ulum, 2016).

Ghufron, dkk (2017) menyebutkan ada dua faktor yang menyebabkan peserta didik melakukan prokrastinasi, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang terdapat dalam diri individu seseorang, seperti kondisi fisik (fisiologis) dan juga kondisi psikologis. Fisik yang lelah mengakibatkan seseorang cenderung untuk menunda pekerjaan lebih tinggi dari pada yang tidak. Belum lagi ditambah kuantitas jumlah pekerjaan. Sedangkan kondisi psikologis dipengaruhi beberapa hal seperti

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

regulasi diri, keyakinan diri, motivasi, dan harga diri. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, seperti pola pengasuhan orang tua, dan kontrol pengawasan baik di lingkungan keluarga atau sekolah.

Penelitian sebelumnya menunjukkan dampak negatif prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar siswa. Misalnya, Yudistiro (Ramadhan, 2020) menemukan bahwa prokrastinasi akademik memiliki korelasi signifikan dengan rendahnya hasil belajar. Siswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi cenderung terlambat mengumpulkan tugas, menunda membaca bahan pelajaran, dan belajar secara terburu-buru menjelang ujian.

Berdasarkan observasi awal pada tanggal 22 November 2024 di SMP Negeri 1 Minasatene menunjukkan bahwa ada beberapa siswa mengalami prokrastinasi akademik. Guru bimbingan konseling menyampaikan bahwa banyak siswa sering terlambat mengumpulkan tugas, menunda membaca bahan pelajaran, tidak mencatat apa yang dipelajari, dan memilih mengerjakan tugas pada saat deadline. Kondisi ini menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian khusus karena dapat menghambat perkembangan kemandirian siswa dalam memenuhi tugas perkembangannya.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Menurut Jones (Manuardi & Mustopa, 2021) restrukturisasi kognitif mengajarkan meta-kognisi bagaimana memikirkan tentang pikirannya kepada konseli sehingga konseli dapat mengoreksi pemrosesan kognitifnya yang keliru dan mengembangkan asumsi yang memungkinkan untuk mengatasi kesulitan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

Restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang irasional atau pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri atau perilaku yang negatif.

Menurut Yusadri, dkk (2020) Restrukturisasi kognitif yaitu suatu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negatif atau irasional menjadi lebih rasional atau realistis. Melalui teknik restrukturisasi kognitif diharapkan siswa mampu memahami (1) Disfungsi emosional perilaku merupakan hasil dari pemikiran irasional, tidak realistis, dan tidak logis, (2) Secara konstruktif dapat mengubah pikiran irasional menjadi rasional dan kemudian berfungsi baik dan signifikan, (3) Berfikir irasional dan difungsional akan berakibat negatif pada emosi dan perilaku, (4) Apabila keyakinan tersebut dipertahankan maka akan menimbulkan *self defeating behaviours* (perilaku disengaja yang menimbulkan efek negatif pada diri sendiri) (Utami,2017).

Teknik restrukturisasi kognitif berusaha merestrukturisasi sistem kepercayaan individu agar menjadi lebih realistis, rasional dan logis. Menurut Aaron Beck, banyak orang menjalani kehidupan yang tidak bahagia dan menderita gangguan psikologi karena mereka memelihara pikiran-pikiran yang tidak realistis dan tidak masuk akal. Restrukturisasi kognitif, berfokus pada

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

modifikasi kognitif konseli. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan bahwa permasalahan yang dialami konseli merupakan konsekuensi dari pikiran yang negatif. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif (Damayanti, 2016). Restrukturisasi kognitif menitikberatkan pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi klien tentang diri dan lingkungan (Rahmawati, 2016).

Pendapat diatas juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2020) tentang konseling kelompok dengan strategi restrukturisasi kognitif untuk menurunkan sikap prokrastinasi akademik siswa. Novalia, dkk. (2023) tentang efektivitas buku panduan konseling *cognitive behavior* teknik *self regulated learning* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK. Lailatul Barokah (2024) tentang efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan efikasi diri siswa menggunakan konseling kelompok.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi beberapa siswa di SMP Negeri 1 Minasatene peneliti memprediksi penelitian kuantitatif dengan judul "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 1 Minasatene" dengan harapan mampu membantu siswa mengembangkan pola pikir rasional dan meningkatkan tanggung jawab akademiknya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa?
2. Bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan setelah diberi teknik restrukturisasi kognitif?
3. Apakah teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.
2. Untuk mengetahui gambaran perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan setelah diberi teknik restrukturisasi kognitif.
3. Untuk mengetahui apakah teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu dan pengetahuan, baik secara teoritis maupun secara praktis sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Perilaku Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan "*pro*" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *"crastinus"* yang berarti keputusan hari esok atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Ramadhan, dkk., 2016).

Menurut Ferrari (Muliana, 2020) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan, (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah pada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional, (3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

maupun struktur mental lain yang saling terkait dan dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Sedangkan, Ghufron (Solihin, 2016) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Selain itu, Ghufron, dkk (2012:156-157) mengatakan prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas khusus prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.

Menurut Jannah, dkk (2014) prokrastinasi akademik sebagai penundaan yang dilakukan dalam merespon tugas akademik, baik menunda dalam memulai maupun mengerjakan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kerja aktual, dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Solomon, dkk (Ramadhan, 2020) Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan tidak rasional yang dimiliki oleh siswa. Keyakinan tidak rasional tersebut dapat disebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsikan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

tugas sekolah, merupakan motif siswa memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversineves of the task dan fear of failure*), yaitu ketakutan yang berlebihan untuk gagal, siswa menunda-nunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negatif akan kemampuannya. Akibatnya seseeorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu kebiasaan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas akademik. Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik berkaitan erat dengan emosional seseorang seperti perasaan takut gagal, tidak suka pada tugas serta kesulitannya dalam menghadapi tugas. Selain itu ada yang juga bersifat rasional seperti kesulitan mencari materi yang menjadi bahan tugas sehingga akan menimbulkan prokrastinasi terhadap tugasnya.

b. Ciri-ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik

Menurut Saraswati (2017) ciri-ciri prokrastinasi akademik antara lain :

1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

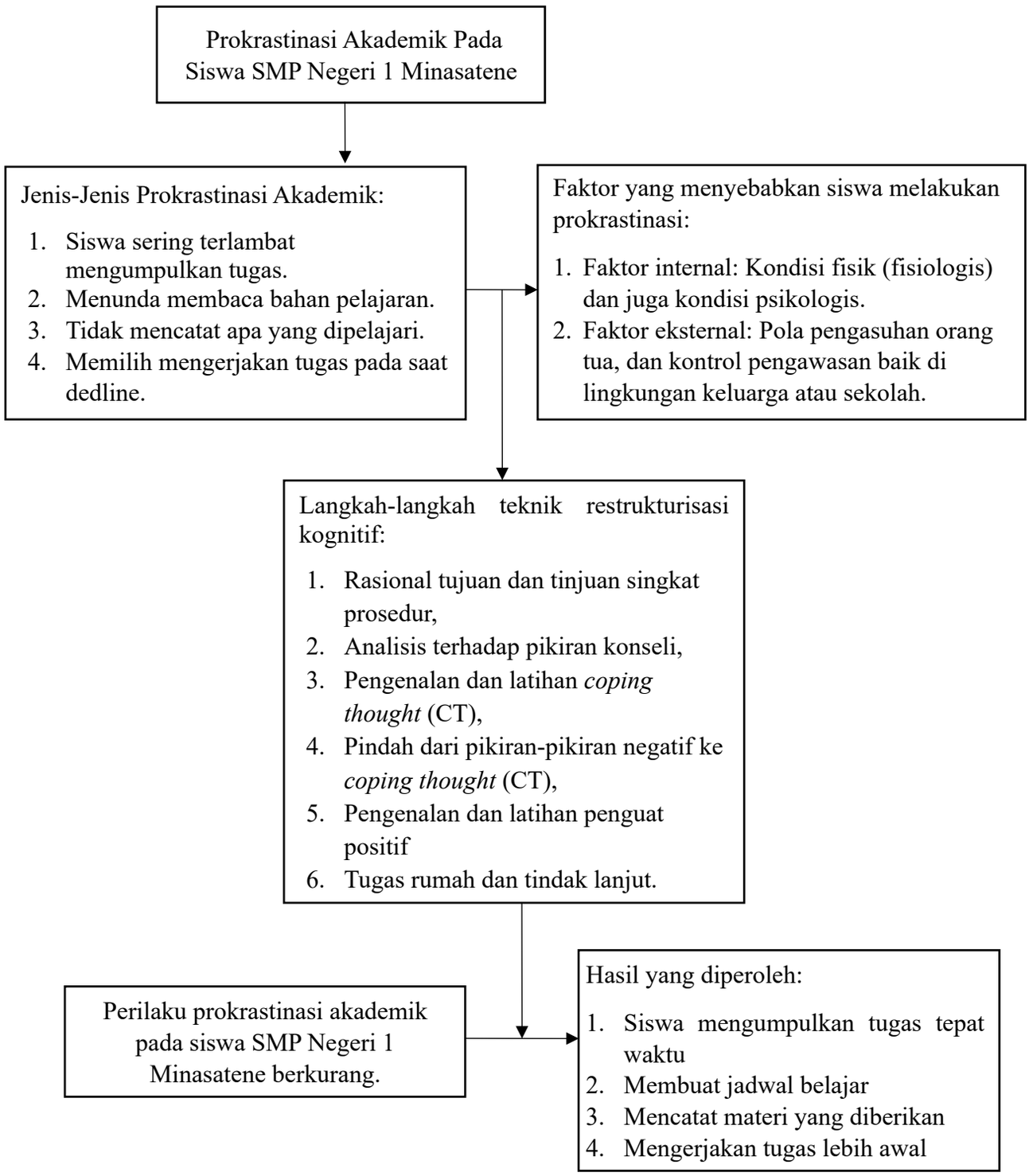
Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

C. Kerangka Pikir

Peserta didik yang melakukan prokrastinasi sehingga tugas-tugas yang diberikan oleh guru tidak dikumpulkan atau tidak diselesaikan tepat waktu sesuai yang telah ditetapkan dan tidak sesuai harapan karena kecenderungan peserta didik yang menunda untuk mengerjakan tugas. Peserta didik lebih sering menunda membaca bahan pembelajaran dan tidak membuat catatan karena belum mampu mengelola waktu dengan tepat. Peserta didik belum sadar akan proses pemikirannya antara mengikuti kegiatan non akademik dengan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru karena cenderung memilih mengerjakan tugas pada saat dikumpul. Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik ini menimbulkan dapat negatif yaitu prestasi belajar yang rendah. Sementara itu, teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang dapat mengubah pemikiran irasional menjadi rasional, teknik yang menitikberatkan pada modofikasi pikiran-pikiran yang salah. Suatu proses dimana konselor mencari alternatif pemikiran yang rasional, membantu konseli keluar dari pemikiran dan pandangan yang salah. Peserta didik dilatih untuk mengubah pikiran yang negatif seperti menunda tugas yang diberikan guru menjadi pikiran yang positif seperti segera mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, karena jika dibiarkan terus menerus menunda tugas akademiknya maka akan bisa menjadi penyebab kegagalan bagi peserta didik dalam memperoleh keberhasilan belajar di sekolah. Dengan demikian dalam penelitian ini, efektivitas teknik restrukturisasi kognitif diharapkan dapat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

Adapun kerangka pikir yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Widodo (2017) Hipotesis merupakan pembuktian atas dugaan sementara yang diajukan dalam penelitian. Berdasarkan perumusan masalah dan kajian pustaka, maka dapat dirumuskan hipotesis pada penelitian ini yaitu "Teknik restrukturisasi kognitif efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene".

H_0 : Apabila kurang dari (≥) 0,5 Hipotesis ditolak

Tidak ada hubungan antara efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene

H_1: Apabila lebih dari (≤) 0,5 Hipotesis diterima

Ada hubungan antara efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Adapun tempat dilakukan penelitian ini di SMP Negeri 1 Minasatene, Jalan Pramuka, Kelurahan Biraeng, Kecamatan Minasatene, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Waktu penelitian yaitu semester ganjil tahun ajaran 2024/2025. Adapun alasan peneliti memilih lokasi penelitian ini karena di sekolah tersebut memiliki fenomena yang signifikan dalam hal siswa yang melakukan prokrastinasi seperti, siswa sering terlambat mengumpulkan tugas. Lebih sering menunda membaca bahan pembelajaran dan tidak membuat catatan. Serta memilih mengerjakan tugas pada saat dikumpul. Oleh karena itu sangat sesuai dengan apa yang akan peneliti terapkan yaitu teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene.

B. Pendekatan dan Jenis penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Menurut Sugiono (2017) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivism*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/ statistik dengan menguji

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

hipotesis yang telah ditetapkan dari data-data yang telah dikumpulkan sesuai dengan teori dan konsep sebelumnya.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan peneliti berupa penelitian eksperimen yang dilakukan dengan menguji keefektivitasan variabel. Tujuannya untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan yang diperoleh dari data sebenarnya. Menurut Sugiyono (2017) mengungkapkan bahwa penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lainnya dalam kondisi yang terkendalikan.

Alasan peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen karena tujuannya ingin mengetahui adanya pengaruh dari suatu perlakuan yang selanjutnya diuji hipotesisnya dan melakukan perbandingan suatu akibat perlakuan tertentu dengan suatu perlakuan lain yang berbeda. Perlakuan dalam penelitian ini adalah efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene.

C. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Secara teoritis variabel dapat diidentifikasikan atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yaitu:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

a. Variabel Bebas (Independent variabel)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel *stimulus* dan *prediktor.* Menurut Sugiyono (2017:39), Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Maka yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik restrukturisasi kognitif.

b. Variabel Terikat (Dependent variabel)

Variabel dependen sering disebut sebagai variabel *output,* kriteria, dan konsekuen. Menurut Sugiyono (2017:39) Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Maka dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini ialah *One Group Pre-Test Post-Test.* Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan pengukuran satu kali terhadap sampel sebagai *pre-test*, kemudian sampel yang terpilih akan diberikan perlakuan sebanyak 4 kali dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Setelah itu peneliti akan melakukan pengukuran lanjutan untuk melihat hasil *post-test* setelah siswa diberikan perlakuan. Adapun bentuk skema dari desain penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Pre-Test	**Perlakuan**	***Post-Test***
o_1	X_1	o_2

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

Keterangan:

O_1 = *pre-test* kondisi awal siswa sebelum diberi perlakuan menggunakan teknik restrukturisasi koknitif

X_1 = perlakuan dengan menerapkan teknik restrukturisasi kognitif

O_2 = *post-test* kondisi akhir setelah diberi perlakuan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Pengukuran Variabel *(Pre-test)*

   Langkah-langkah pengukuran variabel *(Pre-test)* adalah memberikan perlakuan dalam bentuk angket. *Pre-test* sebagai langkah awal, untuk mengetahui yang dialami siswa sebelum diberikan perlakuan.

b. Pemberian Perlakuan

   Melakukan pengecekan hasil angket *pre-test* yang telah di isi siswa, siswa yang memperoleh nilai tinggi untuk setiap item maka diberikan *treatment* konseling menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

c. *Post-test*

   Pembagian *post-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa serta memberi penguatan agar lebih mudah dalam mengelola pikiran negatifnya.

D. Definisi Operasional Variabel

1. Teknik restrukturisasi kognitif adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku dan belajar menganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

lebih realistik, atau dapat dikatakan mengubah dari perilaku irasioal menjadi perilaku rasional. Proses ini melibatkan langkah-langkah yaitu rasional, analisis pikiran konseli, pengenalan dan latihan coping thought (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke coping thought (CT), pengenalan dan latihan penguat positif, Tugas rumah dan tindak lanjut.

2. Prokrastinasi akademik adalah suatu kebiasaan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas akademik. Prokrastinasi akademik mempunyai indikator yang dapat diamati dan diukur seperti, 1) penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi, 2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, 3) Terdapat kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, 4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibanding melakukan tugas yang seharusnya dikerjakan.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010:173). Populasi menurut Sugiyono (2017: 215) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Nawawi (Syamsul Ardi, 2015) menyebutkan bahwa populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, baik hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif pada karakteristik tertentu mengenai

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

sekumpulan objek yang lengkap. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Minasatene yaitu berjumlah 203 siswa.

Tabel 3.2 Jumlah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Minasatene

Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah siswa
VIII A	18	16	34
VIII B	18	17	35
VIII C	17	16	33
VIII D	17	16	33
VIII E	12	22	34
VIII F	23	11	34
Jumlah	**105**	**98**	**203**

Sumber data : SMP Negeri 1 Minasatene tahun ajaran 2025-2026

Pertimbangan memilih kelas VIII karena pada jenjang SMP usia siswa merupakan masa remaja yang sedang beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan sistem akademik sekolah. Beberapa siswa kelas VIII memiliki kesulitan dalam mengikuti sistem akademik yang menyebabkan rendahnya pemahaman tentang materi yang disampaikan oleh guru sehingga memerlukan bimbingan guna mencapai kemampuan belajar yang baik.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian-bagian dari populasi yang digunakan untuk penelitian. Menurut Sugiyono (2017:215) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan penelitian suatu obyek. Untuk menentukan besarnya

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan disajikan hasil pengelolahan data dan pembahasan hasil penelitian dengan perumusan masalah dan pemecahan masalah. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Minasatene untuk mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Minasatene. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana tingkat prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Minasatene. Hasil analisis data penelitian yang dilakukan ialah hasil analisis yang disajikan dengan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Hasil analisis deskriptif meliputi rata-rata, standar deviasi, dan variansi. Sedangkan statistik inferensial menggunakan uji-T.

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang "Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene" sebagai berikut:

1. Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Berikut adalah jadwal pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Minasatene.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

No	Hari/Tanggal	Kegiatan yang dilakukan
1	Selasa, 15 Juli 2025	Pertemuan I: Menyebarkan angket *pre-test* penelitian
2	Kamis, 17 Juli 2025	Pertemuan II: Rasional tujuan dan tinjuan singkat prosedur
3	Senin, 21 Juli 2025	Pertemuan III: Analisis pikiran dan pengenalan latihan *coping thought* (CT)
4	Rabu, 23 Juli 2025	Pertemuan IV: Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT) dan pengenalan latihan penguat positif
5	Senin, 28 Juli 2025	Pertemuan V: Tugas rumah dan tindak lanjut
6	Sabtu, 2 Agustus 2025	Pertemuan VI: Evaluasi dan pemberian angket *post-test* penelitian

a. Pertemuan I

Hari/Tanggal : Selasa, 15 Juli 2025

Waktu : 45 menit

Kegiatan : Penyebaran angket pre-test penelitian

Pada hari Selasa, 15 Juli 2025, telah dilaksanakan pertemuan pertama dalam rangka penelitian yang berjudul Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 1 Minasatene. Yang menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 30 siswa yaitu masing-masing 5 orang setiap kelas VIII. Kegiatan ini

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

dilaksanakan di ruang Laboratorium IPA dan difokuskan pada penyebaran angket pre-test untuk mengetahui tingkat awal perilaku prokrastinasi akademik pada siswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif. Pelaksanaan ini diawali dengan pembukaan dan pengarahan singkat oleh peneliti mengenai maksud dan tujuan kegiatan. Siswa diberikan pemahaman bahwa mereka akan mengikuti serangkaian sesi konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu mengurangi kebiasaan menunda-nunda tugas atau belajar (prokrastinasi akademik), dan bahwa data yang dikumpulkan bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Setelah pengarahan, peneliti membagikan angket pre-test yang terdiri dari 32 butir pernyataan. Setiap siswa diminta untuk membaca dan menjawab pernyataan sesuai dengan kondisi diri mereka yang sebenarnya. Peneliti memberikan panduan tentang cara pengisian skala angket (Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju). Siswa mengisi angket secara mandiri dan tenang selama kurang lebih 30 menit. Dalam proses ini, peneliti memastikan bahwa setiap siswa memahami isi pernyataan dengan baik serta tidak ada tekanan atau pengaruh dari pihak lain dalam menjawab. Setelah selesai, angket dikumpulkan dan diperiksa kelengkapannya. Kegiatan ditutup dengan ucapan terima kasih kepada para siswa atas partisipasinya. Secara umum, pelaksanaan pertemuan pertama berjalan lancar, tertib, dan seluruh siswa mengikuti proses dengan baik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

b. Pertemuan II

Hari/ Kamis, 17 Juli 2025

Tanggal :

Waktu 45-60 menit

:

Kegiatan Rasional tujuan dan tinjuan singkat prosedur

:

Pada tanggal 17 Juli 2025 telah dilaksanakan pertemuan kedua dengan kegiatan rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur pada pukul 10.45 wita, bertempat di ruang lab. IPA SMP Negeri 1 Minasatene. Kegiatan diawali dengan penyambutan pada siswa dan mempersilahkan duduk pada tempat yang sudah disediakan. Kemudian konselor menanyakan kondisi para siswa dalam aktifitasnya sebelum ke ruangan sehingga tercipta hubungan yang hangat.

Kegiatan pertama yang dilakukan oleh peneliti ketika diberikan kesempatan untuk melakukan intervensi adalah dengan membentuk kelompok. Anggota kelompok terpilih merupakan konseli yang berasal dari berbagai kelas ditingkatan kelas VIII. Oleh karena itu, peneliti meminta pada masing-masing konseli untuk mengenalkan nama dan kegiatan yang sehari-hari yang dilakukan pada saat waktu luang. Setelah perkenalan, konselor menjelaskan tentang pengertian dan tujuan konseling kelompok. Konselor juga menjelaskan cara-cara dan asas-asas yang ada pada saat proses konseling. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

tahap berikutnya yaitu melaksanakan *treatment* dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Kemudian, konselor menawarkan kesiapan para anggota untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya dengan membahas suasana yang sedang terjadi. Agar suasana lebih ceria, konselor mengajak konseli untuk melakukan *ice breaking* "Sambung Kata" tujuan utamanya agar konseli lebih fokus terhadap situasi yang akan dihadapi selain itu berfungsi untuk mencairkan suasana dan mengakrabkan diri dengan sesama temannya.

Kegiatan rasionalisasi *treatment* ini dilaksanakan dengan tujuan agar konseli mampu mengenali dan menganalisa perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh masing-masing konseli. Mengingat bahwa siswa kurang pemahaman tentang prokrastinasi maka konseli perlu diberi pemahaman yang jelas mengenai masalah yang sedang dibahas. Harapannya adalah agar konseli memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan.

Kegiatan dimulai dari diskusi tentang ciri-ciri prokrastinasi akademik. Konselor meminta kepada konseli untuk mengemukakan pendapatnya terkait dengan prokrastinasi akademik. Konselor kemudian mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik dapat terjadi pada diri konseli. Setelah diskusi, konselor menjelaskan serta mencocokkan dengan pendapat konseli. Kegiatan selanjutnya konselor membagikan lembar kerja terkait prokrastinasi akademik kemudian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

konselor menjelaskan cara pengisiannya dan konseli diminta untuk mengisi lembar kerja.

Setelah konseli memiliki pemahaman tentang prokrastinasi akademik dan dampaknya yang akan dirasakan terhadap pribadi konseli, konselor kemudian menjelaskan tentang upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Upaya yang dimaksud adalah dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Konselor secara sepintas menjelaskan langkah-langkah dan prosedur singkat dari pelaksanaan teknik tersebut.

Selanjutnya, konselor melakukan refleksi dengan memberikan tugas rumah kepada konseli untuk lebih memahami tentang dirinya. Konselor kemudian menyampaikan pada konseli jadwal pertemuan selanjutnya, dan kegiatan ini ditutup dengan bersalaman sebagai ucapan terima kasih atas partisipasi dari responden.

Hasil yang diperoleh dari 30 responden pada kelompok penelitian, secara umum mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi yaitu prokrastinasi akademik ditandai dengan, sering terlambat mengumpulkan tugas, menunda membaca bahan pelajaran, tidak mencatat apa yang dipelajari, memilih mengerjakan tugas pada saat dedline.

c. Pertemuan III

Hari/ Senin, 21 Juli 2025

Tanggal :

Waktu 45-60 menit

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok di SMP Negeri 1 Minasatene berjalan dengan baik dan sistematis. Setiap tahap kegiatan mulai dari identifikasi pikiran negatif, penggantian pikiran irasional dengan pikiran realistis, hingga refleksi dan evaluasi diri dapat dilaksanakan dengan efektif. Siswa menunjukkan antusiasme serta keterlibatan aktif dalam setiap sesi.
2. Perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum diberi perlakuan berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan melalui teknik restrukturisasi kognitif tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori rendah.
3. Terdapat pengaruh penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 1 Minasatene. Artinya teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan di SMP Negeri 1 Minasatene.

B. Saran

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah yang relevan dalam pengembangan kajian teori dan praktik dalam bidang bimbingan, khususnya dalam topik prokrastinasi akademik dan pendekatan teknik restrukturisasi kognitif.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

2. Dianjurkan untuk memanfaatkan pendekatan teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu strategi intervensi dalam layanan konseling.
3. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pinjakan awal untuk mengembangkan variasi pendekatan teknik restrukturisasi kognitif pada permasalahan lain yang berbeda, sebagai konstribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) di bidang bimbingan dan konseling.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

DAFTAR PUSTAKA

A.R, F., & , Syamsul Bachri Thalib, S. L. (2023). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pinisi Journal of Education*, 3(3), 115–129.

Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta.

Baroqah, L. (2024). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kalibaru. *Konsilium: Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4(2), 398-412. https://unars.ac.id/ ojs/index.php/consilium/article/ view/ 5120.

Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, *3*(2), 219-232.

Duran, M.,dkk (2023). Academic procrastination in children and adolescents: A systematic review. Current Psychology, 42, 11481–11498. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03023-w

Erford, Bradley T (Ed). (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor.* terj. Helly Prajitno & Sri Mulyanintini, Yogyakarta: Pusaka Belajar.

Ghufron, M. N., & Risnawita. (2017). *Teori Teori Psikologi*. (R. Kusumaningrati, Ed.; Cetakan 2). Yogyakarta: Ar.Ruz Media.

Ilyas, M., & Suryadi. (2019). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA islam terpadu (It) boarding school Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-Nida'*, 41(1), 71–82. http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Anida/article/view/4638.

Khasanah, U. (2020). Konseling dengan Strategi Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Sikap Prokrastinasi Akademik Siswa. *D ABKIN JATIM Open Journal System*, 101–108. Retrieved from https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/25.

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(1), 1–17. https://doi.org/10.1007/s10942-012-0168-z

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

Lestari, S. P., dkk. (2024). Peneraran Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smpn Sukorambi Jember. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Mulitkultural,* 2(2), 164–173.

Manuardi, A. R., & Mustopa, S. (2021). Implementasi Restrukturisasi Kognitif Model Coping Thought Dalam Setting Konseling Kelompok. *Quanta : Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, *5*(1), 1–8. https://doi.org/10.22460/q.v5i1p1-8.2169.

Mudyahardjo redja (2012). *Pengantar pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Muliana, S. R. I. (2020). Efektivitas teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa sma negeri 4 banda aceh skripsi.

Novalia, I., Dantes, N., & Dharmayanti, P. A. (2023). Cognitive Behavior Counseling Guidebook with Self-regulated Learning Techniques to Reduce Students' Academic Procrastination Behavior. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 34–43. https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58736.

Noviandari, H. dkk. (2016). Teknik Cognitif Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficiancy Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*. 3(2), 76-86. https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/843.

Nursalim. M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.

Purnomo, dkk. (2021). Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali. *Jurnal Bimbingan Dan Konsling*, 7(1), 77–92. https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/mdk/article/view/5126.

Putri, S. (2017). Strategi self regulated learning dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik. *Institusi jurnal psikologi ilmiah 9 (03)*, 210-223. https://journal.unnes.ac.id/nju/INTUISI/article/view/14112.

Rahmah, N., dkk. (2023). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pinisi: Journal Of Art, Humanity & Social Studies*, 3(4), 8–16.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

Ramadhan, R. P., dkk. (2020). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa (Academic procrastination reduce students achievement). *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154. https://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/3260.

Rizal, M., dkk. (2022). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa si Sekolah Menegah Atas. *Pinisi Journal Of Education*, 2(5), 12–24. https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/article/view/28921.

Salame, I. I. (2024). The impact of students' note-taking practices on learning and performance. *International Journal of Instruction*, 17(2), 103–120.

Santri, P. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Dan Implikasi Terhadap Layanan BK. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Solihin, M. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau. 0, 1–23.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi 21). Alfabeta.

Suyono dan Hariyanto. (2011). *Belajar dan Pembelajaran: Teori dan Konsep Dasar.* Remaja Rosdakarya.

Tulus Winarsunu. (2002). *Statistika dalam penelitian Psikologi dan Pendidikan*. UMM Press: Malang.

Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67. https://doi.org/10.26418/jpp.v2i2.34359.

Yanti, V. A., dkk. (2022). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Kecerdasan Adversitas dan Kontrol Diri. *Literatus*, 4(2), 670-678. https://doi.org/10.37010/lit,v4i2.856.

Yusadri, dkk. (2020). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Individual untuk Mereduksi Perilaku Merokok. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan.* 3(2), 56-66. https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i2.4955

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

Lampiran 1.15 Dokumentasi



Pembagian Angket *Pre-test*



Pembentukan Kelompok



Rasional Tujuan Singkat Prosedur

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q

RIWAYAT HIDUP



AYU SAKINAH, Lahir di Minasatene pada tanggal 11 Desember 2002. Anak kedua dari tujuh bersaudara, anak dari pasangan JUNAEDI dan FITRIANI. Tinggal di desa Biraeng, kecamatan Minasatene, kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, provinsi Sulawesi Selatan. Suku/kewarganegaraan (Bugis/Indonesia). Mengikuti pendidikan formal pada tahun 2007 di Paud An-Nuria dan lulus pada tahun 2008. Melanjutkan sekolah dasar di SDN 14 Bontotene pada tahun 2008 dan lulus pada tahun 2014. Pada tahun 2014 melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Minasatene dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun yang sama melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 3 Pangkep dan lulus pada tahun 2020. Dan penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Andi Matappa Pangkep di tahun 2021 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling jenjang Strata Satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/4NQhQ8_aABhhjmN1G6uM1Q