

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TERHADAP
PENURUNAN PROKRASINASI AKADEMIK**

(Penelitian pada siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Bandongan)

SKRIPSI



Oleh :

Sinta Setiyana
14.0301.0033

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY* TERHADAP PENURUNAN
PROKRASTINASI AKADEMIK**

(Penelitian pada siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Bandongan)

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY* TERHADAP PENURUNAN
PROKRASTINASI AKADEMIK**

(Penelitian pada siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Bandongan)

SKRIPSI



Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

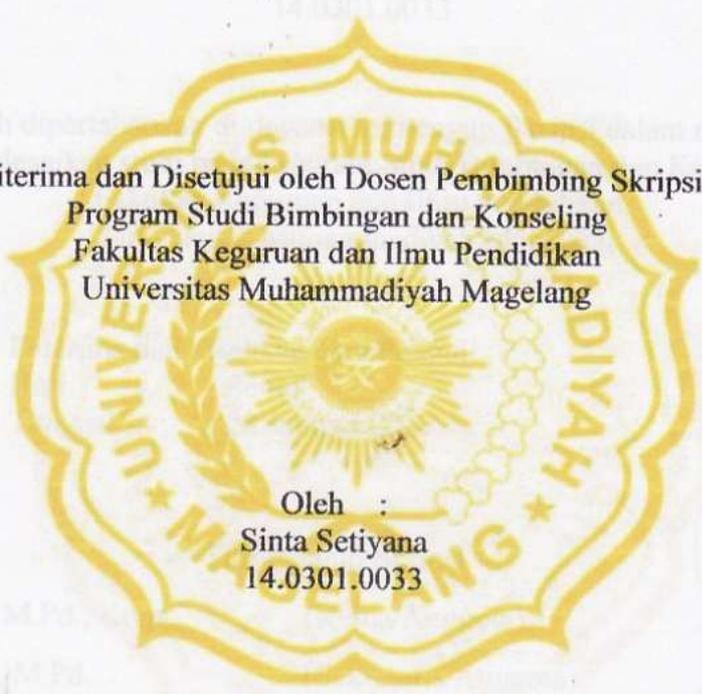
Oleh :
Sinta Setiyana
14.0301.0033

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

PERSETUJUAN

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* TERHADAP PENURUNAN PROKRAS TINASI AKADEMIK

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :
Sinta Setiyana
14.0301.0033

- 1. Drs. Tawil, M.Pd., Kons.
- 2. Dra. Indiaty, M.Pd.
- 3. Drs. Arie Sugriyanto, M.Si
- 4. Agniwi Riniati, M.Psi

Dosen Pembimbing I

Drs. Tawil, M.Pd., Kons.
NIP. 19570108 198103 1 003

Magelang, Januari 2019
Dosen Pembimbing II

Dra. Indiaty, M.Pd.
NIP. 19600328 198811 2 001

Drs. Tawil, M.Pd., Kons.
NIP. 19570108 198103 1 003

PENGESAHAN

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK

Oleh :
Sinta Setiyana
14.0301.0033

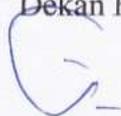
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji :
Hari : Senin
Tanggal : 28 Januari 2019

Tim Penguji Skripsi :

1. Drs. Tawil, M.Pd., Kons. (Ketua/Anggota)
2. Dra. Indiati, M.Pd. (Sekretaris/Anggota)
3. Drs. Arie Supriyatno, M.Si (Anggota)
4. Astiwi Kurniati, M.Psi (Anggota)

Mengesahkan,
Dekan FKIP



Drs. Tawil, M.Pd., Kons.
NIP. 19570108 198103 1 003

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Sinta Setiyana
N.P.M : 14.0301.0033
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik

Menyatakan bahwa skripsi saya yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata kemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang. Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, Januari 2019


Sinta Setiyana
14.0301.0033



MOTTO

“Waktu tidak diukur dengan berjalannya tahun, akan tetapi diukur dengan apa yang kita lakukan, apa yang kita rasakan dan apa yang kita raih.”

(John Arthorner)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta (Saronu dan Suci yang selalu menjadi semangat dalam setiap langkah perjalananku)
2. Suamiku tercinta dan anak-anakku (Ully Ananda K.S dan Arsenionino) yang selalu menjadi penyemangat disetiap langkahku.
3. Dan juga mertuaku tercinta (Papa Syafruddin dan Mama Erlina) yang senantiasa selalu memberikan support dan doa.
4. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik”.

Penyelesaian penyusunan skripsi ini berkat bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar,
2. Drs. Tawil, M.Pd., Kons. Dekan FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons., Kaprodi BK FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
4. Drs. Tawil, M.Pd., Kons dan Dra. Indiati, M.Pd., sebagai dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang selalu sabar dan bijaksana memberikan bimbingan nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi,

5. Ariyanto,S.Kom., Kepala Sekolah SMK Muhammdiyah 1 Bandongan, yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMK Muhammdiyah 1 Bandongan,
6. Pradita Kusputanto, S.Pd., sebagai guru pembimbing kelas X SMK Muhammdiyah 1 Bandongan, yang telah berkenan membantu memberikan ijin, bimbingan dan keluasaan waktu kepada penulis selama penulis menyelesaikan penelitian skripsi sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar,
7. Berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua, Amin.

Magelang, Januari 2019

Penulis

Sinta Setiyana
NPM.14.0301.0033

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Prokrastinasi Akademik	8
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	8
2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	9
3. Faktor-Faktro Prokrastinasi Akademik.....	12
B. Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	15
1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	15
2. Tujuan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	17
3. Teknik-Teknik Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	18
4. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	19
5. Kegunaan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	25
6. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	26
C. Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik	27
D. Langkah – Langkah Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	30

E. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	31
F. Penelitian Yang Relevan	33
G. Kerangka Pemikiran	36
H. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Rancangan Penelitian	38
B. Identifikasi Variabel Penelitian	41
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
D. Subjek Penelitian	42
E. Metode Pengumpulan Data	43
F. Instrumen Penelitian	44
G. Validitas dan Reliabilitas	47
H. Prosedur Penelitian	49
I. Metode Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	51
2. Deskripsi Data Penelitian	55
3. Uji Prasyarat Analisis	56
4. Uji Hipotesis	58
B. Pembahasan	62
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	66
A. Simpulan	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	<i>Pre Test Post Test Control Group Design</i> Dengan Satu Perlakuan...	38
2	Kisi-Kisi Modul Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	39
3	Penilaian Skor Skala Prokrastinasi Akademik	45
4	Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik	46
5	Daftar Item Valid Skala Prokrastinasi Akademik	48
6	Kategori Skor <i>Pre Test</i> Prokrastinasi Akademik	52
7	Daftar Sampel Penelitian.....	52
8	Hasil Skor <i>Post Test</i> Prokrastinasi Akademik.....	55
9	Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	55
10	Hasil Uji Normalitas.....	57
11	Hasil Uji Anova.....	59
12	Penurunan Skor <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	60
13	Penurunan Skor <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	61

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
1 Kerangka Berpikir.....	37
2 Rumus Kategori	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian	72
2 Hasil <i>Try Out</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....	75
3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	79
4 Skala Prokrastinasi Akademik.....	86
5 Data <i>Pre Test</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....	91
6 RPL, Panduan Pelaksanaan, Laporan Pelaksanaan dan Hasil Kegiatan Konseling Kelompok.....	94
7 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	159
8 Data <i>Post Test</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....	162
9 Hasil Uji Normalitas	165
10 Hasil Uji Homogenitas	168
11 Hasil Uji Anova	170
12 Daftar Hadir Pelaksanaan Konseling Kelompok Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	173
13 Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	174
14 Buku Bimbingan.....	178
15 Proses Bimbingan	180

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK

(Penelitian pada siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Bandongan)

Sinta Setiyana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive behavioral therapy* terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Penelitian dilakukan pada siswa kelas X TKR B SMK Muhammadiyah 1 Bandongan T.A. 2018/2019.

Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design* dengan satu perlakuan. Sampel yang diambil sebanyak 20 siswa, 10 siswa masuk dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan perlakuan (konseling kelompok teknik *cognitive behavioral therapy*) dan 10 siswa masuk dalam kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis parametrik *One Way Anova*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji Anova konseling kelompok teknik *cognitive behavioral therapy* berpengaruh terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan dengan hasil signifikansi $p=0,001$ yang lebih kecil dari $\alpha=0,05$ yang merupakan standar ukur pemeriksaan. Maka dapat disimpulkan taraf signifikansi tersebut ada perbedaan. Selain itu penurunan prokrastinasi akademik siswa ditandai dengan perbedaan aspek dan indikator dari prokrastinasi akademik.

Kata kunci : *konseling kelompok, cognitive behavioral therapy, prokrastinasi akademik*

THE INFLUENCE OF COUNSELING COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY GROUP ON THE DECREASE OF ACADEMIC PROCRASTINATION

(Research on student of class X SMK Muhammadiyah 1 Bandungan)

Sinta Setiyana

ABSTRACK

This study aims to examine the influence of counseling group of *cognitive behavioral therapy* techniques on the decrease of academic procrastination. This research was conducted on the students of X class TKR B SMK Muhammadiyah 1 Bandungan T.A. 2018/2019.

This study used *pretest-posttest control group design* with one treatment. Samples taken as many as 20 students, 10 students included in the experimental group that is group treated (counseling group *cognitive nebehavioral therapy*) and 10 students into the control group that is not treated. Sampling using *purposive sampling* technique. Data collection using questionnaires. Data analysis techniques using *One Way Anova*.

Counseling test group *cognitive behavioral therapy* techniques have an effect on the decrease of academic procrastination. This is evidenced by the signification result $p=0,001$ which is smaller than $\alpha=0,05$ which is the standard of measurement examination. It can be concluded that there are differences in aspects and indicators of the academic procrastination.

Keyword : *Group Counseling, Cognitive Behavioral Therapy, Academic Procrastination*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor terpenting dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkompeten. Pendidikan adalah suatu wadah untuk mengembangkan potensi manusia menjadikan masyarakat yang cerdas dan kreatif untuk membangun bangsa ini. Pendidikan pada umumnya dapat dilakukan secara formal, informal, maupun nonformal. Pendidikan formal meliputi pendidikan dasar (SD/SMP), pendidikan menengah (SMA/SMK) dan pendidikan tinggi. Tingkat sekolah menengah atas atau kejuruan (SMA/SMK) merupakan salah satu tingkat pendidikan formal yang bertujuan untuk mempersiapkan siswa menjelang pendidikan tinggi serta mengembangkan kemampuan yang dimiliki siswa baik dalam segi kognitif, afektif, maupun psikomotor melalui proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah.

Hal tersebut diharapkan mampu menghasilkan generasi-generasi muda yang cerdas, kreatif, cekatan, dan bertanggung jawab. Siswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di suatu lembaga sekolah tertentu. Siswa dalam hal ini adalah siswa SMA/SMK yang berusia antara 16-18 tahun. Perilaku yang tidak sesuai yang dilakukan remaja biasanya didorong oleh keinginan mencari jalan pintas dalam menyelesaikan sesuatu tanpa mendefinisikan secara cermat akibatnya. Perilaku menunda-nunda tugas sekolah merupakan contoh penyesuaian diri yang salah pada remaja di sekolah khususnya dalam hal pembagian waktu. Masih ada beberapa remaja yang tidak bisa mengatur penggunaan waktu yang efektif. Bahkan sebagian

remaja tidak terbiasa dengan membuat jadwal belajar harian dan melaksanakannya. Tidak adanya pengaturan penggunaan waktu yang efektif menyebabkan masih ada sebagian remaja yang menunda-nunda untuk segera menyelesaikan tugas sekolah.

Menurut Ferarri dalam (Lizzatiani, R. 2014: 1) menyatakan“ Prokrastinasi adalah suatu bentuk penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas-tugas penting yang dilakukan dengan sengaja, dan dilakukan secara berulang-ulang serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman secara subyektif”. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang dilihat biasa saja dilakukan oleh peserta didik dan perilaku tersebut akan menimbulkan suatu kebiasaan, padahal prokrastinasi memiliki efek yang buruk pada peserta didik tanpa disadari prokrastinasi yang dilakukan bisa menjadi penyebab kegagalan bagi peserta didik dalam memperoleh keberhasilan belajar di sekolah.

Rachmana dalam (Lizatiani, R 2014: 2) menyatakan “Prokrastinasi akademik merupakan penundaan belajar yang dilakukan oleh peserta didik”. Pernyataan tersebut dapat dijelaskan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik pada umumnya yaitu menunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru sehingga tugas tidak dapat di kumpulkan tepat waktu.

Dryden dalam (Mujiyati, 2015: 145) menyatakan “Seseorang yang mengalami masalah prokrastinasi akademik kronis cenderung mengembangkan beberapa alasan untuk menolak dirinya sendiri dan orang

lain bahwa seseorang tersebut mengalami prokrastinasi". Pernyataan tersebut dapat dijelaskan bahwa seseorang yang menunda suatu tugas akademik cenderung memiliki berbagai macam alasan yang tidak masuk akal.

Pada kenyataannya fenomena yang terjadi di lapangan khususnya di SMK Muhammadiyah 1 Bandongan masih terdapat peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Guru BK pada tanggal 14 Agustus sampai 21 Oktober 2017 selama proses pelaksanaan Program Magang III di SMK Muhammadiyah 1 Bandongan, bahwa masih 54 % siswa yang memiliki prokrastinasi akademik. Guru BK menjelaskan bahwa kondisi ini terjadi disebabkan siswa yang kurang mampu mengatur dirinya sendiri dan mengatur waktu akibat dari kegiatan akademik yang berlangsung di sekolah SMK Muhammadiyah 1 Bandongan yang berlangsung dari jam 06.45-15.00 sehingga menyebabkan siswa merasa kelelahan.

Jumlah siswa di SMK Muhammadiyah 1 Bandongan adalah 417 siswa yang terdiri dari 256 siswa laki-laki dan 161 siswa perempuan. Dari tiap kelas ada 5-13 siswa yang terlambat masuk kelas, ada 8-10 anak yang tidak mengerjakan tugas yang mayoritas merupakan laki-laki, sekitar 1-4 siswa yang tidur didalam kelas ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung, dan ada sekitar 1-10 siswa yang sering membolos jam pembelajaran yang didominasi oleh siswa kelas X TKR B.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan penulis, maka perlu adanya usaha yang diharapkan mampu untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa, yaitu menggunakan konseling kelompok teknik *Cognitive Behavior Therapy*. Penelitian yang terkait dengan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik yang berbeda yaitu dari penelitian tentang penerapan konseling kelompok model Behavioristik yang pernah dilakukan oleh Puswanti dengan judul penelitian “Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Behavioristik* Pada Siswa SMK”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan konseling kelompok model *Behavioristik* untuk menurunkan prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa SMK. Hasil dari penelitian ini bahwa konseling kelompok model Behavioristik sangat berpengaruh dalam menurunkan prokrastinasi akademik dari sebelum diberi treatment dengan sesudah diberi treatment.

Dan penelitian dengan teknik berbeda yang juga pernah dilakukan oleh Imroatul Hayyu Erfantinni,dkk dalam Jurnal Bimbingan Konseling dengan judul “Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik”. Penelitian ini merupakan penelitian ekperimental menggunakan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok *Congintive*

Behavioral Therapy dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik sangat berpengaruh dalam menurunkan prokrastinasi akademik dari sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Perilaku prokrastinasi akademik dapat direduksi dengan memberikan konseling kelompok kepada siswa. Konseling Kelompok merupakan suatu layanan Bimbingan dan Konseling yang membicarakan masalah yang dialami anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok untuk membantu mengentaskan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok. Penerapan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) akan membantu siswa merubah pola pikir yang irasional menjadi rasional mengenai tugas akademik yang menurut siswa tidak terlalu penting dan membuat siswa stress dengan tugas akademik.

Berdasarkan pernyataan diatas, hal yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan prokrastinasi akademik yang didominasi dilakukan oleh siswa laki-laki kelas X TKR B. Bahwa masih ada yang terlambat dalam mengumpulkan tugas sekolah, membolos saat jam pelajaran, tidur di dalam kelas saat proses belajar mengajar berlangsung, dan membolos jam pelajaran dengan pergi ke kantin.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus, sempurna, dan mendalam maka penulis memandang permasalahan penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu, penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik”. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Bandongan yang memiliki permasalahan prokrastinasi akademik yang tinggi. Dengan diberikan teknik konseling kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* diharapkan mampu memberikan pengaruh terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment atau perlakuan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh konseling kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Bandongan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang dilakukan adalah untuk menguji pengaruh konseling kelompok teknik

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Bandongan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk menambah khazanah keilmuan tentang prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

Manfaat yang diharapkan secara praktis dari hasil penelitian ini adalah sebagai pedoman guru pembimbing dalam menurunkan prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian

Istilah prokrastinasi dalam bahasa latin adalah *procrastination* dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Sehingga jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai esok.

Milgram (dalam Hafsa Arif dkk, 2014: 65) “*Procrastination is initially defined as a series of delay or postpone one tasks because of the involvement of another tasks perceived as more important or satisfying which results in the imperfect behavioral product*”. Pendapat tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi merupakan serangkaian penundaan atau menunda satu tugas karena keterlibatan tugas lain yang dianggap lebih penting atau memuaskan yang menghasilkan produk 9 perilaku yang tidak sempurna. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan semata-mata untuk melengkapinya namun penundaan tersebut tidak membuat tugas lebih baik, hal tersebut mengarah pada penundaan yang tidak berguna.

Menurut Stell dalam (Praptiana & Rozikan, 2014:95) menyatakan bahwa prokrastinasi itu sendiri merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun tahu

dampak negative yang akan terjadi. Pengertian menurut Stell dapat dipahami bahwa prokastinasi merupakan perilaku yang menunda-nunda suatu kegiatan yang dilakukan secara sengaja meskipun individu itu sendiri mengetahui kerugian yang akan terjadi. Berdasarkan pendapat Silver dan Stell maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku individu yang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang dilakukan dengan sengaja serta mengetahui kerugian yang akan diperoleh dari perilakunya.

Pengertian prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk dalam (Puswanti, 2014:14) yaitu suatu perilaku yang menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Memahami pengertian Ferrari, dkk bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku individu yang menunda-nunda atau mengulur gulur waktu dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas pelajaran. Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa pengertian prokrastinasi adalah perilaku yang menunda-nunda atau mengulur-ngulur waktu yang dilakukan secara sengaja dalam menyelesaikan tugas akademik seperti mengerjakan soal mata pelajaran sehingga pengerjaan tugas tersebut tidak selesai tepat waktu, sedangkan siswa itu sendiri mengetahui akan kerugian yang dilakukan.

2. Ciri – Ciri Prokrastinasi Akademik

Beberapa teori psikologi menyatakan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa. Pengalaman yang membentuk pemikiran dan perilaku

manusia. Menurut Freud berkaitan dengan konsep tentang penghindaran dalam tugas, mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Jika kita lihat dalam teori *Cognitive Behavioral* yang disebutkan oleh Ellis dan Knaus memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang, mereka mempersepsikan bahwa tugas sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan.

Selanjutnya, Ferrari, dkk dalam (Ghufron & Risnawati,2010:158) menyebutkan sebagai suatu perilaku prokrastinasi akademik memiliki beberapa indikator yang dapat diukur dan diamati. Sebagai ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas yang diselesaikan dari waktu yang telah ditentukan. Sekarang prokrastinasi menghabiskan waktu yang dimiliki untuk mempersiapkan diri dan melakukan hal-hal yang tidak diperlukan dalam

menyelesaikan tugas yang diperoleh tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang telah dimilikinya. Kadang-kadang tindakan ini akan mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam mengerjakan kerja dan tugas merupakan ciri utama dalam prokrastinasi.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator memiliki kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya, namun menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah atau buku cerita), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapinya.

Berdasarkan pendapat Ferrari mengenai ciri-ciri prokrastinasi akademik dapat dipahami bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah siswa yang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas, lamban dalam mengerjakan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas sampai batas waktu yang telah ditentukan sehingga mengalami kegagalan untuk menyelesaikan tugas atau tidak mengerjakan tugas sampai tuntas, dan penundaan dalam menyelesaikan tugas dengan menggunakan waktu yang ia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang mendatangkan kesenangan dan hiburan seperti nonton, bermain game, tongkrong, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga tugas yang diperoleh terbengkalai atau tidak dikerjakan.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor prokrastinasi akademik merupakan hal-hal yang dapat mempengaruhi peserta didik dalam melakukan prokrastinasi terhadap tugas yang diberikan oleh guru. Nur Ghufron & Rini Risnawita (2016: 163) mengemukakan bahwa, dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Penjelasan dari kedua faktor tersebut adalah sebagai berikut :

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang timbul dari dalam diri peserta didik yang turut membentuk perilaku prokrastinasi, seperti faktor fisik dan psikologis. Contohnya, tidak adanya motivasi dan

kesadaran diri peserta didik untuk segera menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang timbul dari luar diri peserta didik. Contohnya, kurang perhatian dan motivasi dari orangtua, bergaul dengan teman yang suka nongkrong, dan banyaknya tugas yang diterima peserta didik yang menuntut penyelesaian dengan waktu hampir bersamaan.

Sedangkan Steele dalam (Fitriah, 2016: 29) menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi adalah sebagai berikut:

a. Ketidaksukaan terhadap tugas

Individu cenderung untuk menghindari tugas yang dirasa sulit, tidak menyenangkan, dan membosankan untuk waktu selama yang dimungkinkan.

b. Depresi atau masalah *mood*

Rendahnya semangat atau motivasi terhadap tugas, atau hanya merasa tidak mood dengan tugas yang diberikan, Atau meningkatnya tekanan yang disebabkan oleh tugas yang menyebabkan individu menghindari tugas dan akhirnya melakukan prokrastinasi.

c. Pemberontakan

Prokrastinasi bisa jadi sebagai respon terhadap situasi ketika individu mendapatkan tugas yang dirasa tidak wajar, tidak berguna, atau dirasa sangat berat untuk diselesaikan dalam satu waktu tertentu

yang sudah ditentukan. Menunda untuk memulai mengerjakan tugas karena kebencian terhadap tugasnya, atau terhadap orang yang memberikan tugas tersebut.

d. Takut gagal

Perasaan takut akan kegagalan, lebih suka bila orang lain melihat dan menilai kekurangan karyanya, lebih dari kemampuannya.

e. Masalah manajemen waktu

Masalah dalam manajemen waktu dan kesalahan dalam memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas menjadikan individu melakukan prokrastinasi.

f. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan seperti misalnya tempat belajar memiliki pengaruh yang kuat terhadap motivasi untuk memulai tugas.

g. Menikmati bekerja dibawah tekanan

Menyukai bekerja dibawah tekanan mendekati waktu akhir penyelesaian tugas yang telah ditentukan.

h. Selalu menuruti keinginan hati mengerjakan hal lain yang lebih menyenangkan

Individu yang selalu mengikuti keinginan hatinya ini sering kali dengan mudahnya berpindah-pindah dari satu tugas ke tugas yang lain dalam rangka mengejar kesenangan sesaat yang diberikan, dan masalah adalah urusan belakangan.

Pendapat Steele dapat dipahami bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah dimana individu itu sendiri

tidak menyukai terhadap tugas yang diberikan, menunda dalam menyelesaikan tugas karena tidak mood dan benci terhadap tugas yang diberikan, takut gagal, kurangnya manajemen waktu, dan kurangnya motivasi dari faktor lingkungan (seperti fasilitas yang dimiliki untuk belajar).

Berdasarkan pendapat Ferrari dan Steele dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor intrinsik yang merupakan faktor dari dalam diri individu dan faktor ekstrinsik yang merupakan faktor dari luar individu seperti keluarga dan lingkungan masyarakat.

B. Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang membahas masalah yang dialami oleh anggota kelompok melalui dinamika kelompok untuk membantu mengetaskan permasalahan anggota kelompok. Pengertian konseling kelompok menurut Juntika Nurihsan dalam (Kurnanto, 2014:7) merupakan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Memahami pendapat Juntika Nurihsan, bahwa konseling kelompok merupakan pemberian bantuan kepada individu dengan situasi kelompok untuk membantu mengentaskan

dan mencegah permasalahan yang dipecahkan bersama-sama oleh anggota kelompok.

Kegiatan konseling kelompok terdapat faktor-faktor yang merupakan aspek terapi bagi klien, konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada klien, untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien. Aspek-aspek terapi dalam kegiatan konseling kelompok menggunakan beberapa pendekatan konseling yaitu konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Behavioristik*, *Realitas*, dan sebagainya. Kegiatan konseling kelompok yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan kegiatan konseling kelompok dengan model *cognitive behavioral therapy* untuk membantu mengentaskan permasalahan siswa.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah salah satu bentuk terapi psikososial yang merubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga perilaku maladaptif yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku yang adaptif. Sehingga pada akhirnya diharapkan individu memiliki kemampuan untuk bereaksi secara adaptif dalam menghadapi masalah atau situasi sulit setiap fase hidupnya (Erwina, 2010:37).

Berdasarkan pendapat Juntuka Nurihsan dan Erwina bahwa konseling kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah suatu proses yang dilakukan beberapa orang dalam situasi kelompok untuk membantu mengentaskan dan mencegah masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota dengan merubah pola pikir negatif menjadi positif

sehingga perilaku maladaptif yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku yang adaptif, sehingga permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dapat terselesaikan dengan tahap perkembangannya.

2. Tujuan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Menurut Widaryati dalam (Puswanti, 2014:15) tujuan dari pemberian konseling kelompok adalah untuk membantu individu agar mencapai perkembangan yang optimal, individu dapat belajar menumbuhkan dan meningkatkan kemampuannya dalam kelompok tersebut atau memecahkan permasalahan yang dialami oleh individu yang tergabung dalam anggota kelompok agar dapat mengembangkan dirinya sampai batas kemampuannya.

Menurut (Gladding, 2015:273) Kegiatan konseling kelompok dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), dengan pusat tujuan kegiatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah memeriksa dan mengubah pikiran yang belum teramati dan negatif. Bersama-sama konselor bekerja dengan klien untuk mengatasi kurangnya motivasi yang sering kali berhubungan dengan kecenderungan, bahwa klien memandang persalahannya sebagai sesuatu yang terlalu besar untuk dipecahkan.

Berdasarkan tujuan yang dikemukakan oleh Widayarti dan Gladding dapat dipahami bahwa tujuan konseling kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah untuk membantu memecahkan

permasalahan yang dialami oleh individu yang tergabung dalam anggota kelompok dengan mengubah pola pemikiran negatif mejadi positif, sehingga dapat mencapai proses perkembangan individu yang lebih baik.

3. Teknik-Teknik Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Teknik-teknik konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berdasarkan pendapat Gladding (2015:273) mengungkapkan beberapa teknik yang berhubungan dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) antara lain :

- a. Menentang cara individu memproses informasi.
- b. Memukul balik sistem keyakinan yang salah (misalnya, alasan kemampuan). Memukul balik keyakinan dengan memberikan pengarahan kepada konseli untuk selalu optimis dan yakin akan kemampuan yang ia miliki.
- c. Melakukan latihan memonitor diri sendiri yang bertujuan untuk menghentikan “pikiran otomatis” yang negatif. Memonitor diri sendiri yang memberikan pemahaman untuk memberikan pelatihan kepada konseli untuk mengubah pemikiran negatif mengenai dirinya sendiri untuk selalu berfikir positif akan pandangan kepada dirinya sendiri.
- d. Memperbaiki kemampuan komunikasi.

Kegiatan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan kegiatan yang aktif diamana konselor dan konseli saling berpartisipasi, sehingga dalam kegiatan konseling ini konseli dapat memperbaiki kemampuannya dalam berkomunikasi.

- e. Meningkatkan kepercayaan diri yang positif dan latihan.
- f. Melakukan pekerjaan rumah, termasuk menghilangkan pikiran tak rasional.

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai teknik-teknik yang ada dalam kegiatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan pemahaman kepada peneliti untuk menggunakan teknik-teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam kegiatan konseling sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang dialami oleh klien.

4. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Tahapan pelaksanaan konseling kelompok terdiri dari berbagai tahap kegiatan yang dapat dilaksanakan. Berdasarkan pendapat Prayitno (dalam Kurnanto, 2014: 150) membagi tahap kegiatan konseling kelompok menjadi empat tahap, yaitu:

a. Tahap I : Pembentukan Kelompok

Tahap pembentukan kelompok sering disebut dengan tahap awal dalam konseling kelompok. Tahap awal adalah saat-saat orientasi dan penggalian yang meliputi penentuan struktur kelompok, pengenalan dan penggalian harapan dan keinginan anggotanya. Dalam tahap ini anggota mempelajari fungsi kelompok, memperjelas harapan-harapan mereka, mempertegas tujuan-tujuan mereka dan mencari posisinya dalam kelompok. Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal adalah: mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas kegiatan konseling kelompok, saling

memperkenalkan diri, dan dilanjutkan permainan untuk pengakraban dari masing-masing anggota kelompok.

b. Tahap II : Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok. Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah : menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga), membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, dan kalau perlu kembali ke beberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).

c. Tahap III : Kegiatan

Tahap kegiatan bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Dalam tahap ini konseli belajar materi-materi baru, diskusi dengan baik tentang berbagai topik personal dan kerja terapeutik. Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah : masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah, menetapkan masalah yang akan

dibahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas, dan kegiatan selingan.

d. Tahap IV : Penutup

Tahap penutup merupakan penilaian dan tindak lanjut adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri. Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah: pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, mengemukakan pesan dan harapan.

Pelaksanaan konseling kelompok menurut Prayitno yang berbeda dengan tahapan dari kutipan buku karangan Tohirin (2014: 173) yang menempuh tahapan-tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan

- 1) Membentuk kelompok. Ketentuan membentuk kelompok sama dengan bimbingan kelompok. Jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok antara 8-15 orang.
- 2) Mengidentifikasi dan meyakinkan klien (siswa) tentang perlunya masalah dibawa ke dalam layanan konseling kelompok.
- 3) Menempatkan klien (siswa) dalam kelompok.

- 4) Menyusun jadwal kegiatan.
- 5) Prosedur layanan.
- 6) Menetapkan fasilitas layanan.
- 7) Menyiapkan kelengkapan administrasi.

Berdasarkan tahapan dari point a yaitu membentuk kelompok sampai point g yaitu menyiapkan kelengkapan administrasi merupakan tahapan yang pertama dalam proses kegiatan konseling kelompok. Kegiatan tersebut mencakup hal-hal yang dipersiapkan pemimpin kelompok sebelum memulai tahap kegiatan konseling kelompok.

a. Tahap Pelaksanaan

- 1) Mengkomunikasikan rencana layanan konseling kelompok.
- 2) Mengorganisasikan kegiatan layanan konseling kelompok.
- 3) Menyelenggarakan layanan konseling kelompok melalui tahap-tahap yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

Pada tahap pelaksanaan yang mencakup tiga tahap merupakan proses memasuki tahap kegiatan dalam konseling kelompok diantaranya dimulai dari tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan tahap penutup. Pelaksanaan konseling kelompok dapat diselingi dengan kegiatan game yang sederhana agar anggota kelompok tidak jenuh.

b. Evaluasi

- 1) Menetapkan materi evaluasi
- 2) Menetapkan prosedur evaluasi
- 3) Menyusun instrumen evaluasi
- 4) Mengoptimisasikan instrumen evaluasi

5) Mengolah hasil aplikasi instrumen.

Kegiatan evaluasi yang dijelaskan di atas dapat dipahami bahwa tujuan kegiatan evaluasi adalah untuk mengevaluasi jalannya konseling kelompok yang telah dilakukan. Konseling kelompok yang telah dilakukan dievaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada anggota konseling kelompok. Jawaban dari anggota kelompok dapat memberikan gambaran kepada pemimpin konseling kelompok sebagai bahan koreksi untuk melaksanakan konseling kelompok lebih baik.

c. Analisis hasil evaluasi

- 1) Menetapkan standar norma atau standar analisis.
- 2) Melakukan analisis
- 3) Menafsirkan hasil analisis

Analisis hasil evaluasi merupakan proses kegiatan dimana evaluasi yang telah dilakukan ditetapkan standar norma atau standar analisisnya sesuai dengan standar analisis yang dikehendaki sehingga proses kegiatan konseling kelompok dapat memberikan manfaat baik bagi pemimpin kelompok maupun anggota konseling kelompok.

d. Tindak lanjut

- 1) Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut.
- 2) Mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait.
- 3) Melaksanakan rencana tindak lanjut.

Kegiatan tindak lanjut merupakan langkah yang dilakukan untuk memberikan tindak lanjut yang tepat bagi anggota konseling kelompok. Dilakukan dimulai dari menetapkan jenis dan arah tindak lanjut,

mengkomunikasikan rencana tindak lanjut dan melaksanakan kegiatan tindak lanjut. Kegiatan tindak lanjut ini sebagai langkah lanjutan dari kegiatan konseling kelompok apabila diperlukan.

e. Laporan

- 1) Menyusun laporan layanan konseling kelompok
- 2) Menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan kepada pihak-pihak lain yang terkait.
- 3) Mengkomunikasikan laporan layanan.

Tahapan dalam konseling kelompok yang dikutip oleh Tohirin dijelaskan secara rinci dari mulai tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, analisis hasil evaluasi, tindak lanjut, dan yang terakhir tahap laporan. Tahap pelaksanaan terdapat kegiatan yang dilakukan yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan penutup, sehingga dapat dipahami bahwa tahapan konseling kelompok menurut Tohirin menjelaskan secara utuh gambaran tahapan kegiatan dalam konseling kelompok. Mencermati pendapat Tohirin dan Prayitno mengenai tahapan konseling kelompok di atas, bahwa terdapat persamaan pada tahapan kegiatan. Tahap kegiatan yang sama dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan tahap penutup. Tahapan konseling kelompok merupakan tahapan yang menjadi satu kesatuan antara kegiatan yang satu dengan kegiatan yang lainnya tidak dibatasi jeda waktu.

5. Kegunaan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Jacob, Harvill dan Masson dalam (Adhiputra, 2015 : 27) menegaskan ada beberapa kegunaan konseling kelompok yang berhubungan dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dapat diperoleh dari pelaksanaan konseling kelompok, antara lain :

- a. Memiliki rasa saling memiliki satu sama lain, merasa bahwa dirinya tidak sendirian untuk menghadapi permasalahan yang sedang dialami dan bersama-sama dan mengubah perilaku yang salah .
- b. Kesempatan untuk saling memberikan masukan dan solusi memecahkan permasalahan tiap anggota.
- c. Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain, tiap anggota mendapat kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam wadah kelompok.
- d. Dorongan teman untuk memelihara komitmen, dorongan teman sangat membantu memperteguh diri kita untuk menyelesaikan permasalahan yang akan kita hadapi dengan mengubah pola pikir yang negatif menjadi positif.
- e. Perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup, kita berani melihat kenyataan hidup bahwa semua manusia normal pasti memiliki permasalahan dalam hidupnya. Mencoba untuk merubah perilaku yang salah sesuai dengan tahap perkembangannya.

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kegunaan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki manfaat antara

lain : perasaan membagi keadaan dengan sesama, memiliki rasa saling memiliki, menerima berbagai umpan balik, mencoba menerima masukan untuk mengubah perilaku yang negatif menjadi positif, berkomitmen, serta perkiraan menghadapi kenyataan dan mengubah perilaku yang salah.

6. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok Teknik Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

a. Kelebihan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Kelebihan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

berdasarkan pendapat Gladding (2015:274) adalah sebagai berikut :

- 1) CBT telah diadaptasikan pada berbagai macam penyimpangan, termasuk depresi dan ansietas.
- 2) CBT telah menularkan, dalam hubungan dengan terapi tingkah laku-kognitif, terapi tingkah laku dialektikal, suatu perawatan psikososial untuk individu yang beresiko menyakiti diri sendiri.
- 3) CBT dapat diterapkan pada berbagai lingkungan budaya.
- 4) CBT adalah terapi yang berdasarkan pada bukti, telah diteliti baik, terbukti efektif bagi klien dari berbagai latar belakang.

b. Kelemahan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Kelemahan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

berdasarkan pendapat Gladding (2015:274) adalah sebagai berikut :

- 1) CBT adalah pendekatan yang terstruktur dan menuntut klien untuk aktif, yang sering kali artinya klien harus menyelesaikan pekerjaan rumah yang diberikan konselor.

- 2) CBT bukanlah terapi yang tepat untuk orang yang mencari pendekatan yang tidak terstruktur, berorientasi pencerahan, yang tidak membutuhkan partisipasi penuh dari klien.
- 3) CBT pada dasarnya bersifat kognitif dan biasanya bukanlah pendekatan yang tepat bagi orang yang kurang cerdas, atau tidak mempunyai motivasi untuk berubah.
- 4) CBT menuntut konselor dan klien, aktif dan inovatif.
- 5) Pendekatan ini lebih kompleks dari pada yang tampak dari luar.

C. Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik

Peserta didik menghadapi berbagai macam permasalahan dalam menjalani keseharian dalam kegiatan yang ada di sekolah atau dalam kegiatan akademik yang ada di sekolah. Salah satu permasalahan yang dihadapi peserta didik yaitu prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu bentuk tindakan untuk menunda dalam mengerjakan tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman pada pelakunya sehingga akan berakibat mengurangi kinerja akademik. Prokrastinasi akademik terkadang terlihat biasa saja dan wajar karena sudah menjadi kebiasaan peserta didik, padahal prokrastinasi akademik merupakan suatu hal yang dapat merugikan bagi peserta didik karena prestasi yang rendah dapat menjadi efek buruk bagi peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik tersebut.

Menurut Watson (dalam M. Nur Ghufroon dkk, 2016: 151) menyatakan “Anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas

yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, juga mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam mengambil keputusan". Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi yang berkaitan dengan takut gagal dalam menyelesaikan tugas dan tidak segera mengerjakan tugas akan mengakibatkan perilaku yang dapat menghambat keberhasilan seperti kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan. Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya antara lain keengganan untuk tugas, khawatir akan kegagalan, suasana hati (*mood*), pemberontakan, masalah pengaturan waktu, impuls dari gangguan, faktor lingkungan, dan menikmati kerja dibawah tekanan. Prokrastinasi dapat terjadi pada enam area akademik yaitu tugas mengarang, belajar dalam menghadapi ujian, membaca buku penunjang, tugas-tugas administratif penunjang proses belajar, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Peserta didik sering menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru, peserta didik sering beranggapan bahwa menunda tugas adalah hal yang wajar. Pemikiran tersebut termasuk dalam pikiran yang irrasional. Pikiran irrasional dalam lingkup konseling dapat diatasi dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah salah satu bentuk terapi psikososial yang merubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga perilaku maladaptif yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku yang adaptif. Sehingga pada akhirnya diharapkan individu memiliki

kemampuan untuk bereaksi secara adaptif dalam menghadapi masalah atau situasi sulit dalam setiap fase hidupnya (Erwina, 2010 : 37)

Pandangan teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap seseorang melakukan prokrastinasi akademik menurut Ferrari dalam (Ghufron & Risnawati, 2010:163) mengatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Orang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan, itu bukan karena rendahnya kemampuan, tetapi karena ketidaksungguhannya dalam mengerjakan tugas yang dihadapi, yaitu dengan menunda-nunda.

Teknik konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) ini disusun berdasarkan terapi dengan menggunakan pendekatan terstruktur, aktif, direktif dan berjangka waktu yang singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian. Teknik ini menitik beratkan pada perubahan yang terjadi pada aspek kognitif dengan keyakinan akan diikuti oleh perubahan pada perilakunya. Didalam teori kognitif behavioristik dapat digambarkan mengenai perilaku prokrastinasi akademik adalah adanya kesalahan berpikir atau adanya pikiran-pikiran irasional terhadap tugas, seperti takut gagal dalam penyelesaian tugas dan cenderung perfeksionis dalam mengerjakan tugas.

D. Langkah-Langkah Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Langkah-Langkah Konseling Kelompok teknik *Cognitive BehaviorTherapy* (CBT) dikombinasikan dengan tahap pelaksanaan konseling kelompok yang dikemukakan oleh Prayitno dengan melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup. Berikut langkah-langkah pelaksanaan Konseling Kelompok model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) :

1. Tahapan Pembentukan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam tahap awal atau pembentukan adalah: menjelaskan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas kegiatan yang harus ditaati, saling memperkenalkan diri, dan permainan untuk pengakraban.

2. Tahapan Peralihan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam tahap peralihan adalah menjelaskan lagi secara ringkas pelaksanaan layanan, mengamati kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan berikutnya, membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, dan kalau perlu kembali ke beberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan) jika keakraban belum timbul dalam kelompok.

3. Tahapan Kegiatan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam tahap kegiatan adalah setiap anggota kelompok mengemukakan masalahnya, menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-

masing masalah secara mendalam dan tuntas. Langkah-langkah kegiatan dalam membahas masalah akan dilakukan dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), antara lain:

- a. Assesmen dan diagnosa mencari emosi negatif, pikiran otomatis dan keyakinan.
- b. Keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan
- c. Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-negatif kepada siswa.
- d. Penegahan

4. Tahapan Penutup

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam tahap penutup adalah pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan pesan, dan menyepakati kegiatan selanjutnya.

E. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan problem klasik dalam pendidikan dan prokrastinasi merupakan perilaku negatif. Perilaku prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik, sedangkan individu itu sendiri mengetahui kerugian yang akan diperoleh. Perilaku prokrastinasi akademik akan mempengaruhi hasil prestasi belajar siswa. Penyebab siswa yang melakukan prokrastinasi akademik disebabkan siswa merasa malas dalam mengerjakan tugas, memandang tugas sebagai tekanan, kurangnya siswa

dalam manajemen waktu, kurangnya motivasi, takut akan kegagalan, serta sering mencari aktivitas lain untuk mendatangkan kesenangan sendiri sehingga tugas akademik terbengkalai.

Indikator siswa yang mengalami prokrastinasi akademik yang ditandai dengan, menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual atau tidak tepat waktu, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Beberapa siswa yang memiliki indikator prokrastinasi akademik ada di SMK Muhammadiyah 1 Bandongan terbukti dari hasil observasi selama Magang III dan dicocokkan dengan wawancara terhadap guru pembimbing dan ternyata memang benar. Usaha yang dilakukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peneliti menggunakan konseling kelompok model CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Konseling kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok yang membicarakan masalah yang dialami oleh anggota kelompok menggunakan dinamika kelompok untuk membantu mengentaskan masalah yang dialami oleh anggota kelompok. Penerapan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) akan membantu siswa merubah pola pikir yang irasional menjadi rasional mengenai tugas akademik yang menurut siswa tidak terlalu penting dan membuat siswa stress dengan tugas akademik.

Berdasarkan penjelasan mengenai prokrastinasi akademik yang dapat menghambat prestasi belajar siswa, dan layanan yang digunakan serta strategi yang akan digunakan dalam penelitian, maka peneliti bermaksud

untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive behavioral therapy* untuk meningkatkan rasa tanggung jawab. Penerapan konseling kelompok ini diharapkan siswa menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab terhadap tugas sehingga akan membantu konseli dalam meningkatkan kualitas kinerja siswa dengan kata lain hasil prestasi akademik siswa menjadi meningkat. Hasil dari kegiatan yang telah dilalui akan memberikan dampak perubahan yang positif bagi siswa, selain dapat mengentaskan permasalahan yang dialami oleh siswa juga dapat menerapkan strategi belajar yang diatur sendiri sehingga siswa dapat melalui tahap perkembangan diri yang lebih baik dan bertanggung jawab.

F. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Puswanti (2014) yang mengambil permasalahan tentang “Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Behavioristik*” dan hasilnya menunjukkan perhitungan koefisien t yang menggunakan jasa komputer SPSS versi 22 menunjukkan nilai t hitung =26,574 selanjutnya diadakan pengujian terhadap tabel nilai-nilai distribusi t dengan taraf signifikan 1% untuk dk $(N-1) = 6-1 = 5$ adalah 4,032. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel yaitu $26,574 > 4,032$ atau nilai $p = 0,00$ ($p < 0,01$). Tabel distribusi nilai t dapat dilihat pada. Uji t merupakan uji perbandingan sebelum pemberian tindakan dengan layanan konseling kelompok mean 107,33 dan sesudah diberitindakan 66,5 maka dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan tingkat prokrastinasi akademik

anantara sebelum dan sesudah diberitindakan layanan konseling kelompok. Perbedaan signifikan tersebut menunjukkan adanya pereduksian tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok behavioristik.

Dengan demikian maka hipotesis nihil (H_0) yang diajukan berbunyi “tidak ada penurunan tingkat prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik. Sedangkan hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan “Ada penurunan tingkat prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik teruji kebenarannya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa “ ada pengurangan tingkat prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik. Menurunnya tingkat prokrastinasi akademik siswa tersebut dapat diketahui dari hasil observasi dan pemberian skala prokrastinasi akademik pretest dan posttest serta hasil mean yang menurun saat pre test dan post test. Menurunnya tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan pemberian skala prokrastinasi akademik pretest dan posttest menunjukkan sebelum diberi tindakan berada pada kategori tinggi yaitu dengan jumlah frekuensi 6 sebesar 100%. Setelah diberi tindakan berada pada kategori rendah dengan frekuensi 6 sebesar 100%. Menurunnya tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa ada peningkatan respon dan aktivitas siswa pada setiap siklus tindakan. Pada siklus I terlihat kurang antusias dalam mengikuti layanan, kurang

berani mengeluarkan pendapat, siswa belum bisa bekerjasama dan berinteraksi dengan baik, sehingga layanan belum berjalan dengan lancar.

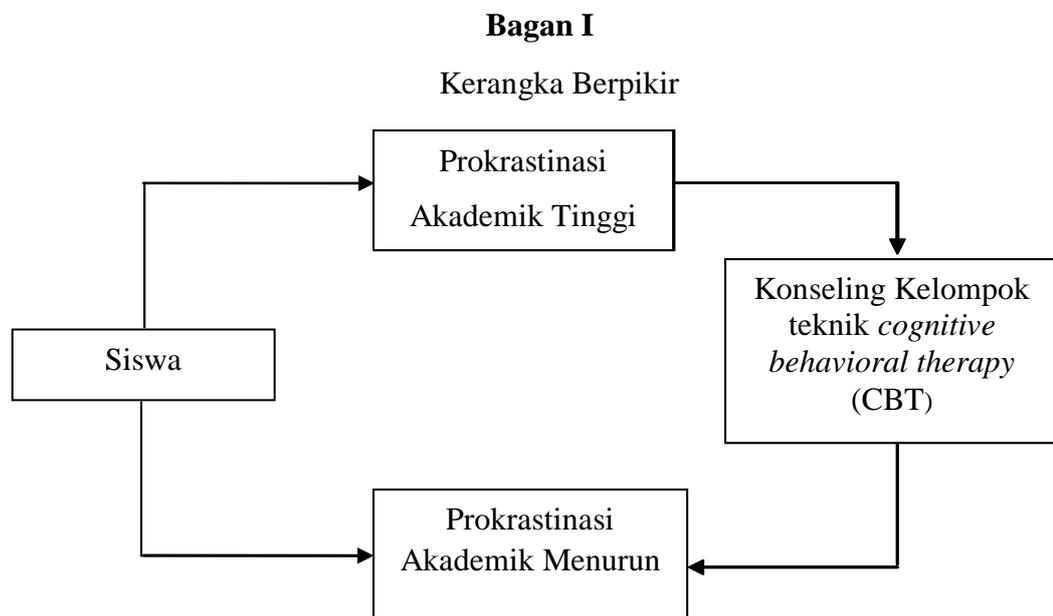
Pada siklus II sudah mulai antusias dalam mengikuti layanan, berani mengeluarkan pendapat, memberi masukan cara penyelesaian masalah, mendengarkan arahan yang diberikan peneliti, terbuka dalam mengungkapkan masalah, dapat berinteraksi dan bekerjasama dengan baik sehingga suasana layanan mulai berjalan dengan lancar, dan siswa sudah memahami pentingnya mereduksi prokrastinasi akademik. Setelah melihat hasil observasi yang dicapai setiap siswa dalam setiap siklus tindakan, maka terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini teruji kebenarannya. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat direduksi melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik.

G. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Bandongan yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi adalah siswa yang sering menunda-nunda dalam menyelesaikan dan mengerjakan tugas, sering mengobrol di kelas ketika guru sedang menerangkan, tidak mengerjakan tugas karena takut salah atau menunggu jawaban dari teman, tidur di dalam kelas ketika disuruh mengerjakan tugas, terlambat masuk kelas, dan sebagainya yang merupakan sifat penundaan dalam mengerjakan tugas.

Siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi akan menghadapi masalah dalam akademiknya. Siswa yang sering menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akan mendapatkan hukuman dari guru atau mendapatkan hasil prestasi belajar yang rendah. Individu yang memiliki prokrastinasi akademik mendapatkan bantuan untuk mengubahnya dengan konseling kelompok model kognitif behavioral. Kegiatan konseling kelompok akan membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan yang menjadi faktor pendorong prokrastinasi akademik.

Lebih jelasnya, maka kerangka pemikiran digambarkan pada bagan berikut ini :



H. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan atas kajian teori yang maka diajukan hipotesis yaitu “konseling kelompok teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) berpengaruh terhadap penurunan prokrastinasi akademik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen murni (*true experimental*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest posttest control group design* dengan satu perlakuan. Tujuan dari penelitian eksperimen (Nazir, 2014: 52) adalah untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besarnya hubungan sebab akibat dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada beberapa kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol untuk perbandingan. Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1

Pretest posttest control group design dengan satu perlakuan

Kelompok	<i>Pretest</i>	Treatment	<i>Posttest</i>
Kelompok Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kelompok Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan:

O₁ dan O₃ : *Pretest*

X : KKp dengan Treatment (Perlakuan)

- : KKp tidak diberi Treatment (Perlakuan)

O₂ dan O₄ : *Posttest*

Langkah awal penelitian ini dengan langkah sebagai berikut:
pertama, memberikan tes awal (*pretest*) kepada kedua kelompok yaitu

kelompok eksperimen (O_1) dan kelompok kontrol (O_3), bertujuan untuk mengukur kondisi awal sebelum diberikan perlakuan. Kedua, kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) yaitu berupa konseling kelompok teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun modul konseling kelompok teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT). Kisi-kisi modul konseling kelompok teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) dijelaskan dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel : 2
Kisi-kisi Modul Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behaviioral Therapy*

No	Tema	Tujuan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	Mengurangi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas dengan Teknik <i>Cognitive Behaviioral Therapy</i>	a. Siswa mampu memahami pentingnya akan tugas akademik. b. Siswa mampu mengubah perilaku yang salah dengan penundaan tugas akademik dan memanfaatkan waktu untuk segera menyelesaikan tugas. c. Siswa mampu mengentaskan masalah yang menjadi pendukung dalam prokrastinasi akademik. d. Siswa memiliki pengalaman melalui konseling kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Behaviioral Therapy</i> yang digunakan untuk menurunkan prokrastinasi akademik.	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	60 menit
2	Mengurangi keterlambatan dalam mengerjakan tugas dengan Teknik <i>Cognitive Behaviioral</i>	a. Siswa dapat mengubah perilaku yang salah dengan penundaan tugas akademik dan memanfaatkan waktu untuk segera menyelesaikan tugas. b. Siswa dapat memiliki jadwal dalam mengerjakan	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	60 menit

<i>Therapy</i>		tugas.		
		c. Siswa mampu mengentaskan masalah yang menjadi pendukung prokrastinasi akademik dengan mengatur dirinya dalam belajar.		
		d. Siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok sebelumnya.		
3	Mengurangi kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	a. Agar siswa memahami disiplin dalam belajar. b. Siswa dapat menentukan rencana kinerja dalam menyelesaikan tugas. c. Siswa mampu mengentaskan masalah yang menjadi pendukung prokrastinasi akademik dengan mengatur diri dalam belajar d. Agar siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok sebelumnya	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	60 menit
4	Mengurangi aktivitas yang lebih menyenangkan dengan <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	a. Agar siswa memahami pentingnya tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. b. Agar siswa mengurangi kebiasaan yang mendukung prokrastinasi akademik. c. Agar siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok sebelumnya. d. Siswa mampu mengentaskan masalah yang mendukung prokrastinasi akademik dengan mengatur diri dalam belajar.	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	60 menit

Ketiga, kelompok penelitian diberikan test akhir ((*post-test*) setelah perlakuan selesai dilakukan, tujuannya untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Terikat:

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

2. Variabel Bebas :

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok *Behavioral Therapy* (CBT)

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik yang didasari oleh dorongan internal dan eksternal untuk mengadakan perubahan perilaku, yang akan menimbulkan perilaku yang bertanggung jawab. Indikator siswa yang mengalami prokrastinasi akademik yang ditandai dengan, menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual atau tidak tepat waktu, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.
2. Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang membahas masalah yang dialami oleh anggota kelompok melalui dinamika kelompok untuk membantu mengetaskan permasalahan anggota kelompok. kegiatan konseling kelompok terdapat faktor-faktor

yang merupakan aspek terapi bagi klien, konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada klien, untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien.

3. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan terapi yang menitikberatkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat masa depan dibandingkan masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berfikir, kepercayaan dan memfasilitasi individu belajar mengenali dan merubah kesalahan dalam aspek kognitif.
4. Konseling kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap penurunan prokrastinasi akademik adalah satu layanan bimbingan dan konseling yang membahas masalah yang dialami oleh anggota kelompok melalui dinamika kelompok yang berorientasi pada pemecahan masalah dengan terapi dipusatkan pada keadaan “disini dan sekarang” yang memandang individu sebagai pengambil keputusan penting tentang tujuan atau masalah yang akan dipecahkan dalam proses terapi. Mengubah pola pikir yang salah menjadi benar. bahwa penunndaan dalam tugas sekolah yang dilakukan individu berdampak buruk dalam hasil belajarnya.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah SMK Muhammadiyah 1 Bandongan seluruh siswa kelas X TKR Byaitu 25 orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah SMK Muhammadiyah 1 Bandongan siswa kelas X TKR B yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi sehingga ditentukan sebanyak 20 orang.

3. Sampling

Dalam menentukan sampel kelompok penelitian, peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu peentuan sampel berdasarkan tujuan atau karakteristik yang telah ditentukan. Karakteristik yang dimaksud adalah siswa kelas X TKR B SMK 1 Muhammadiyah Bandongan yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi berdasarkan pengamatan guru BK dan pengukuran skala prokrastinasi akademik.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan, Sutrisno Hadi dalam (Sugiyono,2013:145). Pelaksanaan observasi dilakukan pada saat kegiatan program Magang III yang dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus sampai 21 Oktober 2017di SMK Muhammadiyah 1 Bandongan. Bahwa diperoleh hasil 54 % siswa kelas X yang memiliki prokrastinasi akademik.

2. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu, Esterberg dalam (Sugiyono:2013:232). Wawancara dilakukan secara langsung Guru BK di SMK Muhammadiyah 1 Bandongan terkait dengan judul penelitian yang peneliti lakukan. Bahwa Guru BK menerangkan siswa kelas X yang memiliki prokrastinasi akademik didominasi oleh siswa laki-laki kelas X TKR B.

F. Instrument Penelitian

Instrument penelitian dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner yang dibuat sendiri oleh penulis. Sugiyono (2014,hlm. 92) menyatakan bahwa “Instrument penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden adalah dalam bentuk angket. Jenis angket yang penulis gunakan dari responden adalah berbentuk angket. Jenis angket yang penulis gunakan adalah angket tertutup, yaitu angket yang sudah disediakan jawabannya. Adapun alasan penulis menggunakan angket tertutup adalah :

1. Angket tertutup memberikan kemudahan kepada responden dalam memberikan jawaban.
2. Angket tertutup lebih praktis
3. Keterbatasan waktu penelitian

Dalam melakukan pengukuran jawaban dari angket-angket tersebut yang diajukan kepada responden, skala yang digunakan adalah skala likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang berupa pernyataan atau pertanyaan. Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidaksetuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel 1
Penilaian Skor Skala Prokrastinasi Akademik

Jawaban	Item Favourabel	Item Unfavourabel
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang prokrastinasi akademik, indikator prokrastinasi akademik, serta jumlah masing-masing item *favourabel* dan item *unfavourabel*. Sebelum angket digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*, terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out*. Skala dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang prokrastinasi akademik, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item *favourabel* dan item *unfavourabel*. Kisi-kisi skala dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel :2
Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item	
			-	+		
Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Belum memiliki kesiapan untuk mengerjakan tugas.	1,2,3,4,5	11,12,13,14,	9	
		Malas untuk menyelesaikan tugas secara tuntas.	6,7,8,9,10	15,16,17,18	9	
	Keterlambatan dalam mengerjakan Tugas	Tidak memiliki komitmen terhadap jadwal yang dibuat sendiri.	19,20,21,22,23,24	30,31,32	9	
		Menuntut kesempurnaan.	25,26,27,28,29	33,34,35,36	9	
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual	Kurangnya disiplin dalam belajar.	37,38,39,40	46,47,48,49	8	
		Sering gagal dalam mengerjakan tugas yang sengaja dikerjakan mendekati deadline.	41,42,43,44,45	50,51	7	
	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Kurangnya rasa tanggung jawab terhadap tugas.	52,53,54,55	61,62,63,64	8	
		Melakukan hal lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.	56,57,58,59,60	65,66,67	8	
	TOTAL			39	28	67

Sebelum skala digunakan untuk *pretest* dan *posttest*, terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan melaksanakan *try out*. *Try out* (Azwar, 2012:92) adalah kegiatan uji coba yang dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrumen yang digunakan dengan memberikan instrumen kepada responden. Kegiatan *try out* dilakukan pada hari kamis,

tanggal Mei 2018 pada pukul WIB. Skala yang digunakan berisi 67 butir item pertanyaan. Hasil dari *tryout* dianalisis untuk di uji validitas dan reabilitasnya, berikut penjelasan dari uji validitas dan reabilitas :

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Data analisis butir item pertanyaan menggunakan bantuan program *SPSS versi 22*. Jumlah item pada angket adalah 67 item pertanyaan dengan N jumlah 25 (jumlah sampel *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Sehingga berdasarkan hasil *tryout* skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 67 item pertanyaan, diperoleh 54 item pertanyaan valid dan 13 item pertanyaan gugur. Hasil dari uji validitas instrumen disajikan dalam lampiran 3.

Berdasarkan hasil *tryout* tersebut, diperoleh daftar item valid skala prokrastinasi akademik dalam tabel berikut ini :

Tabel 5
Daftar Item Valid Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Belum memiliki kesiapan untuk mengerjakan tugas.	2,4,11,12,14	5
		Malas untuk menyelesaikan tugas secara tuntas.	6,8,10,16,17,18	6
	Keterlambatan dalam mengerjakan Tugas	Tidak memiliki komitmen terhadap jadwal yang dibuat sendiri.	19,22,23,24,31,32	6
		Menuntut kesempurnaan.	26,27,28,29,31,32,33,34,35,37,38,39,40	13
			Kurangnya disiplin dalam belajar.	41,45,46,47,48,49,52,
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Sering gagal dalam mengerjakan tugas yang sengaja dikerjakan mendekati deadline.	42,44,50,51	4
		Kurangnya rasa tanggung jawab terhadap tugas.	53,55,54,62,	4
	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Melakukan hal lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.	56,57,58,59,60,64,65,66,67	9
		TOTAL		54

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbrach* dengan bantuan *SPSS versi 22*. Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N sebanyak 25 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS versi 22*, diperoleh koefisien *alpha* pada variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,152, sehingga koefisien *alpha*

pada variabel prokrastinasi akademik lebih besar dari r_{tabel} atau yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Hasil dari uji reabilitas instrumen disajikan dalam lampiran

H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dalam penelitian ini mengacu pada tahap-tahap yang dikemukakan Arikunto (2016, hlm. 22) yaitu :

1. Pembuatan rancangan penelitian

Pada tahap ini dimulai dari menentukan masalah yang akan dikaji studi pendahuluan, membuat rumusan masalah, tujuan, manfaat, mencari landasan teori, menentukan hipotesis, menentukan metodologi penelitian, dan mencari sumber-sumber yang dapat mendukung jalannya penelitian.

2. Pelaksanaan penelitian

Tahap pelaksanaan penelitian dilapangan yakni pengumpulan data yang dibutuhkan untuk menjawab masalah yang ada. Analisis dari data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan kuesioner, sehingga dapat ditarik kesimpulan dari data yang ada.

3. Pembuatan laporan penelitian

Laporan penelitian merupakan langkah terakhir yang menentukan apakah suatu penelitian yang sudah dilakukan baik atau tidak. Tahap pembuatan laporan suatu penelitian ini peneliti melaporkan hasil penelitian sesuai dengan data yang telah diperoleh dalam bentuk skripsi.

I. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic parametric* digunakan untuk menguji parameter populasi melalui statistik, atau menguji ukuran populasi melalui data sampel. Teknik yang digunakan uji Anova (*Analysis of Variance*) uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian yang relatif kecil yaitu 10 siswa pada masing-masing kelompok eksperimen maupun kontrol. Sehingga diharapkan dapat diketahui ada pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) terhadap penurunan prokrastinasi akademik.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS versi 22*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (signifikansi), jika probabilitas $> 0,05$, maka H_0 diterima sedangkan jika probabilitas $< 0,05$, maka H_0 ditolak.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Prokrastinasi akademik adalah perilaku yang menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga tugas tersebut tidak selesai pada batas waktu pengumpulan, sedangkan siswa itu sendiri mengetahui akan kerugian yang dilakukan. Penanganan dalam mengentaskan permasalahan tersebut salah satunya dengan layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* (CBT). Konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan suatu layanan konseling kelompok untuk membantu memecahkan masalah masing-masing anggota kelompok dengan merubah pola pikir negatif menjadi positif serta menerapkan proses memonitor dan mengatur metakognisi, dan diikuti oleh perubahan perilaku yang lebih bertanggung jawab terhadap tugas sehingga hasil prestasi akademik siswa menjadi meningkat agar tercapai perkembangan pribadi yang optimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini dibuktikan dari adanya perbedaan penurunan skor hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sedangkan pada skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan yang signifikan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru Pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan prokrastinasi akademik, dengan menerapkan layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy*. Juga pemberian sanksi bagi siswa yang melanggar tata tertib sekolah dengan sanksi yang lebih edukatif bukan dengan sanksi secara fisik.
2. Guru Mapel, hendaknya ada perubahan dalam cara mengajar yang lebih inovatif, sehingga siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan lebih semangat.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, dilihat dari waktu yang kurang dalam melakukan penelitian, maka agar hasil penelitian lebih efektif peneliti yang selanjutnya dapat menggunakan waktu diluar jam pembelajaran BK.

DAFTAR PUSTAKA

- Agista, Isna. 2011. "Penanganan Kasus Stres dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Pengelolaan Diri pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES". *Skripsi* (Tidak diterbitkan). FIP-UNNES.
- Aziz, Rahmat. 2015. "Model Prilaku Prokastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana. *Journal Of Islamic Education*. Volume 1. Nomor 2: 2084-5902
- Azwar, Syaifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Pendidikan, Balitbang.
- Erwina, Ira. 2010. "Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Post-Traumatic Stress Disorder Pada Penduduk Pasca Gempa di Kelurahan Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Propinsi Sumatera Barat". *Tesis* (Tidak diterbitkan). FIK-UI.
- Fitriah, Zahratul. 2015. "Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES Angkatan Tahun 2009". *Skripsi* (Tidak diterbitkan). BK FIP-UNNES.
- Ghufron M. Nur & Risnawita Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron M. Nur & Risnawita, S.R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media.
- Gladding, Samuel T. 2015. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks.
- Hadi, Purwaka. 2005. *Modifikasi Perilaku*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Jiao, Qun G; DaRos-Voseles, Denise A.; Collins, Kathleen M. T.; dkk. 2011. "Academic Procrastination and The Performance of Graduate-Level Cooperative Groups in Research Methods Courses". *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*. Volume 1. Nomor 1: 119 –138

- Kurnanto, M.Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Komalasari, Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Lizzatiani, R. (2014). *Manajemen Waktu untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Banyudono Tahun Ajaran 2014/2015*. Skripsi: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Mujiati, M. 2015. Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Teknik *Token Economy*. *Jurnal Fokus Konseling*, 1 (2).
- Nazir, 2014. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Praptiana, Rahayu & Rozikan, Muhamad. 2014. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Perintis Ungaran Tahun Ajaran 2014/2015”. *Jurnal Penelitian*. Volume 1. Nomor 1 : 240-8691.
- Purwanta, Edi. 2012. *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Puswanti. 2014. “Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK”. *Jurnal Psikopedagogia*. Volume 3. Number 1 : 2301-616
- Rahayu.Putri. 2013. “Keefektifan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Muhammadiyah Jatiroto-Lumajang”. Skripsi (Tidak diterbitkan).FIP-UNM.
- Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Schouwenburg, H. 1992. Procrastination and Fear of Failure: An Explanation of Reason for Procrastination. *European Journal of Personality*. Volume. 6 hal 225-236
- Siregar, Syofian. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif (Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS)*. Jakarta : Kencana.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Suharyanti, Erna. 2013. “Efektifitas Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kebiasaan Membolos Siswa”. Skripsi (Tidak diterbitkan).BK-UMMGL.

Suwardani, Ni Pipi, Dkk. 2014. "Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri Singaraja". *E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan dan Konseling*. Volume 2. Nomor 1.