

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA

Tri Prasetyowati¹, Dimas Ardika Miftah Farid²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia²

E-mail: tri.prasetyowati1954@gmail.com¹, dimas.ardika@unipasby.ac.id²

Correspondent Author: Tri Prasetyowati, tri.prasetyowati1954@gmail.com

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.6141](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6141)

Abstrak

Prokrastinasi Akademik merupakan perilaku menunda yang terjadi pada siswa. Dampak dari perilaku tersebut Siswa mengalami gangguan belajar dan penurunan nilai akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Sejahtera. Dalam penelitian ini prokrastinasi yang ditemukan antara lain: menunda-nunda tugas karena sulit memahami pelajaran dan mengerjakan kegiatan seperti bermain voli, bermain ponsel, menonton anime. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan *design* pre-eksperimental *one-group pre-test & post-test*. Penelitian ini menggunakan skala pengukuran. Diketahui jumlah populasi adalah 116 siswa dengan sampel yang berjumlah 6 siswa. Terdiri dari 5 siswa laki-laki dan 1 siswi perempuan. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa uji wilcoxon menunjukkan penurunan pada skor *pre-test* dan *post-test*, dengan nilai *Asymp Sig (2-tailed)* sebesar 0,027 menunjukkan bahwa hipotesis diterima (*Ha*) dengan alasan 0,027 kurang dari 0,05. Siswa yang memiliki penurunan prokrastinasi akademik akan mudah menentukan skala prioritas dan memiliki manajemen waktu yang baik, dan sebaliknya.

Kata kunci: konseling kelompok, restrukturisasi kognitif, prokrastinasi akademik

Abstract

Academic procrastination is a delaying behavior that occurs in students. The impact of this behavior is that students experience learning disabilities and a decrease in academic grades. This study aims to determine the effectiveness of group counseling with cognitive restructuring techniques in reducing academic procrastination among 11th-grade students at SMA Sejahtera. The procrastination observed included delaying tasks due to difficulty understanding lessons and engaging in activities like playing volleyball, using phones, and watching anime. The study employed a quantitative method with a pre-experimental one-group pre-test and post-test design, using a measurement scale. The population consisted of 116 students, with a sample of 6 students (5 males and 1 female). The Wilcoxon test results showed a decrease in pre-test and post-test scores, with an Asymp Sig (2-tailed) value of 0.027, indicating that the hypothesis was accepted as 0.027 is less than 0.05. Students who have decreased academic procrastination will easily determine the priority scale and have good time management, and vice versa.

Keywords: group counseling, cognitive restructuring, academic procrastination

Info Artikel

Diterima April 2024, disetujui Januari 2025, diterbitkan April 2025



PENDAHULUAN

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda yang sering mengganggu proses belajar dan dapat mengakibatkan dampak negatif pada hasil akademik. Menurut Setiawati (2018) proses belajar merupakan usaha yang bertujuan untuk mengubah sikap dan perilaku individu melalui situasi pembelajaran yang berdampak pada perubahan signifikan pada diri individu tersebut. Belajar merupakan sebuah metode perubahan tingkah laku yang melibatkan interaksi individu dengan lingkungannya sehingga menciptakan sebuah pengalaman berharga (Idrus, et.al. 2024). Akan tetapi perlu diketahui bahwa efek perubahan tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang berkelanjutan. Kebiasaan belajar dapat mempengaruhi hasil belajar. Kebiasaan belajar dapat membuat siswa memperoleh nilai akademik yang baik karena siswa memahami materi pelajaran. Untuk mengembangkan potensi secara optimal, siswa perlu membentuk kebiasaan belajar yang baik dan menunjukkan disiplin dalam menjalankannya. Meskipun demikian, seringkali tantangan muncul dalam proses ini. Tantangan tersebut salah satunya adalah perilaku menunda-nunda tugas yang sering dijumpai dilingkungan sekolah. Djaali (2014) menyatakan bahwa kebiasaan belajar mencakup metode atau teknik yang digunakan siswa dalam menghadapi proses pembelajaran, membaca materi, menyelesaikan tugas, serta mengelola waktu untuk menyelesaikan aktivitas pembelajaran. Menurut Novandri (2021) Perilaku disiplin, konsisten, mampu mengelola waktu secara efisien, dan menetapkan tujuan juga dapat menjadi faktor menciptakan kebiasaan belajar yang baik.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Sejahtera Surabaya. Peneliti menemukan fenomena prokrastinasi akademik di antara siswa kelas 11 antara lain siswa yang menunda-nunda belajar karena tidak memahami materi pelajaran yang diajarkan guru, adapun siswa yang menunda mengerjakan karena lebih suka bermain tiktok sehingga terlambat mengumpulkan tugas. Selanjutnya ada siswa yang menunda mempelajari materi guru karena sibuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler voli. Adapun siswa yang melakukan prokrastinasi akademik yaitu lebih memilih menonton *anime* daripada merangkum materi yang diberikan guru, selanjutnya ada siswa yang menunda mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah) karena lebih memilih bermain ponsel. Pernyataan peneliti ini didukung oleh Permana (2019) menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa antara lain menunda memulai mengerjakan tugas, menunda membaca materi pelajaran, menghabiskan waktu untuk kegiatan lainnya, dan adanya kesenjangan antara rencana dengan kegiatan yang dilakukan. Permana (2019) juga berpendapat alasan siswa SMA cenderung menunda-nunda tugas karena beberapa hal yaitu: Pertama, mereka lebih tertarik pada tugas yang memberikan *feedback* atau *reward* secara langsung. Kedua, mereka mengalami kecemasan akan evaluasi kemampuan, takut gagal, dan kesulitan mengambil keputusan yang mempengaruhi suasana hati. Ketiga, ada pengaruh dari faktor internal seperti rasa malas, kesulitan mengatur waktu, dan ketidaksukaan terhadap tugas, serta faktor eksternal seperti cara guru mengajar dan ketidakjelasan intruksi. Ketiga, siswa sering memilih kegiatan yang lebih menyenangkan seperti bermain bersama teman atau jalan-jalan daripada mengerjakan tugas sekolah.

Fenomena ini mencerminkan prokrastinasi akademik dapat mengakibatkan penurunan nilai akademik jika tidak ditangani dengan serius (Hermawan, 2021). Burka & Yuen (Kumalasari, 2023) memiliki pendapat bahwa ada dua dampak negatif dari prokrastinasi yang dapat mengganggu, yakni: masalah internal dan masalah eksternal. Prokrastinasi dapat menyebabkan masalah internal seperti rasa bersalah atau penyesalan dan prokrastinasi juga dapat menciptakan masalah eksternal, seperti melakukan prokrastinasi dengan menunda mengerjakan tugas sehingga terlambat mengumpulkan

tugas dan menerima teguran dari guru. Selain itu menurut Jauhar (2022) faktor penyebab prokrastinasi akademik adalah kurangnya kontrol diri dan manajemen waktu yang baik, selain itu dukungan dari keluarga dan teman sebaya juga mempengaruhi tingkat prokrastinasi siswa yang dapat menghambat pencapaian kemajuan belajar.

Siswa memiliki permasalahan belajar yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Hal ini perlu direduksi karena dapat merugikan siswa. Cara mereduksinya dengan cara pemberikan bantuan layanan konseling. Setianingsih (2016) berpendapat bahwa konseling merupakan pemberian layanan kepada siswa untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam kehidupan agar dapat mencapai kesejahteraan hidup, mengenal diri sendiri, dan dapat meraih tujuan yang ingin dicapai. Setiap anggota kelompok dalam konseling ini dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya dan setiap anggota kelompok juga dapat membantu permasalahan yang dialami oleh antar anggota lainnya (Putri, 2019).

Kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif didefinisikan sebagai metode menemukan pemikiran negatif dan membangun pemikiran positif. Sedangkan teknik restrukturisasi kognitif merupakan cara konselor untuk menata kembali pemikiran-pemikiran konseling yang tidak rasional menjadi rasional menurut pendapat (Farid, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menemukan bahwa media sosial menjadi salah satu faktor penyebab prokrastinasi akademik. Terlebih lagi dijumpai pada penelitian ini bahwa prokrastinasi akademik apabila tidak segera ditangani maka akan menyebabkan gangguan kesehatan mental pada siswa, salah satunya adalah gangguan kecemasan. Disamping itu siswa cenderung tidak memahami cara untuk memanajemen waktu. Sehingga peneliti merasa perlu dilakukan penelitian dengan harapan bahwa hasil dari penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi tentang efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa sehingga dapat menjadi masukan bagi pihak kurikulum sekolah agar menjadi bagian dari strategi pencegahan prokrastinasi akademik siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif. Sugiyono (2019) berpendapat metode kuantitatif adalah suatu metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yang diperoleh melalui skala pengukuran, analisis yang bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan *one group pre-test & post-test design* yang merupakan penelitian pra-eksperimental (Suryabrata, 2014). *Pre-test* merupakan tes yang dilakukan sebelum pemberian *treatment* konseling kelompok dan *post-test* merupakan tes yang dilakukan setelah pemberian *treatment* konseling kelompok dalam satu grup konseling kelompok (Farid, 2021). Dengan demikian hasil yang didapat akan lebih akurat. Berikut mengenai penelitian *one group pre-test & post-test design* ditunjukkan pada gambar 1 berikut:

O1	X	O2
Gambar 1. One Group Pre Test-Post Test Design		

Keterangan :

1. O1 : Skor *pre-test* (nilai prokrastinasi akademik sebelum pemberian *treatment* teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok).



2. X : Treatment (pemberian layanan yang diberikan kepada siswa menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok).
3. O2 : Skor *post-test* (nilai prokrastinasi akademik setelah pemberian *treatment* teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok).

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan sebanyak 116 siswa. Kemudian dilakukan tes awal atau *pre-test* untuk mengetahui skor prokrastinasi akademik siswa kelas XI. Penelitian ini mengambil 6 sampel siswa. Marwah (2019) menyatakan bahwa pengumpulan data digunakan sebagai upaya untuk memperkuat validitas penelitian, tidak hanya bergantung pada pengetahuan yang telah diketahui, tetapi juga bergantung pada data yang terkumpul merupakan informasi relevan.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah skala *likert* untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa. Skala ini memiliki aitem yang berjumlah 52 dengan pembagian 39 aitem *favorable* dan 13 aitem *Unfavorable*. Skala ini memakai model skala Likert dengan empat pilihan jawaban. Pemberian skor pada aitem *favorable* yaitu Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Sebaliknya pemberian skor pada item *unfavorable* yaitu Sangat Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3, Sangat Tidak Setuju (STS) = 4.

Tabel 1.
Sebaran Item Skala Likert

No	Indikator	Nomor Item		Total Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penundaan tugas	1,2,3,5,6,7,9,10,11	4,8,12	12
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	13,14,17,18,19,21,22,23	16,20,24	12
3.	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	25,26,27,29,30,31,33,34,35, 37,38,39	28, 32, 36, 40	16
4.	Ketidakseimbangan waktu antara rencana dengan kinerja	41, 42, 43, 45, 46, 47, 49, 50, 51	44, 48, 52	12
Total		39	13	52

Dan rumus yang digunakan untuk melakukan uji reabilitas adalah *Alpha Cronbach*. Olaniyi (2019) berpendapat *Cronbach Alpha* adalah metrik statistik yang menilai reabilitas internal skala. Alat ini umum digunakan dalam penelitian sosial dan perilaku, terutama pada penelitian yang menggunakan skala *Likert*. *Cronbach Alpha* dapat membantu peneliti menilai keandalan skala secara keseluruhan, dan nilai yang dapat diterima bervariasi berdasarkan jenis penelitian. Berikut merupakan uji reabilitas untuk mengetahui akurasi masing-masing aitem pada tabel 3.



Tabel 2.
Uji Reabilitas

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	20	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.945	27

Hasil yang di dapat dari uji reabilitas adalah 0,945. Sehingga skala pengukuran tersebut disimpulkan signifikan atau diterima. Hasilnya dari 52 item pernyataan terdapat 25 item tidak valid dan 27 aitem valid.

Teknik analisis deskriptif yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif. Sugiyono (2019) berpendapat teknik analisis data adalah salah satu cara yang digunakan untuk mengolah data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan sehingga setelah data terkumpul harus segera dilakukan analisis karena apabila data tersebut tidak dianalisis data tersebut tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan. Pada penelitian ini analisis data dilakukan dengan menggunakan Uji Wilcoxon. Menurut Budiono, et.al (2022) Uji Wilcoxon adalah Uji Wilcoxon adalah metode statistik non-parametrik yang tidak bergantung pada distribusi tertentu, karena uji ini tidak memerlukan asumsi atau syarat khusus mengenai bentuk distribusi parameter populas yang tujuan untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi konseling (*pre-test* dan *post-test*) untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan teknik analisis deskriptif, Sugiyono (2019) berpendapat bahwa metode statistik yang digunakan untuk menguraikan atau menjelaskan data yang telah dikumpulkan dengan cara yang sesuai, tanpa tujuan untuk membuat kesimpulan umum. Menurut Manalu, et.al (2023) perolehan hasil data penelitian pada skala likert memiliki 3 (tiga) kategori antara lain rendah, sedang, tinggi. Diketahui hasil analisis deskripsi siswa kelas XI di SMA Sejahtera memiliki tingkat prokrastinasi yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Namun melalui kategori tersebut diambil 6 siswa dengan kategori skor sedang dan tinggi. Selanjutnya siswa tersebut diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Costa (2014) berpendapat bahwa salah satu metode penilaian keberhasilan konseling adalah *post-test* untuk mengevaluasi konseli. Effendy (2016) berpendapat *post-test* merupakan tes dilakukan untuk menentukan kemampuan siswa dalam menguasai seluruh materi penting dengan baik. *Post-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI setelah pemberian konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Sedangkan *pre-test* adalah tes yang dilaksanakan sebelum pengajaran materi baru, bertujuan untuk menilai seberapa



jauh pemahaman siswa terhadap materi yang akan diajarkan. Pertanyaan dalam pre-test harus relevan dengan topik yang akan dipelajari, Magdalena (2021). Berikut merupakan tabel 1 yang berisi rincian hasil *pre-test* dan *post-test* dari 6 konseli tersebut:

Tabel 3.

Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test* Konseli

No.	Nama	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Perbandingan
1.	Konseli ML	77	Sedang	49	Rendah	28
2.	Konseli SAZ	80	Sedang	47	Rendah	33
3.	Konseli EB	76	Sedang	48	Rendah	28
4.	Konseli DM	76	Sedang	50	Rendah	26
5.	Konseli AD	87	Tinggi	69	Sedang	18
6.	Konseli MR	92	Tinggi	78	Sedang	14

Terlihat pada tabel 1 yang merupakan hasil dari *pre-test*, *post-test*, dan perbandingan skor konseli kelas XI SMA Sejahtera. Sekaran, et.al (2016) berpendapat *mean* adalah ukuran statistik yang digunakan untuk menentukan nilai rata-rata dari suatu kumpulan data. Ada beberapa jenis rata-rata, seperti rata-rata aritmetik, geometrik, harmonik, dan lainnya. Namun, jika hanya disebut sebagai "rata-rata," yang dimaksud biasanya adalah rata-rata aritmetik. *Mean* atau yang juga dikenal sebagai nilai rata-rata, diperoleh dengan membagi total nilai data dengan jumlah data. Diketahui *Mean score* atau skor rata-rata variabel prokrastinasi akademik pada *pre-test* adalah 81,33. Sementara itu skor rata-rata atau *mean score* prokrastinasi akademik pada *post-test* adalah 56,83. Sehingga terjadi penurunan sebesar 30,1%.

Penelitian ini menggunakan statistik non parametrik dan diuji menggunakan uji *wilcoxon* yang menggunakan SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Handayani (2023) menyatakan SPSS adalah perangkat lunak yang digunakan untuk mengolah data statistik. SPSS dapat menangani dan mengelola data dalam jumlah besar. Statistik memiliki dua fungsi utama yang penting: fungsi deskriptif, yang digunakan untuk menggambarkan data, dan fungsi inferensial, yang digunakan untuk membuat kesimpulan dari data tersebut. Selain itu, SPSS juga sering digunakan dalam penelitian sosial, kesehatan, dan bisnis untuk analisis data yang kompleks.

Uji Wilcoxon Signed-Rank adalah uji nonparametrik yang digunakan untuk sampel berpasangan. Dalam uji ini, data harus diurutkan terlebih dahulu sebelum diproses lebih lanjut (Nurhalimah,2017). Sundayana (2019) juga menyatakan Uji Wilcoxon di gunakan untuk menguji hasil signifikansi perbandingan dua sampel yang saling berhubungan. Hasil uji *wilcoxon* terdapat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 4.

Hasil Uji *Wilcoxon*

Post-Test & Pre-Test

Z	-
Asymp. Sig (2 tailed)	0,027

- a. *Wilcoxon Signed Rank Test*
- b. *Based on positive ranks*



Dasar untuk keputusan berdasarkan:

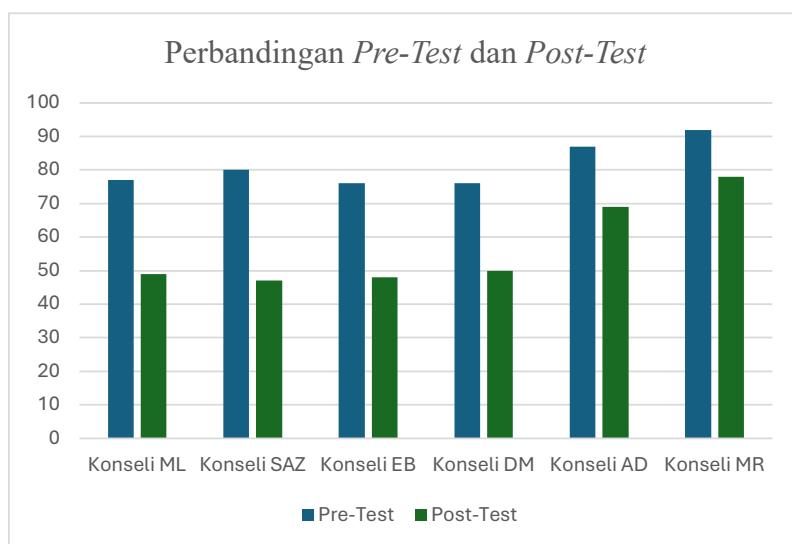
1. Hipotesis Ha di terima apabila nilai *asymptotic significance 2-tailed* < 0,05.
2. Hipotesis Ho ditolak apabila nilai *asymptotic significance 2-tailed* > 0,05.

Yu, et. al (2008) berpendapat *Asymptotic significance 2-tailed* atau nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* adalah nilai probabilitas atau *p-value* yang digunakan dalam pengujian statistik untuk menentukan apakah distribusi yang diamati menyimpang secara signifikan dari distribusi yang diharapkan pada kedua ujung distribusi. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) membantu menilai apakah hasil penelitian memiliki signifikansi statistik atau hanya terjadi secara kebetulan. Hasil penelitian atau dugaan sementara yang perlu dibuktikan kebenarannya melalui penelitian untuk mendapatkan kesimpulan valid yang disebut hipotesis (Mulyani, 2021). Mengacu pada hasil uji Wilcoxon yang dilakukan melalui SPSS, diketahui nilai Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,027. Karena 0,027 lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis diterima (Ha).

Dalam penelitian ini pemberian *treatment* konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hal tersebut dapat dilihat melalui grafik 1 berikut:

Grafik 1.

Perbandingan skor *Pre-test* dan *Post-test* Prokrastinasi Akademik



Berdasarkan grafik tersebut terlihat adanya penurunan skor pada anggota kelompok setelah pemberian *treatment* konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa skor prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan.

Konseli yang pertama bernama Konseli ML memiliki skor *pre-test* sebanyak 77 yang termasuk kedalam kategori prokrastinasi akademik sedang. Dia mengungkapkan bahwa pola pikir negatif yang dimiliki mencangkup kecenderungan malas belajar, merasa tidak nyaman masuk kelas tanpa bersama teman-temannya, dan kawatir tidak dapat memahami materi pelajaran berhitung. Pola pikir ini mengakibatkan perilaku prokrastinasi akademik yaitu terlambat menyelesaikan tugas dengan alasan menunggu penjelasan dari teman-temannya. Akibatnya kesehatan mental konseli ML mengalami penurunan. Konseli ML teridentifikasi pada Indikator II, yaitu keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Saat praktik teknik *Coping Thought* (CT) Konseli ML menyatakan untuk mempertahankan tekadnya selalu berpikir bahwa dia akan bisa menguasai suatu



pelajaran apabila dia tekun dan berlatih mengerjakan soal berhitung. Selanjutnya konseli ML belajar mengelola waktu seperti membuat LKPD (*to-do list, time blocking, dan reward system*). Sesi evaluasi konseli ML menyatakan bahwa dia tidak mengalami hambatan dalam pelaksanaan *to-do list, time blocking, dan reward system*. Dalam sesi ini peneliti memberikan *post-test* kepada konseli untuk mengetahui perubahan prokrastinasi pada diri konseli. Hasilnya Konseli ML mengalami penurunan prokrastinasi akademik dengan memperoleh skor 49 yang merupakan kategori prokrastinasi rendah. Secara keseluruhan, melalui konseling dan usaha konseli ML untuk mengubah pola pikir negatif, dia berhasil mengatasi prokrastinasi akademik yaitu kesulitan memahami pelajaran berhitung menjadi memiliki keinginan untuk dapat menguasai pelajaran berhitung, dan konseli ML dapat manajemen waktu yang menunjukkan perkembangan positif dalam perjalanan konselingnya.

Konseli SAZ adalah konseli yang kedua. Dia memiliki skor sebanyak 80 yang termasuk kedalam kategori prokrastinasi akademik sedang. Selanjutnya kegiatan konseling dilakukan. Konseli SAZ bercerita dia berpikir untuk menunda mengerjakan tugas dikarenakan merasa memiliki waktu banyak sehingga perbuatan prokrastinasi akademik yang ditimbulkan adalah menunda mengerjakan tugas dan memilih untuk melakukan kegiatan lainnya seperti menonton *anime*. Diketahui konseli SAZ masuk ke dalam kategori indikator III yaitu melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Konseli SAZ memiliki pola pikir positif, konseli SAZ memiliki kesadaran bahwa dia harus mengerjakan tugasnya terlebih dahulu supaya pikirannya tenang, baru kemudian menonton *anime*. Pada praktek teknik *Coping Thought* (CT) Konseli SAZ menemukan pola pikir positifnya yaitu dia harus mengerjakan tugas di jauh-jauh hari sebelum *deadline*. Selanjutnya praktek teknik *Coping Statement* Konseli SAZ belajar membuat *to-do list, time blocking, dan reward system* pada lembar LKPD. Pada sesi evaluasi Konseli SAZ menyatakan bahwa dia tidak mengalami hambatan dalam pelaksanaan *to-do list, time blocking, dan reward system*. Konseli SAZ mengalami penurunan prokrastinasi akademik diketahui melalui *post-test* yaitu mendapatkan skor 47 yang berada di kategori prokrastinasi akademik rendah.

Konseli EB adalah konseli yang ketiga. Dia memiliki skor *pre-test* 76 termasuk kedalam kategori prokrastinasi akademik sedang. Selanjutnya kegiatan konseling dilakukan.. Konseli EB memiliki rasa malas, berpikir tugas itu berat padahal belum dikerjakan, dan mementingkan bermain ponsel dibandingkan mengerjakan tugas. Pola pikir ini mengakibatkan perilaku prokrastinasi akademik. Akibatnya tugas konseli EB banyak yang tidak selesai dan tidak mendapatkan nilai. Dengan pernyataan tersebut konseli EB teridentifikasi pada Indikator III prokrastinasi akibat ada aktivitas yang lebih menyenangkan. Konseli EB bercerita bahwa ketika dirumah dia lebih suka bermain ponsel daripada mengerjakan tugas, sehingga dia sering mengerjakan tugas di Sekolah. Pada praktek teknik *Coping Thought* (CT) Konseli EB menyadari perlunya mengubah pola pikir negatif yang dia miliki yakni menunda mengerjakan tugas di Sekolah karena lebih mementingkan bermain ponsel menjadi pola pikir positif menyadari perilakunya salah sehingga dia memutuskan mengerjakan tugas di rumah agar tidak tergesa-gesa. Dia juga menyadari bahwa jika tidak berubah maka dia akan tertinggal dari teman-temannya. Pada praktek teknik *Coping Statements* (CS) Konseli EB belajar mengelola waktu seperti membuat LKPD (*to-do list, time blocking, dan reward system*) dengan baik. Dalam proses evaluasi konseli EB menyatakan bahwa dia tidak mengalami hambatan dalam pelaksanaan *to-do list, time blocking, dan reward system*. Konseli EB mengalami penurunan prokrastinasi akademik yang dapat dilihat dari hasil *post-test* yaitu

memperoleh skor 48 yang merupakan kategori prokrastinasi rendah. Secara keseluruhan, melalui konseling dan usaha konseli EB berhasil mengatasi prokrastinasi akademik yaitu kesulitan untuk menetapkan prioritas kegiatan yang akan dilakukan menjadi dapat manajemen waktu yang menunjukkan perkembangan positif.

Konseli keempat yaitu Konseli DM memiliki skor sebanyak 76 yang termasuk kedalam kategori prokrastinasi akademik sedang. Pada kegiatan konseling dilakukan Konseli DM bercerita lebih memprioritaskan latihan voli daripada mengerjakan tugas dengan alasan tugas bisa dikerjakan di Sekolah sehingga perilaku yang ditimbulkan adalah konseli DM mengerjakan tugas secara terburu-buru dan ada tugas yang belum selesai sehingga konseli DM mendapatkan hukuman. Dari pernyataan tersebut konseli DM masuk ke dalam indikator III yaitu prokrastinasi akibat ada aktivitas yang lebih menyenangkan. Pada praktek teknik *Coping Thought* (CT) konseli DM merasa harus mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran positif yaitu dia harus mengerjakan tugas dirumah agar tidak merasa terburu-buru dan hasilnya memuaskan. Selanjutnya praktek teknik *Coping Statement* (CS) Fokus utama teknik CS pada sesi ini adalah memanfaatkan manajemen waktu sebagai sarana efektif sehingga Konseli DM belajar membuat *to-do list*, *time blocking*, dan *reward system* pada lembar LKPD dan di praktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada sesi evaluasi Konseli DM menyatakan bahwa dia tidak mengalami hambatan dalam pelaksanaan *to-do list*, *time blocking*, dan *reward system*. Konseli DM mengalami penurunan prokrastinasi akademik yang di ketahui dari skor *post-test* yaitu 50 yang merupakan kategori prokrastinasi rendah. Secara keseluruhan, konseli DM mencerminkan komitmen dan usaha untuk mengatasi prokrastinasi, meningkatkan manajemen waktu, dan meraih kesuksesan akademis.

Konseli AD adalah konseli yang kelima, dia memiliki skor yaitu 87. Skor tersebut masuk pada kategori prokrastinasi akademik tinggi. Konseli AD bercerita lebih suka bermain ponsel dibandingkan mengerjakan tugas sehingga perilaku yang ditimbulkan adalah konseli AD menunda mengerjakan tugas yang mengakibatkan dia tidak mendapatkan nilai dan tertinggal dari teman-temannya. Dari hasil LKPD konseli AD masuk ke dalam indikator III yaitu prokrastinasi akibat ada aktivitas yang lebih menyenangkan. Konseli AD bercerita bahwa dia menunda mengerjakan tugas dikarenakan merasa malas dan lebih suka bermain ponsel. Akan tetapi konseli AD sering mendapatkan nilai jelek karena tugas miliknya dikerjakan dengan kurang maksimal, sehingga konseli AD merasa harus mengubah pemikiran negatif tersebut menjadi pemikiran positif. Pada praktek teknik *Coping Thought* (CT) konseli AD berkomitmen untuk tidak menunda mengerjakan tugas sehingga pengerajan tugasnya dapat maksimal. Selanjutnya pada praktek teknik *Coping Statement* (CS) Konseli AD belajar untuk membuat *to-do list*, *time blocking*, dan *reward system*. Pada sesi evaluasi Konseli AD menyatakan bahwa dia tidak mengalami hambatan dalam pelaksanaan *to-do list*, *time blocking*, dan *reward system*. Dalam sesi ini peneliti memberikan *post-test* kepada konseli untuk mengetahui perubahan tingkat prokrastinasi pada diri konseli. Konseli AD mengalami penurunan prokrastinasi akademik dengan memperoleh skor 69 yang merupakan kategori prokrastinasi sedang. Secara keseluruhan, konseli AD mencerminkan komitmen dan kemajuan dalam mengatasi prokrastinasi, meningkatkan manajemen waktu, dan mengambil tanggung jawab terhadap tugas-tugasnya.

Konseli terakhir adalah Konseli MR memiliki skor prokrastinasi akademik paling tinggi diantara konseli lainnya yaitu 92 yang termasuk kedalam kategori prokrastinasi akademik tinggi. Konseli MR mengungkapkan bahwa ia memiliki pola pikir negatif yaitu kecenderungan malas belajar dan mengerjakan tugas karena bermain tiktok. Pola pikir ini

mengakibatkan perilaku prokrastinasi akademik menunda belajar dan mengerjakan tugas. Akibatnya tugas menumpuk, tugas tidak selesai, dan telambat mengumpulkan tugas. Pada praktek teknik *Coping Thought* (CT) konseli MR menyatakan untuk mempertahankan tekadnya selalu berpikir bahwa dia harus mengubah kebiasaan bermain tiktok menjadi disiplin mengerjakan tugas. Kemudian pada praktek teknik *Coping Statements* (CS) yaitu untuk mereduksi prokrastinasi akademik dapat dilakukan dengan memanajemen atau mengatur kegiatan dan waktunya. Konseli MR belajar mengelola waktu seperti membuat LKPD (*to-do list, time blocking, dan reward system*). Pada sesi evaluasi konseli MR menyatakan bahwa dia tidak mengalami hambatan dalam pelaksanaan *to-do list, time blocking, dan reward system*. Konseli MR mengalami penurunan prokrastinasi akademik yang diketahui dari skor *post-test* nya yang memperoleh skor 78 termasuk kedalam kategori prokrastinasi rendah. Hal ini yang menunjukkan perkembangan positif dalam perjalanan konselingnya. Secara keseluruhan, perjalanan konseling konseli MR mencerminkan kemajuan yang positif dalam mengatasi prokrastinasi, meningkatkan manajemen waktu, dan memfokuskan perhatian pada tugas-tugas akademisnya.

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan siswa untuk menunda tugas akademik dan lebih memilih melakukan aktivitas yang kurang bermanfaat, seperti bersenang-senang atau menyontek, yang dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hasil belajar. Menurut Rustam et al. (2019), salah satu cara untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menerapkan teknik self-management dalam bimbingan kelompok, yang bertujuan membantu siswa menjadi lebih bertanggung jawab terhadap waktu dan tugas mereka. Triyadi et al. (2020) menambahkan bahwa pengaruh lingkungan, terutama media sosial, sering kali menjadi pemicu utama penundaan ini, dan menyarankan bahwa teknik konseling realita bisa lebih efektif dalam membantu siswa memahami konsekuensi penundaan dan mengembangkan strategi manajemen waktu yang lebih baik. Rahmadani (2020) mengemukakan bahwa kebiasaan menunda pekerjaan dapat menyebabkan tekanan dan kecemasan yang mengganggu kualitas pembelajaran, sehingga konseling kelompok yang dipersonalisasi sesuai kebutuhan siswa dianggap penting untuk mengatasi masalah ini. Sarisafitri (2024) menunjukkan bahwa kurangnya kepercayaan diri dan ketertarikan pada aktivitas lain yang lebih menyenangkan sering menyebabkan siswa menunda tugas, sehingga pendekatan self-management dapat membantu mereka mengatur waktu secara efektif dan meningkatkan disiplin belajar. Sementara itu, Rivanda et al. (2022) menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat memicu kecemasan dan stres, namun dapat diatasi melalui konseling kelompok yang berfokus pada peningkatan motivasi belajar dan pengelolaan waktu, sehingga siswa dapat lebih bertanggung jawab terhadap tugas akademik mereka.

Penelitian dari Astuti (2019) menjelaskan bahwa upaya menurunkan prokrastinasi akademik dapat dilakukan melalui konseling kelompok dengan teknik self-management. Pada siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Pakem ditemukan bahwa beberapa siswa mengerjakan PR dengan menyalin hasil teman dan menunda pekerjaan karena kesulitan menyelesaikan tugas serta kurangnya perhatian dari orang tua. Hasil konseling menunjukkan bahwa teknik tersebut efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik melalui diskusi kelompok dan motivasi dari konselor. Fenomena ini sejalan dengan penelitian Hasanah dan Pratiwi (2023) yang menemukan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Ponorogo dapat dikurangi menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT. Dalam penelitian ini, siswa diajak untuk mengenali dan mengubah keyakinan irasional yang menyebabkan penundaan akademik. Hasilnya menunjukkan penurunan prokrastinasi sebesar 22% setelah mengikuti konseling



kelompok. Bersamaan dengan hasil tersebut, penelitian Rahman et al. (2022) juga mengungkapkan bahwa konseling kelompok dengan teori realita efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik di kelas VIII MTsN 6 Padang. Siswa yang awalnya menunda tugas hingga melebihi batas waktu mengalami penurunan prokrastinasi setelah mengikuti sesi konseling kelompok, di mana mereka diajak untuk berdiskusi dan mendukung satu sama lain dalam menerapkan teknik yang telah diajarkan. Semua studi ini menunjukkan bahwa intervensi melalui konseling kelompok dapat membantu mengatasi masalah prokrastinasi akademik dengan cara yang berbeda, baik melalui self-management, REBT, maupun teori realita, dengan memberikan dorongan dan motivasi kepada siswa agar lebih disiplin dan bertanggung jawab terhadap tugas akademik mereka. Lestari, et al. (2024) membahas penerapan teknik restrukturisasi kognitif di SMPN Sukorambi Jember, fenomena yang terjadi pada siswa kelas VIII adalah mereka sering menunda-nunda pekerjaan rumah karena merasa memiliki banyak waktu dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas, sehingga lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan seperti bermain dengan teman. Setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, terdapat penurunan signifikan dalam perilaku prokrastinasi akademik siswa. Konselor berperan penting dengan membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional serta pikiran negatif yang menjadi akar kebiasaan menunda tersebut, sembari memberikan motivasi untuk mengatasi kebiasaan buruk ini. Sementara itu, Herdayanti, et al. (2021) mengungkapkan bahwa siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Banjarmasin mengalami kecemasan yang ditandai dengan perasaan putus asa, kehilangan minat, dan gangguan konsentrasi akibat tekanan akademik dan masalah pribadi. Teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir negatif serta keyakinan irasional yang memicu kecemasan. Dalam proses konseling, siswa diajak untuk menggantikan pemikiran negatif dengan yang lebih positif dan realistik, serta mengembangkan strategi coping yang lebih efektif. Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dan kecemasan, meningkatkan kesejahteraan mental, kinerja akademik, serta kualitas hidup siswa secara keseluruhan.

Penelitian ini menemukan bahwa teknik restrukturisasi kognitif yang diterapkan dalam layanan konseling kelompok memiliki dampak signifikan dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa. Idrus, et al. (2024) menekankan bahwa teknik ini efektif dalam membantu siswa mengubah pola pikir negatif yang sering menjadi penyebab utama prokrastinasi akademik. Dengan mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih rasional, siswa dapat mengatasi hambatan mental yang menghalangi mereka untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Penelitian ini juga didukung oleh temuan Farid (2021), yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik, terutama selama masa pandemi Covid-19. Farid menemukan bahwa siswa yang mengikuti sesi konseling kelompok menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat prokrastinasi mereka, yang diukur melalui skor pre-test dan post-test. Penurunan ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif membantu siswa untuk lebih fokus dan disiplin dalam menyelesaikan tugas akademik mereka.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti yang ada mengenai efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam konteks pendidikan. Teknik restrukturisasi kognitif tidak hanya membantu mengatasi prokrastinasi, tetapi juga mengubah perilaku yang lebih positif secara keseluruhan. Selain itu, penelitian ini

menyoroti pentingnya menangani prokrastinasi akademik secara efektif untuk mencegah dampak negatif yang lebih lanjut, seperti gangguan kesehatan mental dan kecemasan. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pihak kurikulum sekolah untuk memasukkan teknik restrukturisasi kognitif sebagai bagian dari strategi pencegahan prokrastinasi akademik siswa, sehingga dapat membantu siswa mencapai potensi akademik mereka secara optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini membahas efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Sejahtera. Prokrastinasi akademik, yang diidentifikasi sebagai kebiasaan menunda tugas dengan melakukan aktivitas lain seperti bermain ponsel atau menonton anime, berdampak negatif pada pencapaian akademik siswa. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (one-group pre-test dan post-test) untuk mengevaluasi perubahan tingkat prokrastinasi sebelum dan setelah intervensi konseling. Penelitian ini melibatkan enam siswa sebagai sampel, dan hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik setelah intervensi. Nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,027 (kurang dari 0,05) mengindikasikan keberhasilan teknik restrukturisasi kognitif. Penurunan skor rata-rata dari pre-test ke post-test sebesar 30,1% mempertegas bahwa teknik ini membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional. Selain itu, siswa menunjukkan peningkatan dalam manajemen waktu, kemampuan menentukan prioritas, dan kinerja akademik. Temuan ini mendukung pentingnya penerapan konseling kelompok dengan pendekatan restrukturisasi kognitif sebagai bagian dari strategi pendidikan untuk mengatasi kebiasaan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diimplementasikan dalam kurikulum sekolah untuk mendukung pengembangan potensi siswa secara optimal dan mencegah dampak negatif yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiono & Prasetia, A. (2022). Studi Perbandingan Hasil Uji Wilcoxon Pada Data Hasil Pengukuran dan Hasil Kategori Data Penelitian Kesehatan Tingkat Stress Tekanan Darah dan Motorik Halus. *JIP Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 8–15. <https://doi.org/10.53599/jip.v4i2.94>.
- Costa. (2014). Choosing The Right Assessment Method Pre- Test/ Post-Test Evaluation. Boston University.
- Djaati. (2014). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Effendy, I. (2016). Pengaruh Pemberian Pre-Test Dan Post-Test Terhadap Hasil Belajar Mata Diklat HDW.Dev.100.2.A pada Siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung. *VOLT Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Elektro*, 1(2), 81–88. <http://dx.doi.org/10.30870/volt.v1i2.2873>.
- Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. *Buana Pendidikan. Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 17(1), 76–83. <https://doi.org/10.36456/bp.vol17.no1.a3238>.
- Handayani, M., Jayadilaga, Y., Fitri, A. U., Rachman, D. A., Fajriah Istiqamah, N., Diah, T., Pratiwi, A. P., & Kas, R. (2023). Sosialisasi dan Pengenalan Aplikasi



- Pengolahan Data SPSS pada Mahasiswa Socialization and Introduction of the SPSS Data Processing Application to Health Administration Students of the Faculty of Sports and Health Sciences. JIPM : Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat. <https://doi.org/10.47861/jipm-nalanda.v1i2.170>.
- Hasanah N.A & Pratiwi T I. (2021). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik REBT untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Ponorogo. Jurnal BIKOTETIK Bimbingan dan Konseling Terori dan Praktik. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v8n1>.
- Herdayanti, Rachman A., & Makaria, E. (2021). Effectiveness Of Cognitive Restructuring Techniques To Reduce Academic Anxiety In Grade Xi Mia Students At Public High School 12 Banjarmasin. Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat, 4(3). <https://doi.org/10.20527/jpbk.2021.4.3>.
- Hermawan, Z. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Individual Teknik Behavior Self-Management Untuk Mengatasi Prokastinasi Akademik Siswa. Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, 1, 1–18. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67132>.
- Idrus, M., Hamuni, Aswati M. (2024). Strategi Pembelajaran Konsep Dan Aplikasi Dalam Pembelajaran. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara.
- Ilyas, M., & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu. Jurnal An- Nida', 41(1), 71–82. <https://dx.doi.org/10.24014/an-nida.v41i1.4638>.
- Jauhar, M, M, M. (2022). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SD. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar. 1(3) <https://doi.org/10.26858/pjppsd.v2i1.27137>.
- Kumalasari, S, A., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. Journal Of Art, Humanity And Social Studies. Vol 3 (4). <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.648>.
- Lestari, S. P., Cahyono, A. E., & Ulwiyah, I. (2024). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMPN Sukorambi Jember. Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural, 2(2), 164–173. <https://doi.org/10.31537/pandalungan.v2i2>.
- Manalu, D., Sipayung, R., Kariani, R., & Sembiring. (2023). Pengaruh Kinerja Guru Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Di Kelas V Muatan Pelajaran IPS SD Santo Thomas 2 Medan. PENDAS Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar. <https://doi.org/10.23969/jp.v8i1.8638>.
- Marwah A. (2019). Strategi Humas Dalam Pemberian Informasi Publik Kota Bandung. E-Library UNIKOM. 1-9. <https://doi.org/10.35706/jpi.v7i1.6701>.
- Mulyani. (2021). Metodologi Penelitian. Bandung: Widya Bhakti Persada.
- Novandri. (2021). Pengaruh Berpikir Kritis dan Kebiasaan Belajar Terhadap Hasil Belajar. Jurnal Educatio. 7(3), 763–768. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1219>.
- Nurhalimah., Marwanti, S., & Irianto, H. (2017). Analisis Dampak Pembangunan Pelabuhan Perikanan Pantai Di Tamperan Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan Terhadap Kondisi Sosial Ekonomi Masyarakat Sekitar. AGRISTA Jurnal Ilmiah Mahasiswa Agribisnis UNS. <https://doi.org/10.20961/agsjpa>.



- Olaniyi, A. A. (2019). Application of Likert Scale's Type and Cronbach's Alpha Analysis in an Airport Perception Study Article Information. In Scholar Journal of Applied Sciences and Research. (Vol. 2, Issue 4). <https://doi.org/10.36266/RJSHP/104>.
- Permana. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin. FOKUS Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Dalam Pendidikan, 2(3). <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>.
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Konseli. Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal), 6(1), 49–56. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4195>.
- Rahman D., Masril., Nelisma Y., & Dasril (2022). Efektifitas Konseling Kelompok Realitas Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII MtsN 6 Padang. Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia, 8(1), 148. <https://Doi.Org/10.31602/Jmbkan.V8i1.6794>.
- Rahmadani, D. 2020. Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Melalui Teknik Self Management Di SMK Yayasan Pendidikan Delisha Tandam Hilir II. IKABKI Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam. <http://dx.doi.org/10.30829/mrs.v2i1.691>.
- Rivanda, S. B. (2022). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Remaja. 2(1). Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan. <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i1.130>.
- Rustam A, Mansyur A, Hanim W, & Marjo H K. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik (Sebuah Rancangan Awal Penelitian Pre-Eksperimen). SULOH Jurnal Bimbingan dan Konseling Universits Syiah Kuala, 4(2). <https://doi.org/10.24815/suloh.v4i2.15329>.
- Sarisafitri A, Nagul W, & Doni Y D. (2024). Efektivitas Penerapan Teknik Self Management Melalui Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. SOKO GURU: Jurnal Ilmu Pendidikan, 4(1), 14–25. <https://doi.org/10.55606/sokoguru.v4i1.3562>.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan. Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling, 3(2), 55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>.
- Sekaran, U. & Bougie, R.J., (2016). Research Methods for Business: A skill Building Approach. 7th Edition. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Setianingsih, E. S. (2016). Peranan Bimbingan Dan Konseling Dalam Memberikan Layanan Bimbingan Belajar Di SD. Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar) 6(1), 79–88. <https://doi.org/10.26877/malihpeddas.v6i1.1120>.
- Setiawati. (2018). Helper: Apa itu Belajar?. Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA. 35 (1). <https://doi.org/10.36456/helper.vol35.no1.a1458>.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Alphabeta.
- Sundayana, R. (2016). Statistika Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. (2014). Metodologi Penelitian Cetakan Ke 25. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Triyadi R, Rakhmawati D, & Hartini T. (2020.) Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita. SULUH Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5 (2). <https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1311>.



- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan islam. *Jurnal Al Qalam: Jurnal Kependidikan*, 19(2), 58–74. <https://doi.org/10.26539/teraputik.621050>.
- Wangid. (2014). Prokrastinasi Akademik: Perilaku Yang Harus Dihilangkan. *Tazkiya Journal of Psychology*. 2(2). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i2.10772>.
- Yu, H., Zheng, D., Zhao, B. Y., & Zheng, W. (2008). Understanding user behaviour in large-scale video-on-demand systems. In L. Song (Ed.), *Innovation together: Microsoft Research Asia academic research collaboration* (pp. 125-147). New York: Springer.

