

KONSELING KELOMPOK DENGAN STRATEGI RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENURUNKAN SIKAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

Uswatun Khasanah
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: uswha12@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji signifikansi penggunaan strategi restrukturisasi kognitif untuk menurunkan sikap prokrastinasi akademik siswa. Metode penelitian ini menggunakan *pra-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*, pada populasi siswa kelas VII-B SMP N 28 Gresik sejumlah 29 siswa. Sampel diambil secara *purposive sampling* yang melibatkan 5 siswa kelas VII-B di SMP N 28 Gresik. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala pengukuran yang telah dilakukan uji validitas butir dan uji reliabilitas *alpha Cronbach*. Hasil uji validitas butir skala pengukuran sikap prokrastinasi akademik siswa antara 0,000-0,043 sedangkan uji reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,866. Analisis data penelitian dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS for Windows versi 24.00 melalui teknik analisis statistika parametrik uji *independent sample t-test*. Hasil analisis data yang diperoleh pada Signifikansi (2 tailed) yaitu $0,001 < 0,05$ yang artinya signifikan. Dengan demikian disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif secara signifikan dapat menurunkan sikap prokrastinasi akademik siswa. Mengacu pada penelitian yang telah dilakukan peneliti memberikan saran kepada para guru bimbingan dan konseling bahwa bisa menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok untuk menurunkan sikap prokrastinasi akademik siswa.

Kata kunci: *Strategi restrukturisasi kognitif, Konseling kelompok, Sikap prokrastinasi akademik*

ABSTRACT

This study aims to examine the significance of using cognitive restructuring strategies to reduce students' academic procrastination attitudes. This research method uses pre-experimental design with one group pretest posttest design, the population of students of class VII-B SMP N 28 Gresik is 29 students. Samples were taken by purposive sampling involving 5 students of class VII-B in SMP N 28 Gresik. The research data were collected using a measurement scale that had been tested for item validity and Cronbach's alpha reliability test. The results of the validity test scale items measuring the attitudes of students' academic procrastination between .000-.043 while the reliability test of Cronbach's alpha was .866. Analysis of the research data was carried out with the help of the SPSS for Windows version 24.00 application through the parametric statistical analysis technique of the independent sample t-test. The results of data analysis obtained at Significance (2 tailed), namely $.001 < .05$, which means significant. Thus it was concluded that group counseling using cognitive restructuring strategies could significantly reduce students' academic procrastination attitudes. Referring to the research that has been done the researcher gives advice to the guidance and counseling teachers that can use cognitive restructuring strategies in group counseling to reduce students' academic procrastination attitudes.

Keywords: *Cognitive Restructuring Strategies, Group Counseling, Academic Procrastination Attitudes.*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik seringkali terjadi di kalangan siswa termasuk di Sekolah Menengah Pertama. Martika Laely Munawaroh (2017) melakukan penelitian yang memperoleh hasil bahwa pelajar SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta paling tinggi melakukan prokrastinasi akademik sebesar 17,2%, yang berada dalam kategori sedang sebesar 77,1% dan rendah yaitu 5,7%. Permasalahan sikap prokrastinasi akademik juga terjadi di SMP Negeri 2 Anggana pada siswa kelas VII dan kelas XI, mereka sebagian besar sering melakukan prokrastinasi akademik seperti menunda pekerjaan yang seharusnya dilakukan di rumah maupun di sekolah.

Menurut Ferrari dalam Risnawati (2010) prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pekerjaan yang bersifat formal yang berkaitan dengan kegiatan akademik seperti tugas sekolah dan tugas kursus. Ferrari, dkk dalam Fauziah (2015) mengemukakan banyak penyebab yang membuat siswa memiliki sikap prokrastinasi tinggi yang didasari oleh faktor internal (seperti kondisi fisik individu dan kondisi psikologis) dan juga faktor eksternal (seperti tugas yang banyak, hadiah serta hukuman, dan lingkungan). Kondisi fisik tentunya akan mempengaruhi aktivitas seseorang, apabila kondisi fisik sehat pasti akan menunjang dalam beraktivitas, tetapi apabila kondisi fisik sakit tentu akan menimbulkan sebaliknya. Jika siswa mengalami sakit tentunya akan menghambat dalam mengerjakan tugas, belajar, maupun mengerjakan pekerjaan rumah sehingga siswa akan mengalami prokrastinasi akademik. Begitu pun dengan kondisi psikologis seseorang akan mempengaruhi dalam berperilaku. Siswa yang memiliki kondisi psikologis kurang baik akan menghambat dalam melakukan aktivitas, misalnya siswa yang sedang galau atau sedang banyak masalah tentunya akan kurang termotivasi jika disuruh untuk belajar, mengerjakan tugas maupun mengerjakan pekerjaan rumah.

Faktor eksternal yang pertama yaitu banyaknya tugas, ketika guru memberikan tugas yang terlalu banyak maka akan membuat siswa menjadi bimbang mengenai pemilihan tugas mana yang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu, misalnya dalam satu hari terdapat 4 mata pelajaran dan semuanya memberikan PR maka siswa kurang termotivasi dalam mengerjakan karena menganggap sebagai beban yang terlalu banyak. Kedua yaitu perilaku siswa dipengaruhi oleh tidak adanya hadiah dan hukuman, terutama bagi siswa yang memiliki sikap prokrastinasi akademik, karena mereka menganggap bahwa jika mengerjakan tugas dan

pekerjaan rumah sesuai jadwal tidak ada hal lebih yang akan didapat. Begitu juga dengan mereka yang tidak mengerjakan tepat waktu, mereka merasa tidak ada hukuman yang didapat, sehingga siswa menganggap prokrastinasi merupakan hal yang biasa.

Ketiga yaitu bahwa lingkungan akan mempengaruhi perilaku seseorang, misalnya siswa yang memiliki teman sekelas sering mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah akan membuat mereka cenderung meniru, dan ketika mengumpulkan tugas di awal waktu sedangkan teman lainnya mengumpulkan terakhir kali maka siswa tersebut akan dilabeli dengan siswa yang sok rajin dan tidak setia kawan sehingga akan membuat ikut-ikutan mengumpulkan tidak tepat waktu. Menurut Ferrari dan Stell dalam Ora Gorez Uke (2017) dan McCloskey dalam Mulyana (2018) siswa yang memiliki sikap prokrastinasi akademik dapat ditandai dengan adanya rasa malas, perasaan tidak menyenangkan, persepsi negatif terhadap kemampuan, dan menunda.

Indikator pertama yaitu adanya rasa malas. Semua siswa pasti pernah memiliki rasa malas, tetapi tergantung bagaimana cara setiap siswa untuk menyikapinya. Ketika siswa tidak bisa menyikapi rasa malas saat diberikan tugas oleh gurunya, saat mengerjakan pekerjaan rumah, dan saat belajar akan memberikan dampak terlambat dalam mencapai target waktu yang ditentukan dikatakan sebagai siswa yang memiliki prokrastinasi akademik. Kedua yaitu perasaan tidak nyaman akan terlihat apabila seseorang belum mengerjakan atau mempersiapkan sesuatu yang dianggap penting. Siswa yang tidak memiliki rasa cemas ketika menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, PR maupun belajar bisa dikatakan sebagai prokrastinator.

Ketiga yaitu siswa yang tidak percaya akan kemampuannya dirinya. Meskipun kemampuan tidak berhubungan dengan prokrastinasi tapi orang yang merasa ragu terhadap kemampuannya cenderung akan menjadi prokrastinator. Seperti siswa yang menunggu contekan dari temannya dikarenakan menganggap bahwa jawaban temannya lebih benar dari dirinya. Keempat siswa sering kali melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, pekerjaan rumah, dan memulai belajar. Hal ini dikarenakan tidak menjadikan kewajiban tersebut sebagai kebutuhan yang harus lebih diprioritaskan, seperti memilih menonton drama Korea di saat jam belajar, sehingga siswa yang memiliki sikap seperti itu dikatakan sebagai siswa yang memiliki sikap prokrastinasi dalam hal akademik.

Fenomena tingginya sikap prokrastinasi akademik siswa perlu untuk dikaji guna menemukan solusi yang tepat, permasalahan yang termasuk kategori penting seperti ini harus segera diatasi karena akan membawa dampak yang fatal bagi siswa, dampak tersebut antara lain seperti tidak bisa manajemen waktu dengan baik, tidak bisa konsisten dalam

pencapaian tujuan, tidak mandiri dan bergantung pada orang lain, pemalas dan tidak bisa mengukur kemampuan diri. Jika dibiarkan dikhawatirkan akan menjadi suatu kebiasaan yang membentuk kepribadian di masa depan yaitu menjadi orang yang lelet, dan tidak bisa diandalkan.

Berdasarkan uraian di atas sikap prokrastinasi akademik harus segera diselesaikan dan diatasi, sehingga siswa tidak memiliki kebiasaan dalam menunda-nunda terutama dalam hal akademik. Upaya dalam mencapai harapan tersebut perlu diadakan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui apakah sikap prokrastinasi akademik dapat diturunkan dengan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok. Menurut Murk dalam Rika Damayanti (2016) strategi restrukturisasi kognitif yaitu suatu teknik untuk mengidentifikasi suatu permasalahan dalam menciptakan perubahan yang berkaitan dengan berpikir dan bertindak serta merubah persepsi yang irasional agar menjadi rasional.

Menurut Dinkmeyer dan Munro dalam Sisca Folastris (2016) konseling kelompok adalah suatu proses dalam bentuk kelompok yang menggunakan diagnostik dan terapeutik untuk memecahkan masalah dalam kelompok tersebut. Di sekolah siswa yang memiliki sikap prokrastinasi akademik tinggi pasti lebih dari satu orang sehingga akan lebih efisien dengan konseling secara berkelompok. Konselor dapat menggunakan konseling kelompok dalam upaya membantu para siswa secara bersama-sama agar mereka mampu menghadapi dan memecahkan masalahnya. Hasil penelitian Saputra (2017) di SMK Muhammadiyah 2 Ngawi menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa dapat menurun secara signifikan melalui penerapan strategi restrukturisasi kognitif. Penelitian yang dilakukan oleh Imroatul Hayyu Erfantinni (2016) di SMK PGRI 2 Ponorogo juga menunjukkan bahwa strategi restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan rancangan pra eksperimental *one group pretest-posttest design* yang bertujuan untuk menguji signifikansi penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok dalam menurunkan sikap prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini dilakukan pada 18 November-18 Desember 2019 pada populasi siswa kelas VII-B di UPT SMP Negeri 28 Gresik sejumlah 29 siswa yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* diperoleh 5 siswa. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala sikap prokrastinasi akademik siswa.

Hasil uji validitas butir skala pengukuran sikap prokrastinasi akademik siswa diperoleh nilai koefisien korelasi antara 0,000-0,043, sedangkan hasil uji reliabilitas alpha cronbach diperoleh sebesar 0,866. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik uji *Independent sample t-test* dengan bantuan program SPSS *for Windows* versi 24.0. Hasil uji normalitas sebaran dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan data berdistribusi normal, sedangkan hasil uji homogenitas variansi menunjukkan data variansinya homogen.

Tabel 1. Uji Normalitas Sebaran Data Sikap Prokrastinasi Akademik Siswa

Variabel	Statistik	df	Signifikansi	Keterangan
Sikap prokrastinasi akademik siswa pre-test	0,322	5	0,099	Normal
Sikap prokrastinasi akademik siswa post-test	0,260	5	0,200	Normal

Tabel 2. Uji Homogenitas Variansi Data Sikap Prokrastinasi Akademik Siswa

Variabel	Statistik	df1	df2	Signifikansi	Keterangan
Sikap prokrastinasi akademik siswa	0,352	1	8	0,570	Variansi data homogen

HASIL DAN PEMBAHASAN

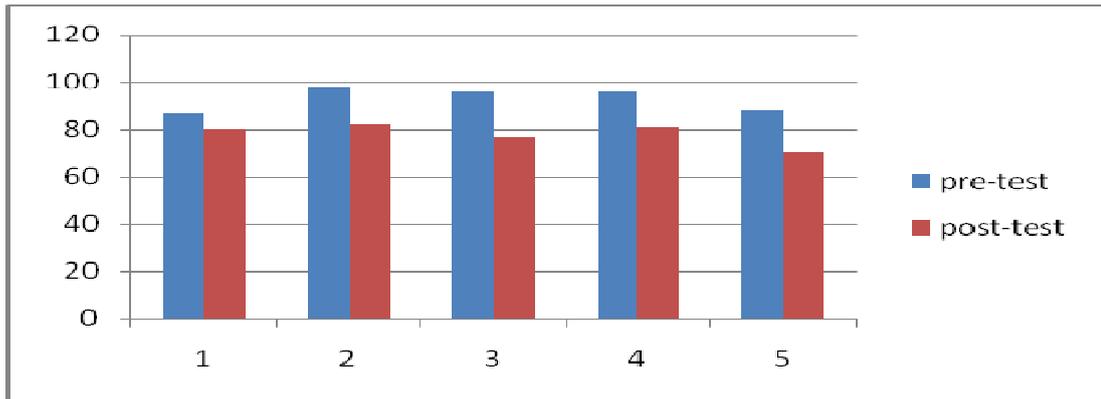
Sikap prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan berupa penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok selama 8 kali pertemuan menunjukkan perbedaan nilai yang diuraikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Statistik Deskriptif *Pre-test* dan *Post-test* Sikap Prokrastinasi Akademik Siswa

Variabel	Kelompok	N	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
Sikap prokrastinasi akademik siswa	pre-test	5	87	98	93	5,099
Sikap prokrastinasi akademik siswa	post-test	5	70	82	78	4,848

Terlihat dengan jelas nilai rata-rata sikap prokrastinasi akademik siswa pada N = 5, antara hasil *pre-test* dan hasil *post-test* menunjukkan penurunan 15 poin. Nilai rata-rata pre-

test sebelum subjek penelitian diberikan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif sebesar 93, sedangkan nilai post-test setelah subjek penelitian diberikan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif sebesar 78. Perbedaan hasil pre-test dan hasil post-test pada setiap subjek penelitian disajikan pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Skor *Pre-test* dan *Post-test* Sikap Prokrastinasi Akademik Siswa

Tabel 4. Hasil Uji T Data Sikap Prokrastinasi Akademik Siswa (Pre-Test dan Post-Test)

Variabel terikat	Nilai f	Signifikan	Nilai t	Sig (2 ailed)	Kesimpulan
Sikap prokrastinasi akademik siswa	0,352	0,570	4,767	0,001	signifikan

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi hasil uji T sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok secara signifikan dapat menurunkan sikap prokrastinasi akademik siswa. Berpikir positif merupakan modal utama dalam menumbuhkan sikap siswa yang adaptif dalam belajar. Strategi restrukturisasi kognitif adalah cara untuk mengatasi keyakinan negatif yang kemudian diubah ke dalam suatu keyakinan yang positif, akan menghasilkan emosi adaptif dalam menunjang aktivitas belajar siswa (Hartono dan Boy Soedarmadji, 2012).

Menurut Ellis dalam Hartono dan Boy Soedarmadji (2012) manusia mempunyai suatu kecenderungan dalam berpikir irasional, merusak diri dengan berpikir yang sia-sia dan kurangnya toleransi di lingkungannya, dan akan semakin terjadi jika berada di lingkungan yang mendukung. Ellis dalam Muwakhidah (2016) juga menyatakan bahwa emosi dan perilaku negative akan muncul apabila individu memiliki sistem keyakinan yang irasional.

(Muwakhidah, 2016). Teori ABC menganggap bahwa bukan suatu peristiwa/kejadian yang melatar belakangi reaksi seseorang tetapi cara pandang/persepsi orang tersebut. Pada hakikatnya setiap manusia memiliki kecenderungan untuk berpikir baik dan buruk yaitu rasional dan irasional. Ketika individu berpikir rasional maka tingkah lakunya akan mengikuti, sehingga individu tersebut akan efektif bahagia dan kompeten. Begitu sebaliknya bila individu berpikir irasional maka otomatis perilaku akan sejalan dengan pemikirannya, sehingga menyebabkan individu tersebut tidak efektif. Berdasarkan kerangka teoritik tersebut, maka sikap prokrastinasi akademik cenderung dilakukan siswa bila ia berpikiran irasional, dan sebaliknya mereka akan mengerjakan tugas-tugas akademik secara wajar bila pikirannya rasional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang teruraikan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok secara signifikan dapat menurunkan sikap prokrastinasi akademik siswa kelas VII-B di SMP N 28 Gresik. Terkait dengan temuan penelitian ini disarankan bagi guru BK untuk menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling kepada para siswa di sekolah dalam upaya untuk mengatasi masalah sikap prokrastinasi akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Adademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi* , 2 (2), 129.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Imroatul Hayyu Erfantinni, E. P. (2016). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling* , 5 (2), 119.
- Martika Laely Munawaroh, S. A. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* , 2 (1), 26.
- Muwakhidah. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Surabaya: Adi Buana University Press.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Progam Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Counsellia* , 2 (1), 46–47.

- Ora Gorez Uke, M. T. (2017). Keefektifan Pemodelan (Peer Modeling) untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan* , 2 (2), 173.
- Ramdhani, P. (2013). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 2 Anggana. *Journal Psikologi* , 1 (2), 137.
- Rika Damayanti, P. A. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di Mts N 2 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* , 3 (2), 291.
- Risnawati, M. G. (2010). *Teori-Teori Psikologi* . Jogjakarta: Ar-Ruzz Media .
- Saputra, W. N. (2017). Effectiveness of cognitive restructuring technique to reduce academic procrastination of vocational high school students. *Journal of Counseling and Education*, 2 (1), 6.
- Sisca Folastris, I. B. (2016). In H. Satrianta (Ed.), *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.