

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE
BEHAVIOR* (KOGNITIF-PERILAKU) UNTUK
MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA
KELAS XI SMA SEJAHTERA SURABAYA**

SKRIPSI



**Dewanti Ayu Pratiwi
NIM 185000036**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2022**

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE
BEHAVIOR* (KOGNITIF-PERILAKU) UNTUK
MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA
KELAS XI SMA SEJAHTERA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Dewanti Ayu Pratiwi
NIM 185000036

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

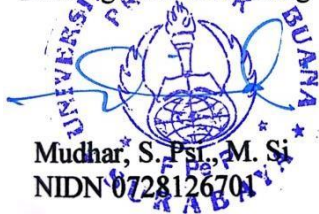
Skripsi Oleh **Dewanti Ayu Pratiwi**
NIM 185000036

Judul Skripsi Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior*
(Kognitif-Perilaku) Untuk Menurunkan
Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA
Sejahtera Surabaya

Surabaya, 3 Februari 2022

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Mudhar, S. Psi., M. Si
NIDN 0728126701

Dosen Pembimbing

Dr. Cindy Asli Pravesti, S. Pd., M. Pd.
NIDN 0706058802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Dewanti Ayu Pratiwi dengan judul Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* (Kognitif-Perilaku) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Sejahtera Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 9 Februari 2022

Dewan Penguji:

1. Dr. Cindy Asli Pravesti, S.Pd., M.Pd.
2. Drs. Sutijono
3. Maghfirotul Latifah, S.Pd., M.Pd.

Ketua

Anggota

Anggota



.....
.....
.....

Mengesahkan
Dekan FPP



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi Bimbingan
dan Konseling,



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewanti Ayu Pratiwi
NIM : 185000036
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 3 Februari 2022
Yang membuat pernyataan,



SEPULUH RIBU RUPIAH
20
METERAI
TEMPEL
F6CAJX936494535
Dewanti Ayu Pratiwi

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)

“Jawaban dari sebuah keberhasilan adalah terus belajar dan tak kenal putus asa”

(Unknown)

“Masalah dan tantangan yang sedang kita alami hari ini akan membuat diri kita lebih kuat dari sebelumnya. Melaluinya, kita dapat kesempatan berharga untuk bisa “naik level”. Semangat!!!”

(Jerome Polin Sijabat)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahillobbil ‘alamin

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, segala puji bagi-Nya yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul *“Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Behavior (Kognitif-Perilaku) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Sejahtera Surabaya”* dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kendala, namun berkat rahmat Allah, bimbingan, motivasi, bantuan, dan sumbangan dari berbagai pihak segala hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh penulis dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi.
2. Bapak Dr. Mudhar, S.Psi, M.Si., selaku kaprodi Bimbingan dan Konseling.
3. Dosen Pembimbing, Ibu Dr. Cindy Asli Pravesti, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dengan penuh kesabaran dan keikhlasan sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. Segenap Dosen Fakultas Pedagogi dan Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah serta seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
5. Kepala sekolah SMA Sejahtera Surabaya, Ibu Ratih Setya Rahayu, S.S., M.Pd., yang telah membantu dan memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian di SMA Sejahtera Surabaya.

6. Ibu Tina Hariyati, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling SMA Sejahtera Surabaya yang membantu dan mendampingi peneliti dalam melaksanakan penelitian.
7. Kedua orang tua tercinta dan tersayang, Papa Drs. Musyafiin dan Mama Endang Tri Wuryani yang tak pernah putus memberikan semangat dan dukungan baik moril maupun materil serta selalu mendo'akan saya tiada hentinya untuk kelancaran dalam menyelesaikan skripsi.
8. Kakak dan adik kesayangan saya, Diah Ayu Prameswari dan Dewinta Ayu Pratiwi yang telah mendukung, memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Para sahabat terbaikku, Aiza Uzlifatul Jannah, Indri Novia Larasati, Egalita Wahyu 'Ulaa Nabila, dan Aulia Fahreza Zahro yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasinya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan di waktu yang tepat.
10. Teman-teman sebimbingan, Aurora Dahlia Vianindia, Agnesya Salsa Sabella, Cinta Nur Milenina, Yulia Prastika, Aini Rizki Setyoisanti, Sandra Erina, dan Moch Rendy Candra selaku anggota Skripsi Warrior 2018 yang selama ini telah berjuang bersama dan saling mendukung satu sama lain.
11. Teman-teman seperjuanganku BK A1 2018 yang memberikan semangat sehingga penulisan skripsi ini terselesaikan.
12. Diri saya sendiri yang telah mampu berjuang sampai di titik ini.
13. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih banyak untuk semuanya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT penulis memohon ridho dan magfirah-Nya, semoga segala dukungan serta bantuan semua pihak mendapat pahala yang berlipat ganda disisi Allah SWT. Aamiin.

Surabaya, 3 Februari 2022

Penulis

Dewanti Ayu Pratiwi

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan Menyebut Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang

Skripsi ini ku persembahkan kepada:

Kedua orang tua saya yang tersayang nan tercinta yakni Papa Drs Musyafiin
dan Mama Endang Tri Wuryani,

serta Kakak dan Adik terbaik saya Diah Ayu Prameswari dan Dewinta Ayu
Pratiwi yang selalu mendukung, memotivasi, dan mendo'a kan saya ~,.

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| Halaman Judul..... | i |
| Halaman Persetujuan..... | ii |
| Halaman Pengesahan..... | iii |
| Pernyataan Keaslian Tulisan..... | iv |
| Abstrak..... | v |
| Abstract..... | vii |
| Motto..... | ix |
| Kata Pengantar..... | x |
| Daftar Isi..... | xiii |
| Daftar Tabel..... | xv |
| Daftar Gambar..... | xvi |
| Daftar Diagram..... | xvii |
| Daftar Lampiran..... | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah..... | 7 |
| C. Rumusan Masalah..... | 8 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 8 |
| E. Definisi Operasional Variabel..... | 8 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 9 |
| BAB II LANDASAN TEORI..... | 11 |
| A. Kajian Pustaka..... | 11 |

| | |
|---|------------|
| B. Penelitian Terdahulu yang Relevan | 27 |
| C. Kerangka Konseptual | 30 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 34 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 35 |
| A. Rancangan Penelitian..... | 35 |
| B. Populasi dan Sampel | 37 |
| C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional | 40 |
| D. Metode Pengumpulan Data..... | 42 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 47 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 49 |
| A. Hasil Penelitian | 49 |
| B. Pembahasan..... | 99 |
| BAB V PENUTUP..... | 107 |
| A. Simpulan | 107 |
| B. Saran..... | 108 |
| DAFTAR PUSTAKA | 109 |
| LAMPIRAN..... | 116 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3. 1 Jumlah Siswa SMA Sejahtera Surabaya | 38 |
| Tabel 3. 2 Jumlah Siswa Kelas XI | 38 |
| Tabel 3. 3 Jumlah Siswa Kelas XII | 38 |
| Tabel 3. 4 Jumlah Keseluruhan | 38 |
| Tabel 3. 5 Pengambilan Sampel | 39 |
| Tabel 3. 6 Jumlah sampel kelompok eksperimen..... | 40 |
| Tabel 3. 7 Jumlah sampel kelompok kontrol | 40 |
| Tabel 3. 8 Angket Prokrastinasi Akademik (Sebelum)..... | 43 |
| Tabel 3. 9 Kunci tingkatan item pernyataan angket..... | 44 |
| Tabel 3. 10 Pedoman interpretasi koefisien korelasi..... | 46 |
| Tabel 3. 11 Angket Prokrastinasi Akademik (Sesudah)..... | 46 |
| Tabel 4. 1 Hasil <i>Pre-test</i> Prokrastinasi Akademik Yang Akan Diberikan Treatment..... | 51 |
| Tabel 4. 2 Hasil <i>Post-test</i> Prokrastinasi Akademik Sesudah..... | 88 |
| Tabel 4. 3 Hasil Uji Mann-Whitney U..... | 90 |
| Tabel 4. 4 Hasil Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> | 91 |
| Tabel 4. 5 Hasil Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> | 93 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa | 33 |
| Gambar 3. 1 Rancangan Nonequivalent Control Group Design..... | 36 |

DAFTAR DIAGRAM

| | |
|--|----|
| Diagram 4. 1 Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol | 51 |
| Diagram 4. 2 Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol ... | 89 |
| Diagram 4. 3 Hasil Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> | 92 |
| Diagram 4. 4 Hasil Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> | 93 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian..... | 116 |
| Lampiran 2 Blueprint Sebelum Uji Validitas..... | 121 |
| Lampiran 3 Blueprint Sesudah Uji Validitas..... | 123 |
| Lampiran 4 Pernyataan Angket Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Validasi..... | 125 |
| Lampiran 5 Pernyataan Angket Prokrastinasi Akademik Sesudah Uji Validasi..... | 127 |
| Lampiran 6 Hasil Uji Validitas..... | 129 |
| Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas Angket Prokrastinasi Akademik (SPSS 26)..... | 130 |
| Lampiran 8 Hasil Pre-test Kelompok Eksperimen (Kelas XI IPA 1) SMA Sejahtera Surabaya..... | 131 |
| Lampiran 9 Hasil Pre-test Kelompok Kontrol (Kelas XI IPA 2) SMA Sejahtera Surabaya..... | 132 |
| Lampiran 10 Hasil Post-test 5 Subjek Penelitian..... | 133 |
| Lampiran 11 Surat Izin Penelitian..... | 134 |
| Lampiran 12 Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian Dari Sekolah..... | 135 |
| Lampiran 13 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian..... | 136 |
| Lampiran 14 Verbatim Konseling Kelompok Kelompok Eksperimen..... | 137 |
| Lampiran 15 Dokumentasi Kegiatan Konseling Kelompok..... | 202 |
| Lampiran 16 Buku Panduan..... | 204 |