

ABSTRAK

Prasetyowati Tri. 2024. *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Sejahtera Surabaya*. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dimas Ardika Miftah Farid.

Kata Kunci: *konseling kelompok, restrukturisasi kognitif, prokrastinasi akademik*

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas 11 di SMA Sejahtera. Dalam penelitian ini prokrastinasi banyak ditemukan pada peserta didik kelas 11 di SMA Sejahtera. Banyak siswa dihukum, masuk ruang Bimbingan Konseling (BK) karena terlambat mengumpulkan tugas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain yang digunakan adalah *eksperimental one-group pre-test dan post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah 116 siswa dengan jumlah sampel yang diambil adalah 6 peserta didik yang terdiri dari 5 siswa laki-laki dan 1 siswi perempuan. Hasil perhitungan melalui analisis uji Wilcoxon pada *pre-test* dan *post-test*, data menunjukkan adanya penurunan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,027 yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima (H_a) terdapat perbedaan yang signifikan. Maka disimpulkan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan siswa kelas XI di SMA Sejahtera Surabaya.

ABSTRACT

Prasetyowati Tri. 2024. *The Effectiveness of Group Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to reduce Academic Procrastination of Class XI Students at SMA Sejahtera Surabaya. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Educational Science. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor Dimas Ardika Miftah Farid.*

Keywords: group counseling, cognitive restructuring, academic procrastination

The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling with cognitive restructuring techniques to reduce academic procrastination of 11th grade students at SMA Sejahtera. In this study, procrastination was found in many 11th grade students at Sejahtera High School. Many students are punished, enter the Counseling Center (BK) room because they are late in submitting assignments. This study used a quantitative approach and the design used was one group pre-test & post-test. The population in this study were 116 students with the number of samples taken were 6 students consisting of 5 male students and 1 female student. The results of the calculation through the Wilcoxon test analysis on the pre-test and post-test, the data showed a significant decrease between the pre-test and post-test scores, with an Asymp. Sig (2-tailed) of 0.027 which indicates that the hypothesis is accepted (H_a) there is a significant difference. So it is concluded that group counseling with cognitive restructuring techniques is effective in reducing academic procrastination among class XI students at SMA Sejahtera Surabaya.