

ABSTRAK

Pratiwi, Dewanti A. 2022. *Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Behavior (Kognitif-Perilaku) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Sejahtera Surabaya*. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Cindy Asli Pravesti, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Cognitive Behavior*, *Prokrastinasi Akademik*

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada pada siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Rumusan masalah yaitu apakah layanan konseling kelompok *cognitive behavior* (kognitif-perilaku) dapat diterapkan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* (kognitif-perilaku) dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Eksperimental* bentuk *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI, dan sebagai sampelnya adalah 10 siswa, yang terdiri dari 5 siswa kelas XI IPA 1 sebagai kelompok eksperimen serta 5 siswa kelas XI IPA 2 sebagai kelompok kontrol yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Teknik sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan angket prokrastinasi akademik. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Uji Mann-Whitney*. Analisis data menggunakan bantuan program *SPSS 26 for windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan pada prokrastinasi akademik siswa. Prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan konseling kelompok *cognitive behavior* (kognitif-perilaku) berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata sebesar 59,0 dan setelah diberi perlakuan konseling kelompok *cognitive behavior* (kognitif-perilaku) masuk ke

dalam kategori rendah dengan skor rata-rata 39,4. Sedangkan prokrastinasi akademik siswa pada kelompok kontrol sebelum diberi perlakuan konseling kelompok *self-management* berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 56,2 dan setelah diberi perlakuan konseling kelompok *self-management* masuk ke dalam kategori rendah dengan skor rata-rata 48,8. Hasil *Uji Mann-Whitney* menunjukkan bahwa *Asymp Sig. (2-tailed)* bernilai 0,009 lebih kecil dari $\leq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada perbedaan antara hasil prokrastinasi akademik siswa untuk *pre-test* dan *post-test*. Hipotesis penelitian ini berbunyi “Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive behavior* (Kognitif-Perilaku) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Sejahtera Surabaya”. Dengan demikian penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* (kognitif-perilaku) dapat digunakan untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya.

ABSTRACT

Pratiwi, Dewanti A. 2022. Application of *Cognitive Behavior (Cognitive-Behavioral) Group Counseling to Reduce Academic Procrastination of Class XI Students of SMA Sejahtera Surabaya*. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor Dr. Cindy Asli Pravesti, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Group Counseling, Cognitive behavior, Academic Procrastination.

This research was conducted based on the phenomena that existed in class XI students of SMA Sejahtera Surabaya which showed a high level of academic procrastination. The formulation of the problem is whether *cognitive behavior* (cognitive-behavioral) group counseling services can be applied to reduce students academic procrastination behavior. This study aims to determine the application of *cognitive behavior* (cognitive-behavioral) group counseling in reducing students academic procrastination.

This research uses a quantitative approach with a *Quasi Experimental* type of research in the form of *Nonequivalent Control Group Design*. The research population was class XI students, and the sample was 10 students, consisting of 5 students in class XI IPA 1 as the experimental group and 5 students in class XI IPA 2 as a control group who had high levels of academic procrastination. The sampling technique was taken by *purposive sampling* technique. The data collection method used an academic procrastination questionnaire. The analytical technique used in this research is the *Mann-Whitney* test. Data analysis using *SPSS 26 for windows* program.

The results of this study indicate a decrease in students academic procrastination. Students academic procrastination in the experimental group before being given treatment in the *cognitive behavior* (cognitive-behavioral) group was in the high category with an average score of 59.0 and after being given counseling the *cognitive behavior* (cognitive-behavioral) group was in the low category with average score of 39.4. Meanwhile, students' academic procrastination

in the control group before being given treatment with *self-management* group counseling was in the high category with an average score of 56.2 and after being given treatment with *self-management* counseling group was in the low category with an average score of 48.8. The *Mann-Whitney* test results show that Asymp Sig. (2-tailed) is 0.009 less than ≤ 0.05 , it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected, meaning that there is a difference between the results of students academic procrastination for *pre-test* and *post-test*. The hypothesis of this research reads "Application of *Cognitive behavior* (Cognitive-Behavioral) Group Counseling to Reduce Academic Procrastination of Class XI Students of SMA Sejahtera Surabaya". Thus, the application of *cognitive behavior* (cognitive-behavioral) group counseling can be used to reduce academic procrastination of class XI students at SMA Sejahtera Surabaya.