

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MEREDUKSI PROKRASINASI AKADEMIK SISWA
KELAS XI DI SMA SEJAHTERA SURABAYA**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**Tri Prasetyowati
205000003**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN 2024**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MEREDUKSI PROKRASINASI AKADEMIK SISWA
KELAS XI DI SMA SEJAHTERA SURABAYA**

SKRIPSI

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

**Tri Prasetyowati
205000003**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh: Tri Prasetyowati
NIM 205000003

Judul Skripsi: Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik
Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi
Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA
Sejahtera Surabaya.

Surabaya, 20 Februari 2024

Mengetahui

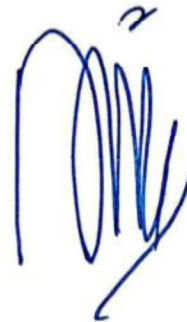
Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling



UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
DE. Mudhar, S.Psi., M.Si
NIDN. 0728126701

Dosen Pembimbing



Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., M.Pd
NIDN. 07010790003

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Tri Prasetiyowati dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Sejahtera Surabaya” telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 16 Februari 2024.

Dewan Penguji:

1. Dimas Ardika Miftah, S.Pd., M.Pd
2. Dr. Cindy Asli Pravesti
3. Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd

Ketua
Anggota
Anggota

Mengesahkan
Dekan FIP,

Mengetahui
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.



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



BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini, Jum'at tanggal 16 bulan Februari tahun 2024 telah dilaksanakan Ujian Skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Tri Prasetyowati.

NIM : 205000003.

Program Studi : Bimbingan dan Konseling.

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Sejahtera Surabaya.

Penguji I

(Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., M.Pd.)

Penguji II

(Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd.)

Penguji III

(Elia Firda Mufidah, M.Pd.)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tri Prasetiyowati
NIM : 205000003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

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

Apabila dikemudian 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, 20 Februari 2024

Yang membuat pernyataan,


Tri Prasetiyowati

MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN

“Menuntut ilmu tak kenal batas usia” – Tri Prasetyowati

PERSEMBAHAN

Teriring do'a dan puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa dalam karya sederhana namun penuh perjuangan ini dengan segala kerendahan hati dan terima kasih yang tulus, saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Suami tersayang: Dr. Theodorus Warman S.IP., S.Ag., MM
2. Anak-anakku: dr. Aditya Wardhana, M.Biomed.
3. Anak-anakku: F. Ima Kusuma Wardhani, S.Pd.
4. Menantu: Chrestine, SE.
5. Menantu: Kol. Mar. H. Heri Sintarto, S.A.N, M.A.P.
6. Cucu: Vincensia Avionica Angelina, S.Farm.
7. Cucu: Bernadeta Adevia Angelina, Mahasiswa semester genap 2024/2025 yang sedang menempuh pendidikan kedokteran.
8. Cucu: Vincentius Michael Wardhana yang sedang menempuh pendidikan di bangku SMP.
9. Cucu: Clara Belle Vanya Wardhana di bangku TK nol besar.
10. Almamater tercinta Universitas Adi Buana Surabaya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Sejahtera Surabaya" merupakan bagian dari tuntutan akademik untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti sadar sepenuhnya bahwa pencapaian ini tidak terwujud tanpa bantuan, bimbingan, dorongan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hartono, M.Si selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk mengambil ilmu pengetahuan bidang Bimbingan dan Konseling di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan arahan dalam penyusunan Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling yang selalu memberikan motivasi untuk menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
4. Bapak Dimas Ardika Miftah Farid S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang ditengah kesibukannya masih meluangkan waktu dengan ketulusan hati memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi untuk menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

5. Ibu Dr. Jahju Hartanti, M.Psi selaku Dosen yang telah banyak memberikan ilmu selama perkuliahan.
6. Ibu Dr. Moesarofah, M.Si selaku Dosen Bimbingan dan Konseling yang memberikan banyak wawasan selama perkuliahan.
7. Ibu Dr. Muwakhidah, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengetahuan selama kuliah.
8. Ibu Ayong Lianawati, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Bimbingan dan Konseling yang telah berbagi banyak pengetahuan selama perkuliahan.
9. Ibu Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Bimbingan dan Konseling yang telah banyak memberikan banyak wawasan selama perkuliahan.
10. Ibu Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan wawasan, ilmu, dan pengetahuan selama perkuliahan.
11. Ibu Magfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama perkuliahan.
12. Ibu Anita Putri Maharsari, S.Si., M.Si selaku Kepala Sekolah SMA Sejahtera Surabaya yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian di SMA Sejahtera.
13. Ibu Deasy Mae Zarah, S.Psi selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMA Sejahtera yang telah memberikan arahan selama penelitian di SMA Sejahtera.
14. Siswa-Siswi kelas 11 SMA Sejahtera yang telah menjadi sumber informasi penelitian ini.
15. Kepada keluarga tercinta suami peneliti Dr. Theodorus Warman S.IP., S.Ag., MM. Anak tercinta dr. Aditya Wardhana, M.Biomed dan F. Ima Kusuma Wardhani,

S.Pd yang selalu *mensupport* dan mendoakan peneliti. Menantu Chrestine, SE dan Kol. Mar. H. Heri Sintarto, S.A.N, M.A.P. Cucu Vincensia Avionica Angelina, S.Farm, Bernadeta Adevia Angelina yang sedang menempuh pendidikan kedokteran semester genap 2024-2025, Vincentius Michael Wardhana yang sedang menempuh pendidikan dibangku SMP dan Clara Belle Vanya Wardhana di bangku TK. Serta sdr. Della Eka Putri Mintardi yang memotivasi peneliti untuk menyelesaikan penyusunan Skripsi ini.

Peneliti menyadari Skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga diharapkan adanya masukan dan kritikan demi perbaikan dan manfaat pada Skripsi ini. Oleh sebab itu peneliti tidak lupa mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua dan dapat digunakan sebagai masukan. Semoga amal baik Bapak/Ibu yang telah memberikan masukan, saran, pemikiran, dan kritikan membangun mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Amin.

Surabaya, 02 Februari 2024
Peneliti

Tri Prasetiyowati

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Berita Acara	iv
Pernyataan Keaslian Skripsi	v
Abstrak	vi
Motto dan Halaman Pengesahan	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Variabel Penelitian	7
1. Variabel terikat dan variabel bebas	7
F. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat bagi peneliti lain	9
2. Manfaat bagi Guru BK dan Konselor	9
3. Manfaat bagi Siswa	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka	10
1. Prokrastinasi akademik	10
2. Layanan konseling kelompok	20
3. Teknik restrukturisasi kognitif	29
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	33

C. Kerangka Konseptual	35
D. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	37
B. Populasi	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel	38
C. Metode Pengumpulan Data	39
D. Teknik Analisa Data	59
E. Jadwal Penelitian	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
A. Hasil	61
1. <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	61
2. Proses layanan konseling	65
3. Analisis Data	66
B. Pembahasan	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	100
B. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	1
LAMPIRAN	1

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1	Populasi penelitian siswa kelas XI di SMA Sejahtera 38
3.2	Sampel penelitian siswa kelas XI di SMA Sejahtera 39
3.3	Skala Pengukuran..... 40
3.4	Tabel <i>Blue Print</i> Prokrastinasi Akademik 40
3.5	Hasil Uji Validitas Skala Pengukuran pada SPSS 55
3.6	Tabel R-Tabel 56
3.7	Tabel Butir Pernyataan yang Valid dan Tidak Valid 57
3.8	Tabel Jadwal Penelitian 59
4.1	Kategori Prokrastinasi Akademik..... 61
4.2	Hasil <i>pre-test</i> prokrastinasi akademik..... 62
4.3	Hasil <i>post-test</i> prokrasttinasi akademik..... 63
4.4	Hasil perbandingan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> prokrastinasi akademik 64
4.5	Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Prokrastinasi Akademik siswa SMA Sejahtera Surabaya 67
4.6	Hasil <i>pre-test</i> Konseli ML 69
4.7	Hasil LKPD Konseli ML 71
4.8	Hasil <i>post-test</i> Konseli ML 72
4.9	Hasil <i>pre-test</i> Konseli SAZ 74
4.10	Hasil LKPD Konseli SAZ 77
4.11	Hasil <i>post-test</i> Konseli SAZ 78
4.12	Hasil <i>pre-test</i> Konseli EB 79
4.13	Hasil LKPD Konseli EB 81
4.14	Hasil <i>post-test</i> Konseli EB 82
4.15	Hasil <i>pre-test</i> Konseli DM 83
4.16	Hasil LKPD Konseli DM 86
4.17	Hasil <i>post-test</i> Konseli DM 87

4.18 Hasil <i>pre-test</i> Konseli AD.....	88
4.19 Hasil LKPD Konseli AD.....	90
4.20 Hasil <i>post-test</i> Konseli AD.....	91
4.21 Hasil <i>pre-test</i> Konseli MR.....	92
4.22 Hasil LKPD Konseli MR.....	95
4.23 Hasil <i>post-test</i> Konseli MR.....	96