

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALA MENURUNKAN
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA KRLAS X SMA**

Oleh

Yohanna Patricia Nadeak, NIM 2211011006

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ditemukannya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa yang ditunjukkan melalui kebiasaan menunda memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Subjek penelitian terdiri atas siswa kelas X yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik. Kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Setelah diberikan perlakuan, siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan penurunan perilaku prokrastinasi akademik yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji Independent Samples t-Test memperoleh nilai signifikansi kurang dari 0,001, sedangkan hasil uji effect size menunjukkan nilai Cohen's d sebesar 4,315 yang termasuk kategori efek sangat besar. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, guru bimbingan dan konseling disarankan untuk menerapkan konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu alternatif layanan dalam membantu menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci : Konseling Kelompok Kognitif Behavioral, Teknik Restrukturisasi Kognitif, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMA.

***THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP COUNSELING USING
THE COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUE IN REDUCING ACADEMIC
PROCRASTINATION AMONG TENTH-GRADE SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS***

By

Yohanna Patricia Nadeak, Student ID Number 2211011006

Guidance and Counseling Study Program

Department of Educational Psychology and Guidance

ABSTRAC

*This study aimed to determine the effectiveness of Cognitive Behavioral Group Counseling using the Cognitive Restructuring Technique in reducing academic procrastination among tenth-grade students at SMA Negeri 1 Sukasada. This study was motivated by the persistence of academic procrastination among students, as reflected in their tendency to delay initiating and completing academic tasks, as well as their lateness in completing assignments. The participants consisted of tenth-grade students who were divided into an experimental group and a control group. Data were collected using an academic procrastination questionnaire. The experimental group received Cognitive Behavioral Group Counseling using the Cognitive Restructuring Technique, while the control group did not receive any treatment. The findings indicated that Cognitive Behavioral Group Counseling using the Cognitive Restructuring Technique was effective in reducing students' academic procrastination. Following the intervention, students in the experimental group demonstrated a greater reduction in academic procrastination than those in the control group. The results of the Independent Samples t-Test showed a significance value of less than 0.001, while the effect size analysis yielded a Cohen's d value of 4.315, indicating a **very large effect size**. Based on these findings, school counselors are recommended to implement Cognitive Behavioral Group Counseling using the Cognitive Restructuring Technique as an alternative counseling service to help reduce students' academic procrastination.*

Keywords: Cognitive Behavioral Group Counseling, Cognitive Restructuring Technique, Academic Procrastination, Senior High School Students.