

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Tinjauan Pustaka

Dapat dilihat dari beberapa penelitian terdahulu yang berhubungan dan dapat menjadi perbandingan untuk penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian tesis Hartika Utami Fitri (2017) dengan judul *“Kefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Kognitif Restrukturing dan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Negeri 9 Palembang”*. Dari penelitian tesis tersebut mendapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan mengimplementasikan kedua teknik tersebut efektif digunakan karena memiliki pengaruh yang sangat signifikan untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada siswa SMA Negeri 9 Palembang.⁸ Persamaan dalam

⁸Hartika Utami Fitri, Tesis, *“Kefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Kognitif Restrukturing dan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Negeri 9 Palembang”*(Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2017), hlm.v.

penelitian ini terhadap penelitian terdahulu terletak pada layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik konselingnya yaitu *Teknik Cognitive Restructuring*. Perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada subyek dan obyek penelitian.

2. Penelitian skripsi dari Muhammad Ilham Wardhana (2019) dengan judul "*Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*". Dari penelitian tersebut memperjelas bahwa penerapan teknik tersebut dapat menurunkan prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa. Di buktikan dari hasil Ha diterima yang berarti terdapat perbedaan hasil keterlambatan belajar untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa *teknik kognitif restructuring* dapat mengurangi prokrastinasi akademik.⁹ Kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada

⁹Muhammad Ilham Wardhana, "*Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*", Jurnal BK UNESA Vol. 9, No.2 (2019), hlm.9.

pembahasan penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi keterlambatan belajar pada siswa melalui metode penelitian kuantitatif dan penggunaan alat prokrastinasi dalam pembelajaran. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah letak lokasi penelitian.

3. Penelitian dari Rika Putri Handayani, Rosmawati, Elni Yakub (2019), dengan judul "*Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di SMK Kesehatan Pro-Skill Indonesia Pekanbaru*". Pada penelitian tersebut memperoleh hasil penelitian yang dibuktikan dari hasil hipotesis penelitian diterima. Dilihat dari hasil uji *Rank Spearman* diperoleh $r = 0,793$ sedangkan koefisien korelasi r^2 adalah $0,628$. Dengan demikian terdapat pengaruh *Teknik Cognitive Restructuring* terhadap prokrastinasi akademik siswa sebesar 63% di SMK

Kesehatan Pro-Skill Indonesia Pekanbaru.¹⁰ Persamaan dalam penelitian ini terhadap penelitian terdahulu yaitu sama-sama menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* untuk menurunkan prokrastinasi akademik, dan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan dalam penelitian ini terhadap penelitian terdahulu terletak pada objek penelitian, dalam penelitian terdahulu menggunakan bimbingan kelompok sedangkan pada penelitian ini menggunakan konseling kelompok dan lokasi tempat penelitian.

Dari uraian di atas, Dapat disimpulkan prokrastinasi akademik adalah perilaku menundaan dalam memulai bahkan menyelesaikan tugas yang telah menjadi kewajiban hingga mengalami keterlambatan penyelesaian dalam rentang waktu yang diinginkan atau menunda menyelesaikan tugas pada deadline waktu yang telah ditentukan. Adapun cirikhas mahasiswa yang melakukan prokrastinasi adalah sering melakukan penundaan saat akan mengerjakan pekerjaan rumah

¹⁰Rika Putri Handayani, Rosmawati, Elni Yakub, “Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di SMK Kesehatan Pro-Skill Indonesia Pekanbaru”, JOM FKIP-UR, Vol 6 edisi 2 Juli-Desember (2019), hlm.10.

sampai batas waktu karena kurangnya manajemen waktu, merasa cemas, terlalu banyak mengerjakan di luar sekolah dan berpikir bahwa Anda terlalu sibuk.

Penelitian ini diperuntukkan untuk individu atau sekelompok mahasiswa yang sedang menjalankan pendidikan di sebuah perguruan tinggi dan memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang kemudian akan diberikan treatment bimbingan dan konseling dengan menggunakan pendekatan *Teknik Cognitive Restructuring*. Teknik tersebut diberikan untuk meminimalisir kebiasaan berperilaku prokrastinasi akademik yang ada pada diri suatu individu.

B. Konsling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Secara etimologis istilah konseling berasal dari kata *counsel* yang berasal dari bahasa Latin yaitu *counselium* memiliki arti “bersama” atau “bicara bersama-sama” yang

dapat dihubungkan dengan arti “menerima” atau “memahami”.¹¹

Menurut Glen E. Smith, konseling adalah suatu cara pemberian bantu dari konselor kepada klien yang memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman dan penafsiran fakta kejadian yang berhubungan dengan penentuan, perencanaan, dan penyesuaian diri klien sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh klien tersebut.¹²

Bersamaan dengan pendapat diatas, Prayitno dan Erman Amti juga mendefinisikan pengertian konseling yang merupakan salah satu cara pemberian bantuan yang dilakukan konselor melalui dialog atau wawancara langsung untuk mendapatkan informasi-informasi terkait kepada klien yang mengalami sebuah permasalahan.¹³

Dari beberapa pengertian konseling di atas, disimpulkan bahwasanya konseling secara umum dapat

¹¹Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004) hlm.99.

¹²Wilis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm.07.

¹³Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: CV Pustaka, 2010), hlm.15.

dilansirkan sebagai proses pemecahan suatu masalah dengan cara melakukan dialog langsung antara seorang konselor profesional dengan klien yang sedang membutuhkan bantuan agar terselesaikannya suatu permasalahan yang sedang dihadapi dan klien mampu meningkatkan kemampuan yang dapat mungkin bisa untuk dikembangkan yang ada pada dirinya serta dapat lebih mendedikasikan dirinya untuk menjadi manusia yang lebih baik dari sebelumnya. Konseling tidak hanya dapat dilakukan antara seorang konselor dengan seorang klien saja atau biasa disebut konseling individual, melainkan konseling juga dapat dilakukan secara berkelompok dengan ketentuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

Menurut W.S Winkel, menetapkan Konseling kelompok adalah metode layanan konseling khusus, yang disediakan oleh konselor dimana konselor profesional melakukan wawancara langsung terhadap beberapa klien

yang berada didalam sebuah kelompok kecil yang sedang melangsungkan proses konseling.¹⁴

Sejalan dengan pendapat diatas, Lesmana (2005) mengartikan konseling kelompok sebagai Proses pemberian bantuan konseling dengan tujuan meningkatkan kemungkinan dan fungsi mental klien menjadi lebih kuat dalam menghadapi serta mengatasi permasalahan dengan lebih baik.¹⁵

Berdasarkan uraian penjelasan menurut para ahli diatas, disimpulkan bahwasanya konseling kelompok adalah usaha dalam pemberian bantuan yang memiliki sifat preventif dan pengembangan potensi personal sebagai tujuan untuk memecahkan permasalahan dalam ruang lingkup kelompok yang terdiri dari seorang konselor kepada sekelompok klien.

¹⁴Winkel, W.S, dan M.M, Srihastuti, *Bimbingan dan Koseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2007), hlm.590.

¹⁵Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok Edisi Pertama*, (Jakarta: Kencana,2016), hlm. 19.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Kegiatan yang dilakukan dalam layanan bimbingan dan konseling tentu memiliki tujuan yang jelas. Adapun tujuan tersebut bermaksud agar memperoleh gambaran yang jelas mengenai inti dari kegiatandan berlangsung secara tertstruktur sehingga dapat memperoleh hasil akhir yang lebih efektif dan efisien bagi peserta kegiatan.

Menurut pendapat Winkel, konseling kelompok dapat dilakukan dengan adanya beberapa tujuan, yaitu sebagai berikut:

1. Untuk menemukan konsep dirinya sendiri,
2. Agar masing-masing dari anggota kelompok mampu melatih kemampuan untuk berkomunikasi satu sama lain sehingga memiliki dampak positif satu sama lain, untuk berinteraksi dan saling membantu dalam melakukan tugas perkembangan yang khas Pasa fase perkembangan mereka,
3. Agar setiap anggota kelompok memiliki kemampuan untuk mengatur diri sendiri dan mengarahkan kehidupan

mereka sendiri, suatu kapasitas yang terbentuk dalam bidang hubungan antarpribadi di dalam kelompok dan dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompok.

4. Membuat setiap anggota kelompok lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih menghargai perasaan orang-orang di sekitar mereka. Kepekaan dan penghargaan ini akan membuat mereka lebih peka terhadap kebutuhan dan perasaan mereka sendiri
5. Agar masing-masing anggota kelompok mampu menetapkan suatu impian yang ingin mereka capai, yang diciptakan dalam sikap dan perbuatan yang lebih tertata,
6. Setiap anggota kelompok memiliki keberanian untuk maju dan mengambil risiko yang wajar dalam bertindak, daripada diam dan tidak melakukan apa-apa,
7. Anggota kelompok lebih menyadari akan makna hidup manusia bersama, yang meliputi menerima kebutuhan orang lain dan berharap dapat diterima oleh orang lain,

8. Agar semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian dia tidak merasa terisolir, atau seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu,
9. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi bersama anggota yang lain, dengan salingmenghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman dalam berkomunikasi dimungkinkan akan membawa dampak positif pada kehidupan dengan orang-orang disekitar.¹⁶

Sejalan dengan pendapat diatas, Menurut Prayitno tujuan dari konseling kelompok terbagi menjadi tujuan umum dan tujuan khusus, yaitu sebagai berikut:

1. Tujuan Konseling kelompok umum termasuk mengembangkan keterampilan sosial, melatih

¹⁶Emi Indriasari, *Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMA 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015*, Jurnal Konseling GUSJIGANG, Vol. 2 No.2, Online ISSN 2503-281X, (1026), hlm.192.

keterampilan komunikasi, dan mengurangi masalah untuk setiap klien dengan menggunakan dinamika grup.

2. Tujuan Konseling Kelompok secara khusus adalah tujuan yang pertama untuk mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi wawasan dan sikap agar bersinabung terhadap tingkah laku yang dominan seperti bersosialisasi dan berkomunikasi dengan lingkungan disekitarnya yang dimana mereka baru bekecimpung disana, tujuan yang kedua untuk memecahkan masalah individu yang bersangkutan agar memperoleh jalan keluar dari permasalahan tersebut.¹⁷

Berdasarkan tujuan konseling kelompok di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bertujuan untuk memberikan bantuan dengan mangasah kemampuan dalam berinteraksi dan berkomunikasi seorang klien, disamping itu juga meningkatkan perasaan peka, rasa empati, serta teratasinya masalah yang hadapi oleh setiap klien didalam kelompok konseling.

¹⁷Tohirin, *Bimbingan dan Konseling disekolah Madrasah*, (Pekan Baru: PT Raja Grafindo, 2007), hlm.22.

c. Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut pendapat Munro, Manthei, dan Small, memaparkan bahwa asas-asas yang terdapat dalam layanan konseling kelompok ada enam diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Asas kerahasiaan yaitu apa pun yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok harus menjadi “rahasia kelompok” yang hanya diketahui oleh anggota kelompok dan tidak boleh dirilis ke luar kelompok. Semua anggota tim harus menyadari hal ini dan memiliki niat agar berkomitmen untuk menerapkannya.
2. Asas kesukarelaan yaitu Kesukarelaan yang berkelanjutan didorong oleh upaya konselor/pemimpin tim dalam mengembangkan persyaratan tim yang efektif dan menyusun layanan konseling kelompok dan konseling kelompok. Dengan kesukarelaan ini, para anggota tim akan dapat memenuhi peran aktifnya masing-masing dalam mencapai tujuan layanan.

3. Asas kegiatan yaitu apabila semua anggota kelompok menerapkan sepenuhnya prinsip-prinsip kegiatan, maka motivasi kelompok dalam kegiatan orientasi dan pembinaan kelompok akan lebih intensif dan efektif.
4. Asas keterbukaan yaitu di sana mereka menampilkan diri secara positif dan terbuka, tanpa rasa takut, malu, dan ragu.
5. Asas kekinian yaitu memberikan prinsip-prinsip isi diskusi yang sebenarnya dan minta anggota kelompok untuk menggambarkan apa yang terjadi dan diterapkan hari ini. Menganalisis dan menghubungkan kepada hal-hal atau pengalaman masa lalu, tujuannya untuk membahas hal-hal yang telah terjadi dan sedang terjadi. Hal-hal selanjutnya direncanakan berdasarkan kondisi saat ini
6. Asas kenormatifan yaitu asas yang berkaitan dengan pengetahuan dasar berkaitan

dengan cara berkomunikasi dan berperilaku dalam kegiatan kelompok serta memahami isi diskusi.¹⁸

Dari penjelasan mengenai asas-asas konseling kelompok diatas, dapat disimpulkan bahwasanya terdapat enam asas yang harus diterapkan pada saat berlangsungnya proses konseling kelompok yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas kegiatan, asas keterbukaan, asas kekinian, asas kenormatifan. Dengan mengimplementasikan asas-asas tersebut diharapkan proses konseling kelompok dapat berjalan dengan efektif.

d. Komponen Konseling Kelompok

Komponen dalam layanan konseling kelompok adalah salah satu hal yang menjadi perhatian saat akan melaksanakan konseling kelompok karena komponen tersebut menjadi penunjang agar pelaksanaannya dapat terlaksana dengan lancar. Komponen-komponen tersebut meliputi:

¹⁸Esty Ariyani Safithry dan Niky Anita, *Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 4 Nomor 2, (33-41), ISSN: 2460-7274, (2019), hlm. 35.

1. Pemandu dalam kelompok yaitu seseorang yang menjadi pemimpin dalam kelompok merupakan konselor yang berlisensi dalam praktek konseling profesional.
2. Anggota kelompok konseling, yaitu para anggota konseling dapat secara langsung dan mandiri mendengarkan, memahami dan menanggapi kegiatan konsultasi. Setiap anggota dapat mengembangkan kesatuan yang diwujudkan dalam sikap, termasuk menumbuhkan keakraban dan partisipasi emosional, mematuhi aturan kelompok, saling pengertian, dan memberikan kesempatan dan cara untuk menyukseskan kegiatan kelompok.
3. Jumlah kelompok, yaitu Jumlah anggota kelompok akan menentukan efektivitas konseling kelompok. Terlalu sedikit anggota seperti 2-3 orang akan mengurangi efektivitas konseling kelompok, dan terlalu banyak akan membuat peserta kurang mendalami dan terlibat dalam dinamika kelompok. Karena jumlah idealnya tidak lebih dari 10 orang.

4. Homogenitas kelompok, yaitu perubahan drastis dan mendalam membutuhkan banyak sumber. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok membutuhkan banyak anggota kelompok. Anggota yang homogen kurang efisien, dan anggota yang heterogen akan menjadi sumber tujuan layanan yang kaya. Sekali lagi, tidak ada peraturan khusus, dan penyesuaian dapat dilakukan sesuai pada kemampuan pemimpin kelompok dalam mengatur pembinaan kelompok.
5. Sifat kelompok yaitu perilaku yang dapat bersifat tertutup dan terbuka. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru, dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Adanya kedua sifat kelompok tersebut dapat disesuaikan pada keperluan. Baik kelompok tertutup maupun kelompok terbuka memiliki kekuatan dan kelemahan masing-masing. Kelompok tertutup dapat mempertahankan kohesivitas yang lebih baik daripada kelompok terbuka.

6. Waktu pelaksanaan, yaitu lamanya konseling kelompok tergantung pada kompleksitas masalah yang dihadapi kelompok. Menurut Latipun, konseling kelompok jangka pendek membutuhkan 7-20 pertemuan, satu hingga tiga kali dalam seminggu dan durasi 60-90 menit.¹⁹

e. Langkah-langkah Konseling Kelompok

Pada pelaksanaan konseling kelompok agar berjalan secara efektif dan terstruktur maka harus disesuaikan dengan prosedur langkah-langkah konseling kelompok. Menurut Corey dan Yalom, konseling kelompok dilaksanakan dengan enam tahap dalam konseling kelompok, yaitu dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Prakonseling (Pembentukan Kelompok)

Tahapan ini adalah tahap untuk mempersiapkan pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap ini khususnya pembentukan kelompok dilakukan dengan cara menyeleksi anggota dan memberikan rencana

¹⁹Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2011), hlm.157.

kepada calon peserta konseling dan menetapkan harapan bagi calon peserta. Dalam konseling kelompok, yang terpenting adalah penyeleksian anggota.

2. Tahap Permulaan (Orientasi dan Eksplorasi)

Pada tahap ini mulai menentukan struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota, anggota mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok. Secara sistematis langkah-langkah yang dilakukan pada tahap ini adalah tahap pengenalan, memberitahu agenda (tujuan yang ingin dicapai), norma kelompok, dan eksplorasi pikiran dan perasaan klien.

3. Tahap Transisi

Pada tahap ini masalah yang dihadapi masing-masing klien dirumuskan dan diketahui apa sebabnya. Anggota kelompok perlahan mulai terbuka, akan tetapi pada tahap ini rentang terjadi kecemasan, penolakan, masalah, dan bahkan konflik emosional yang tidak disadari muncul di antara anggota kelompok, atau

keengganan jika mereka harus terbuka. Tugas pemimpin kelompok mempersiapkan mereka untuk bekerja sehingga mereka merasa menjadi bagian dari kelompok.

4. Tahap Kerja-Kohesi dan Produktivitas

Tahap selanjutnya menyusun rencana tindakan jika masalah pada masing-masing anggota kelompok sudah diketahui. Tujuan dari menyusun tindakan ini untuk menghasilkan produktivitas. Terjadinya proses konseling kelompok ditandai dengan klien memiliki sifat keterbukaan, menghilangkan sikap defensif, konflik antar anggota kelompok, modelling, mempelajari perilaku baru, terjadi transferensi, terbentuknya kohefisisitas, mulai belajar bertanggung jawab, dan berkurangnya kebingungan.

5. Tahap Akhir (Konsolidasi dan Terminasi)

Anggota kelompok mulai berusaha mengubah perilaku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberikan umpan balik atas tindakan anggota lainnya. Dalam cakupan yang lebih luas, sesama anggota

kelompok saling membagikan pengalaman yang mereka alami saat berlangsungnya proses konseling. Jika klien mengalami masalah yang tidak diselesaikan pada tahap sebelumnya, itu harus diselesaikan pada tahap ini. Pembinaan bisa dihentikan, apabila klien merasa sudah cukup pada proses pembinaan kelompok.

6. Setelah Konseling: Tindak Lanjut dan Evaluasi

Setelah jangka waktu tertentu, perlu untuk mengevaluasi hasil konseling kelompok yang telah dilakukan. Jika fakta membuktikan adanya kendala dalam pelaksanaan di lapangan, maka akan dilakukan tindak lanjut, serta perlu untuk melakukan perbaikan pada rencana awal atau memperbaiki cara pelaksanaannya.²⁰

Dari penjelasan tahapan atau langkah-langkah konseling kelompok diatas, dapat disimpulkan bahwasanya terdapat enam tahapan dari proses konseling kelompok yaitu prakonseling (pembentukan kelompok), tahap

²⁰Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok Edisi Pertama*, (Jakarta: Kencana,2016), hlm. 80.

permulaan (orientasi dan eksplorasi), tahap transisi, tahap kerja-koheisi dan produktivitas, tahap akhir (konsolidasi dan terminasi, tahap pasca konseling (tindak lanjut dan evaluasi). Dengan adanya tahapan konseling tersebut diharapkan untuk para konselor dapat menjalankan proses konseling kelompok sesuai dengan prosedur dan terstruktur agar berlangsung secara efektif dan mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

f. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki kelemahan dan kelebihan yang dapat menjadi tolak ukur keberhasilan konseling, dengan begitu seorang konselor diharapkan mampu meminimalisir kelemahan-kelemahan yang akan terjadi dan mengembangkan kelebihan-kelebihan yang ada saat proses konseling kelompok berlangsung. Adapun kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahan dari konseling kelompok ini, adalah sebagai berikut:

1. Kelebihan Konseling Kelompok

- a) Kelompok belajar yang sedang berproses dalam melatih perilaku-perilaku yang baru dan lebih baik lagi,
- b) Adanya kelompok dapat digunakan sebagai wadah untuk melatih belajar mengekspresikan perasaan yang sedang dirasa, perhatian, dan pengalaman.
- c) Kelompok dibekali dengan keterampilan sosial dan belajar mencoba untuk mengenal dan memahami seorang pribadi lebih dalam,
- d) Akan lebih tepat dan ekonomis untuk seorang konselor, karena dalam satu waktu yang telah ditentukan dapat memberikan konseling lebih dari satu orang klien.
- e) Biasanya masalah bersangkutan dengan hubungan interpersonal didalam suatu lingkungan sosial. Dimana konseling kelompok bisamemberikan lingkungan sosial yang baru serta dapat digunakan sebagai sarana penyelesai inti masalah.

- f) Kebersamaan antar sesama anggota kelompok dapat memberikan peluang untuk mempraktikkan perilaku baru pada keberduaan di konseling individual.
- g) Adanya konseling kelompok ini memungkinkan para anggota kelompok yang menjelaskan suatu permasalahan kepada anggota kelompok lainnya dan langsung menelaah penyelesaian masalah dengan menggunakan perasaan, perhatian, pengalaman, dan anggota kelompok yang ada didalamnya.
- h) Pada saat memecahkan masalah pribadi maupun antara pribadi dalam kelompok konseling, klien tidak hanya bekerja sama untuk meningkatkan keterampilan pemecahan masalah mereka, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah sosial.
- i) Dalam konseling kelompok, klien tidak hanya berurusan dengan masalahnya sendiri, tetapi juga dengan masalah orang lain. Dengan membuat

argumen melawan masalah orang lain, dapat mengalihkan pusat perhatian dari masalahnya sendiri.

2. Kelemahan Konseling Kelompok

- a) Tidak seluruh individu klien mampu menyesuaikan diri didalam kelompok konseling,
- b) Konselor tidak hanya fokus pada satu klien, hal tersebut mengakibatkan perhatian konselor menyeluruh untuk semua anggota kelompok,
- c) Dalam melakukan konseling secara berkelompok sangat sulit untuk membentuk kepercayaan antar anggota kelompok,
- d) Konseling yang dilakukan secara berkelompok dapat menyebabkan individu mengandalkan dan berharap banyak dari kelompok,
- e) Kelompok dalam konseling bukan sebagai sarana berlatih untuk mendapatkan perubahan, melainkan untuk tercapainya suatu tujuan.²¹

²¹Hellen A, *Bimbingan dan Konseling*,(Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hlm.57-59.

C. Teknik Cognitive Restructuring

a. Pengertian Teknik Cognitive Restructuring

Menurut Dombeck dan Wells-Moran (2014), *Teknik Cognitive Restructuring* adalah Teknik yang berkaitan dengan penerapan prinsip-prinsip pembelajaran dalam pikiran dan bertujuan untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian menjadi kebiasaan yang tidak biasa. Strategi dari *Teknik Cognitive Restructuring* menurut James dan Gilliland (2003)²² memiliki 2 asumsi dasar yaitu yang pertama, pikiran irasional dan defisit kognitif dapat menyebabkan perilaku merusak diri sendiri atau perilaku yang secara sengaja mempengaruhi diri sendiri secara negatif. Kedua, Anda dapat mengubah pemikiran dan pernyataan Anda sendiri melalui perubahan pendapat dan kognisi pribadi.

²²Erford, Bradley T, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (edisi kedua)*, (Yogyakarta: Pustaka Kedua, 2015), hlm.255.

Teknik Cognitive Restructuring merupakan salah satu teknik yang dilahirkan dari ruang lingkup terapi kognitif dan pada penelitian ini peneliti lebih menekankan pada model kognitif yang dikembangkan oleh Aaron Beck. Teknik dalam pendekatan CBT sangat beragam jenisnya, salah satunya dalam penelitian ini menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring*.

Menurut Aaron Beck, model kognitif yang dikembangkannya menunjukkan bahwasanya individu yang depresi atau cemas memiliki distorsi atau kecenderungan khusus terhadap cara mereka dalam berpikir. Hal itu dapat disebut sebagai pikiran-pikiran otomatis yang negatif, karena dianggap terjadinya secara spontan, lazimnya kongruen dengan suasana hatinya, Nampaknya masuk akal namun sering kali tidak teruji. Akan tetapi, pikiran-pikiran yang otomatis bisa benar, keliru atau sebagian benar. Bias-bias khusus yang terkait pada depresi dan kecemasan meliputi personalisasi, *catastrophizing*, berpikir dikotomis, meramal, mengabaikan hal-hal positif, berlebihan dalam

mengeneralisasikan, menebak-nebak pikiran orang lain, dan pelabelan. Dari bias-bias tersebut peran penting dari *Teknik Cognitive Restructuring* ini mampu mengidentifikasi distorsi-distorsi berpikir secara otomatis yang spesifik, terhadap situasi-situasi yang memunculkannya, dan memodifikasi isi atau perihal yang dapat dipercaya mengenai pikiran-pikiran tersebut.

Penggunaan *Teknik Cognitive Restructuring* Dalam layanan konseling kelompok CBT, masyarakat akan didorong untuk melakukan perubahan dinamis dalam berpikir otomatis, perasaan, respon fisik, dan perilaku yang lebih positif. Melalui *Teknik Cognitive Restructuring* konselor profesional dapat meningkatkan kemampuan klien untuk menghadapi kecemasan keyakinan negatif dan memodifikasi keyakinan ini melalui pelatihan coping thought melalui penstrukturan kognitif, sehingga dapat megubah pikiran-pikiran negatif yang dapat memicu prokrastinasi akademik terjadi dapat terminimalisirkan menjadi pikiran yang lebih positif.

Teknik Cognitive Restructuring adalah sebuah teknik terapi konseling yang biasanya digunakan untuk proses mengidentifikasi dan mengevaluasi kognisi atau pikiran seorang individu, menelaah dan memahami dampak dari berpikir negatif untuk mengubah ke pikiran yang lebih positif, serta berusaha memperbaharui kognisi secara realistis, tepat, dan menjadi pikiran yang mudah untuk menyesuaikan dengan keadaan yang terjadi.

b. Langkah-langkah Penerapan Teknik Cognitive Restructuring

Dalam mengimplementasikan Teknik Cognitive Restructuring, Doyle menggambarkan ada tujuh langkah yang dapat digunakan oleh seorang konselor profesional ketika akan menterapi seorang klien yang membutuhkan bantuan untuk mengupgrade pikiran-pikiran dan pandangan negatif agar berubah menjadi semakin positif, yaitu sebagai berikut:

1. Mengumpulkan informasi berupa latar belakang dari suatu permasalahan yang sedang dihadapi klien,

bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana seorang klien saat mengatasi permasalahannya selama ini.

2. Membantu klien menyadarkan pikirannya seperti dengan berdiskusi mengenai contoh kehidupan yang sesuai realitanya serta dapat mendukung kesimpulan masalah klien, dan berdiskusi mengenai berbagai pendapat yang bertolak belakang dengan bukti yang ada.
3. Memeriksa pemikiran rasional klien, dengan fokus pada apakah pemikiran mereka dapat mempengaruhi kesehatan mereka. Konselor profesional berhak membesar-besarkan pemikiran irasional klien untuk menonjolkan sudut pandangnya.
4. Membantu klien menilai keyakinan mereka tentang pola pikir logis mereka sendiri dan orang lain.
5. Membantu klien untuk belajar menggantikan keyakinan dan persepsi dirinya.
6. Mengulangi proses berpikir rasional satu kali lagi, yang kali ini dengan mengajarkan mengenai aspek-

aspek penting kepada klien dengan cara menggunakan contoh-contoh dikehidupan nyata. Dalam langkah ini, konselor berusaha membantu klien untuk membentuk tujuan-tujuann yang rasional dimana nantinya tujuan tersebut mampu untuk dicapai oleh klien tersebut.

7. Mengkombinasikan *thought stopping* dengan stimulasi, seperti pekerjaan rumah (PR), dan relaksasi hingga pola-pola pemikiran yang logis benar-benar terbentuk dan membekas.²³

Dari penguraian penjelasan langkah-langkah diatas, dengan mengikuti langkah tersebut secara terstruktur teknik ini dapat menjadi salah satu alternatif pengubah pikiran-pikiran negatif yang dapat didefusikan dari realitas sehingga mampu menciptakan kelegaan perasaan dari kondisi-kondisi emosi yang negatif. Seorang klien agar lebih menyadari permasalahannya maka perlunya untuk membuat cattan harian tentang pikiran-pikiran ataupun

²³Ibid, hlm.255-256.

perasaan sebelum, selama, dan setelah mengalami suatu peristiwa yang penuh dengan tekanan. Konselor profesional kemudian membaca dan menganalisis hasil catatan harian klien dengan memfasilitasi perhatian yang khusus pada pikiran-pikiran *self defeating* dan kasus-kasus yang terlihat dapat menjadi penyebab klien menjadi stress. *Teknik Cognitive Restructuring* biasanya digunakan untuk individu-individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam keadaan tertentu, bereaksi secara berlebihan terhadap permasalahan hidup yang ekstrem.

c. Tujuan Teknik Cognitive Restructuring

Tujuan Teknik Cognitive Restructuring

Menurut Meichenbaum ada tiga tujuan yang wajib dipenuhi oleh konselor dan klien berdampingan dengan menjalankan langkah-langkah pengimplementasian teknik tersebut, sebagai berikut :

- 1) Klien perlu untuk menjadi sadar atas apa yang ia pikirkan, dengan demikian Meichenbaum memberikan usulan untuk memberikan pertanyaan yang berhubungan dengan pikiran dan perasaan klien. Seorang konselor yang ahli dalam bidangnya juga bisa membantu klien menggunakan *imagery reconstruction* untuk mengakses pikiran-pikiran tertentu. Pada proses ini tentu akan mengajak langsung klien untuk membayangkan sebuah situasi dalam gerak lambat, sedemikian rupa sehingga klien dapat menjelaskan pikiran-pikiran dan perasaannya sesuai dengan permasalahan yang sedang dialaminya.
- 2) Klien butuh untuk mengubah proses atau cara berpikirnya, dengan demikian seorang konselor profesional dapat memberi bantuan pada klien untuk memenuhi tujuan ini belajar mengubah pola-pola berpikirnya. Seorang konselor yang profesional dan telah banyak pengalaman kerja tentu dapat membantu klien dalam menyadarkannya perihal perubahan dalam proses berpikir yang perlu dibuat dengan membantu klien untuk

“mengevaluasi atau mengkaji pikiran dan perasaan agar menjadi semakin kuat keyakinannya, memunculkan prediksi, mengeksplorasi alternatif, dan mempertanyakan logika yang keliru”.

- 3) Eksperimen diperlukan untuk mengeksplorasi diri dan mengubah pandangan tentang diri sendiri dan dunia, dimulai dengan menginstruksikan klien untuk melakukan eksperimen pribadi di bidang terapeutik, dan kemudian beralih ke kehidupan nyata ketika klien telah siap dengan semuanya.²⁴

Dari beberapa tujuan *Teknik Cognitive Restructuring* di atas dapat disimpulkan bahwa *Teknik Cognitive Restructuring* dapat membantu seorang individu untuk merestrukturkan cara berpikirnya yang negatif atau tidak sesuai dengan rasional dalam mendapatkan proses informasi yang salah sehingga mampu menyadarkan diri dan mengidentifikasi permasalahan yang dapat mengubah pola pikir yang baru dan pasti yang lebih positif.

²⁴Bradley T, Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015), hlm. 256-258.

d. Kelemahan dan Kelebihan Teknik Cognitive Restructuring

Menurut Aaron Back (2011), kelemahan dan kelebihan dari *Teknik Cognitive Restructuring* yaitu, sebagai berikut :

1) Kelemahan *Teknik Cognitive Restructuring*

Teknik Cognitive Restructuring sangat dibutuhkan motivasi-motivasi positif yang kuat sehingga dapat menjadi pendukung seorang individu saat proses terapi konseling berlangsung karena dengan keinginan internal yang kuat dapat membantu dalam perubahan perilaku, diperlukan pendampingan terapis untuk melatih dan memberikan proses dasar terapi.

2) Kelebihan *Teknik Cognitive Restructuring*

Teknik Cognitive Restructuring membantu konselor saat akan menjelaskan, mempertimbangkan pikiran negatif dan berpotensi membahayakandirinya dengan maksud untuk mengarahkannya ke arah yang lebih realistis sehingga klien dapat merasa terbantu untuk memecahkan masalah yang bertautan dengan motivasi

rendah, terapi dapat dilakukan secara individu atau kelompok, dengan fokus setiap sesi pada masalah motivasi mahasiswa untuk melihat seberapa baik kinerja dari mahasiswa agar perubahan perilaku harus lebih baik dari sebelumnya.

Dari masing-masing kelemahan dan kelebihan *Teknik Cognitive Restructuring* diatas, hal tersebut dapat dijadikan sebagai panduan bagi seorang konselor yang tentu sudah mengetahui hal tersebut dengan tujuan agar dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan penerapan *Teknik Cognitive Restructuring* semaksimal mungkin serta meminimalisir kelemahan-kelemahan yang mungkin akan terjadi.

D. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare* yang memiliki arti kata *pro* berarti maju, ke depan, bergerak maju, dan arti kata *crastinus* berarti hari

berikutnya atau besok.²⁵ Jika dijabarkan prokrastinasi adalah sebuah bentuk penundaan yang dilakukan oleh seorang individu hingga hari berikutnya atau hari esok. Seorang individu yang terindikasi melakukan kegiatan prokrastinasi biasanya disebut sebagai prokrastinator.

Menurut Kamus (Oxford English Reference Dictionary) prokrastinasi memiliki arti yang umum sebagai bentuk penundaan dan tidak memiliki alasan yang jelas. Menurut Solomon dan Rothblum prokrastinasi adalah kegiatan menunda-nunda untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan dengan sadar dan disengaja.²⁶ Prokrastinasi dapat terjadi secara sengaja yang dilakukan dengan sadar yang mana faktor utama terjadinya karena dorongan dari diri individu itu sendiri.

²⁵Kartadinata, I & Sia, T, *Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*, Anima Indonesian Psychological Journal. Vol. 23, No.03, 2008, hlm.110.

²⁶Nurjan, Syarifan, *Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman, Vol. 10, No. 01, (E-ISSN 2540-8348), 2020, hlm.63.

Menurut Davidson (2004) prokrastinasi adalah perilaku menunda suatu pekerjaan hingga nanti, baik perilaku menunda untuk memulai suatu pekerjaan ataupun menyelesaikan tugas yang seharusnya dituntaskan.²⁷

Seorang prokrastinator sudah terbiasa menunda-nuda suatu pekerjaan dan mengesampingkannya dengan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dan terlihat sangat tidak berguna seperti menghabiskan waktu untuk menonton film di televisi, hp, ataupun laptop, membicarakan sesuatu yang tidak penting dengan teman sebaya, dan melakukan kegiatan lain seperti bersantai-santai diatas tempat tidur. Dengan demikian, seseorang individu yang cenderung mengalami kesulitan saat akan melakukan sesuatu pekerjaan dan harus menyelesaikannya sesuai batas waktu yang sudah ditentukan, ia tentu akan mengalami keterlambatan bahkan

²⁷Juliawati, Dosi, Hengki Yandri, *Prokrastinasi Akademik Mahasantri Ma"had Al Jami"ah IAIN Kerinci*, Jurnal Fokus Konseling, Vol. 04, No.01 (E-ISSN 2356-2099), 2018, hlm.21.

kegagalan untuk menyelesaikan tugas tersebut, peristiwa tersebut dapat dikatakan perilaku yang sangat tidak efisien.

Menurut Burka dan Yuen (2008) dalam penelitiannya secara umum seorang mahasiswa yang mempunyai permasalahan prokrastinasi akan cenderung menjadi malas, tidak disiplin dengan apa yang sedang dikerjakannya hingga tidak mampu untuk manajemen waktu mereka.²⁸ Sebagian besar alasan-alasan yang terdapat dari seorang mahasiswa saat akan melakukan perilaku prokrastinasi ialah karena perasaan takut gagal, cemas, perfeksionis dan kurangnya rasa percaya diri.

Prokrastinasi akademik menurut Wolter (2003) adalah sebuah peristiwa ketidakberhasilan seorang individu dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya hingga selesai.²⁹ Prokrastinasi akademik dapat dimengerti sebagai sebuah perilaku yang tidak memiliki pengaruh serta

²⁸Wardhana, Ilham Muhammad, *Penerapan Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*, Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA, Vol. 9, No.2, (ISSN- 1335936558), 2019, hlm.2.

²⁹Siti Muyana, *Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 8 (1), No.45-52, (E-ISSN 2477-5886),2018, hlm. 47.

berkecenderungan negatif pengaruhnya saat terus-terusan kita lakukan tanpa adanya pencegahan. Hal tersebut juga akan mengganggu produktivitas seseorang bahkan bisa mengganggu psikis jika tidak secepatnya diminimalisir.

Berdasarkan dari beberapa uraian diatas, prokrastinasi adalah sebuah cara berperilaku seorang individu dalam menunda-nunda suatu pekerjaan dapat dikaitkan dengan perasaan yang cemas karena ketidakmampuan individu untuk menyelesaikan tugas tepat pada waktu yang telah ditentukan. Prokrastinasi dapat menjadi hambatan bagi para mahasiswa dalam mencapai kesuksesan studi yang sedang mereka jalani disuatu perguruan tinggi, karena hal tersebut dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, memperbanyak beban pikiran sehingga dapat menimbulkan penyakit psikis seperti stress bahkan sampai mengganggu kesehatan fisik, dan tentu akan berdampak negatif bagi kehidupan mahasiswa kedepannya jika tidak cepat ditanggulangi. Dampak dari ketidakmampuan memenuhi tugas-tugas yang harus dikerjakan dan diserahkan kepada

dosen adalah prestasi belajar yang tidak maksimal. Prokrastinasi yang terjadi diruang lingkup mahasiswa biasanya disebut dengan prokrastinasi akademik.

Menurut tradisi akademik, belajar semestinya sudah menjadi hal yang ditekuni dengan sadar untuk dilakukan dan tentu menjadi kebutuhan dasar saat seorang individu sudah memutuskan untuk melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi lagi. Mahasiswa diharapkan sejak awal memasuki dunia perkuliahan diharapkan untuk mampu mengerjakan suatu hal dengan lebih produktif seperti menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh tepat pada waktunya tanpa adanya penundaan dan mengesampingkan tugas yang sudah menjadi kewajiban selaku mahasiswa. Akan tetapi, pada kenyataannya dari sekian banyak permasalahan yang terjadi di ruang lingkup perguruan tinggi dan yang menjadi permasalahan utama adalah prokrastinasi akademik. Permasalahan tersebut menjadi polemik dan masalah utama yang lumrah kita temui pada suatu Perguruan Tinggi.

b. Jenis-jenis Prokrastinasi

Menurut Ferrari dkk (2016) prokrastinasi dibagi menjadi dua, yaitu Functional Procrastination dan Disfunctional Procrastination, dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Functional Procrastination adalah penundaan penyelesaian tugas untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat dan lengkap untuk membuat tugas lebih lengkap. Misalnya seperti mahasiswa menganggap informasi yang diperolehnya masih kurang kemudian ia terus mencari informasi lebih lanjut dari berbagai sumber, hal demikianlah yang menyebabkan siswa menunda menyelesaikan studinya.
2. Disfunctional Procrastination adalah penundaan yang tidak bertujuan, penundaan ini tidak bermanfaat, membuat individu yang melakukannya akan menjadi rugi, dan menimbulkan permasalahan. Disfunctional dibagi lagi berdasarkan tujuan dilakukannya penundaan, yaitu:

- a) Decisional procrastination adalah bentuk penundaan dalam pengambilan keputusan. Penundaan tersebut disebabkan karena merasa gagal saat memeriksa ulang tugas, kemudian memicu masalah dalam diri mahasiswa, sehingga akhirnya individu tersebut menunda untuk memutuskan masalah. Contohnya seperti, seorang mahasiswa tidak paham dengan tugas yang telah diberikan oleh dosen mata kuliahnya dan tidak langsung memutuskan untuk bertanya kepada dosen yang bersangkutan justru bertanya dengan teman yang lainnya yang belum tentu pasti memahami inti pokok dari tugas tersebut sehingga tugas yang harusnya dikerjakan menjadi tertunda.
- b) Avoidance procrastination adalah bentuk penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Misalnya, seorang siswa menerima tugas

matematika meskipun mereka tidak menyukai kelas matematika. Masalah ini menyebabkan dia menunda pekerjaan dan menyelesaikan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru.³⁰

Berdasarkan dari uraian penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi terbagi menjadi dua yaitu *Functional Procrastination* merupakan penundaan yang bertujuan dan *Disfunctional Procrastination* merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan tidak bermanfaat. *Disfunctional* terbagi lagi menjadi dua berdasarkan tujuan dilakukannya penundaan, yaitu *Decisional procrastination* adalah bentuk penundaan dalam pengambilan keputusan dan *Avoidance procrastination* adalah bentuk penundaan dalam perilaku yang tampak.

Jika dilihat dari sudut pandang pendidikan, ruang lingkup prokrastinasi akademik yang biasanya dilakukan

³⁰Umari, Tri, dkk, *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Riau*, Jurnal Pendidikan, Vol 11, No.2, (E-ISSN: 2715-8209), 2020, hlm.13-14.

oleh individu yaitu seperti tugas mengarang, tugas belajar saat akan menghadapi ujian, tugas membaca materi perkuliahan, tugas mengerjakan administratif kuliah, tugas hadir pada saat pertemuan, dan hampir seluruh tugas yang berkaitan dengan akademik.

c. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka & Yuen (2008:8) mengemukakan penjelasan mengenai ciri-ciri seorang individu yang terindikasi sikap perilaku prokrastinasi, yaitu:

1. Seorang prokrastinasi (prokrastinator) akan lebih cenderung untuk melakukan penunda pada pekerjaan atau tugas-tugas yang dimilikinya,
2. Seorang prokrastinasi (prokrastinator) berargumen bahwasanya lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan penunda sebuah pekerjaan atau tugas bukanlah suatu masalah,
3. Perilaku prokrastinasi telah menjadi kebiasaan didalam kehidupan sehari-hari untuk seorang prokrastinator,

4. Seorang prokrastinasi (prokrastinator) akan mengalami kesulitan dalam mengambil suatu keputusan didalam kehidupannya.³¹

Untuk mengamati seorang individu terindikasi atau tidak perilaku prokrastinasi akademik maka dapat dilihat dari beberapa ciri-ciri tertentu, sebagaimana dikemukakan oleh Ferrari (dalam Chornelia, 2013), yaitu:

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan suatu pekerjaan. Tugas-tugas akademik yang dimiliki oleh seorang prokrastinator walaupun sudah mengetahui bahwa tugas itu harus diselesaikan, namun ia tetap menunda untuk menyelesaikannya sampai selesai.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan lebih banyak waktu dari biasanya dalam menyelesaikan tugas. Menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mempersiapkan dan melakukan hal-hal yang tidak diperlukan untuk menyelesaikan tugas, terlepas dari batas waktu yang

³¹Wicaksono, Luhur, *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, Jurnal Pembelajaran Prospektif Vol. 2 No. 2, 2017, hlm.68.

telah ditentukan. Kebiasaan ini terkadang mempengaruhi keberhasilan menyelesaikan tugas dengan benar.

3. Kesenjangan waktu antara kinerja yang diharapkan dan kinerja aktual. Seorang penunda merasa sulit untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Situasi ini mungkin terjadi pada orang lain, atau mungkin karena ketidakdisiplinan untuk mempertahankan rencana yang ditentukan oleh diri sendiri. Perencanaan mulai mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang telah dijadwalkan namun tidak terealisasi dengan baik, sehingga terjadilah keterlambatan bahkan sampai kegagalan dalam menyelesaikan tugas.
4. Melakukan kegiatan lain lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan. Orang yang suka menunda-nunda dengan sengaja tidak langsung menyelesaikan pekerjaannya, melainkan menggunakan waktunya untuk melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan dan menghibur, seperti membaca (koran, majalah, atau buku), menonton

film, membicarakan banyak hal yang tidak penting, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan lain sebagainya. Sehingga perilaku ini dapat menyita waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas.³²

Berdasarkan dari pemaparan diatas, orang dengan prokrastinasi akademik dapat diidentifikasi dengan memahami karakteristik yang muncul, seperti keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan tugas yang bermasalah, berpikir bahwa lebih baik melakukannya nanti daripada sekarang, rasa percaya diri yang rendah, perilaku menunda-nunda yang berulang; dan antara yang direncanakan dan yang sebenarnya, dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Dengan demikian, jika nantinya kita akan menyadari ciri-ciri tersebut ada didalam diri kita maka kita akan mudah untuk cepat menelaah diri kita,

³²Ibid, hlm.69.

menyelaraskannya agar dapat dengan sadar kita memonitoring sikap perilaku kita sehingga akan lebih respek terhadap perbuatan apa saja yang akan kita lakukan selanjutnya dengan harapan menjadi lebih baik dari sebelumnya.

d. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik

Mengenai faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, Ghufro dan Risnawita (2010) mengemukakan ada dua faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor internal adalah faktor yang terdapat di dalam diri seorang individu, seperti kondisi fisik (fisiologis) dan juga kondisi psikologis. Fisik yang lelah menjadi pengaruh besar bagi seseorang individu dominan untuk menunda pekerjaan lebih tinggi daripada yang fisiknya kuat dan sehat. Ditambah banyaknya jumlah pekerjaan. Sedangkan keadaan psikologis dipengaruhi beberapa hal seperti pengaturan

manajemen diri, keyakinan diri, motivasi, harga diri dan trait kepribadian.

2. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seorang individu, seperti pola asuh orang tua, dan kontrol perhatian baik di lingkungan keluarga atau sekolah.³³

Berdasarkan dari pemaparan diatas, bahwasanya prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh dua faktor pendukung yaitu seperti faktor internal yang berasal dari dalam diri seorang individu itu sendiri, dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri seorang individu. Faktor tersebut dapat meningkatkan kemunculan dari perilaku prokrastinasi, yang berperan sebagai faktor kondusif yang akan menjadi sesuatu yang mengakibatkan hal tersebut terjadi. Kedua faktor tersebut akan muncul ketika kita tidak mampu dalam

³³Triyono, *Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)*, Jurnal Al Qalam, Vol.19 No.2, (E-ISSN 2356-2447), 2018, hlm.63.

menyeimbangkan serta menyelaraskan antara keinginan, kebutuhan, dan kewajiban akan suatu pekerjaan atau tugas.

e. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Suriyah dan Tdunjing (2012), prokrastinasi akademik memiliki empat aspek, yaitu:

1. Perceived Time (waktu yang dirasakan), yaitu seorang prokrastinator cenderung merasa gagal dalam memenuhi tenggang waktu. Mereka hanya fokus pada "masa kini" dan bukan pada "masa depan"
2. Intention-action gap (celah antara keinginan dan perilaku), yaitu kesenjangan antara keinginan dan perilaku. Perbedaan antara keinginan dan perilaku tercipta dalam wujud kegagalan mahasiswa saat mengerjakan tugas akademik meskipun mahasiswa tersebut ingin mengerjakannya.
3. Emotional Distress (tekanan emosi), yaitu salah satu aspek dengan wujud yang nyata dari perasaan cemas ketika berperilaku prokrastinasi akademik.

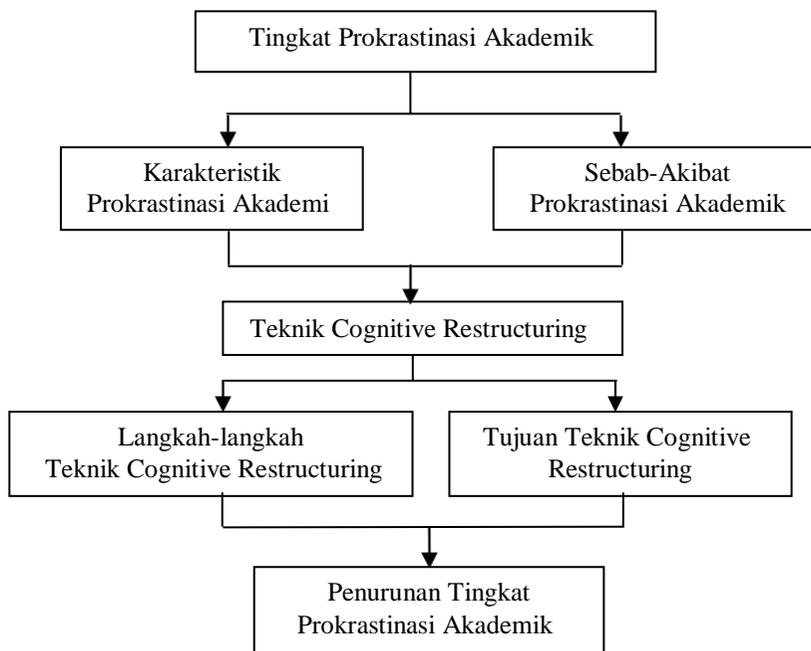
4. Perceived Ability (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki), yaitu keyakinan terhadap kemampuan pada diri seseorang. Meskipun prokrastinasi tidak berhubungan secara langsung dengan diri seseorang, namun ketidakpercayaan seseorang padapotensi dirinyaakan menyebabkan orang tersebut terbiasa berperilaku prokrastinasi.³⁴

Berdasarkan uraian diatas, bahwasanya aspek-aspek prokrastinasi merupakan suatu fenomena penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan atau tugas akademik yang sedang dihadapi, keterlambatan saat mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik, tekanan emosi yang tidak stabil sehingga dapat memunculkan perasaan khawatir yang berlebihan seperti cemas, dan kurang memiliki rasa percaya diri akan menjadi pengaruh terhadap peningkatan perilaku prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa.

³⁴Fevi Zanfiana Siswanto, "Hubungan Antara Kedisiplinan Melaksanakan Sholat Wajib Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan", *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 2, No. 1, 2013, hlm. 5

E. Kerangka Berfikir

Berdasarkan uraian pembahasan dalam penelitian ini, kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Struktur Bagan Kerangka Berpikir

Berdasarkan struktur bagan diatas, perilaku prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan menunda memulai dan menyelesaikan tugas akademik, memiliki kesulitan untuk mengerjakan sesuatu sesuai dengan pada waktu yang telah dijadwalkan. ketidakseimbangan

antara rencana yang telah dibuat dengan kemampuan yang dimiliki suatu individu, adanya perasaan cemas saat akan memulai dan menyelesaikan tugas, minimnya rasa percaya diri untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu. Prokrastinasi akademik dapat mengakibatkan kesulitan saat akan mengambil keputusan, prestasi menurun, dan dapat menimbulkan sifat ketergantungan satu dengan yang lainnya.

Sehubung dengan pembahasan masalah prokrastinasi akademik, dalam penelitian ini peneliti akan mengimplementasikan *Teknik Cognitive Restructuring* untuk mengatasi permasalahan tersebut. Teknik ini dapat digunakan untuk membantu seorang atau sekelompok klien agar dapat mengubah kebiasaannya yang negatif menjadi yang lebih positif dengan cara menyadarkan pikirannya yang irrasional menjadi rasional, mengubah mindset berpikir klien, mengeksplorasi ide-ide yang baru dan mengubah ide-ide terdahulu menjadi ide-ide yang terbaru mengenai diri dan lingkungan sekitar klien.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian, yang dirancang setelah peneliti membuat rumusan masalah yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan dan setelah mengemukakan landasan teori, serta kerangka pikiran.³⁵

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Ha : *Teknik Cognitive Restructuring* berpengaruh untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa di ma'had al'jami'ah al'fikri Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang. *(diterima)*

Ho : *Teknik Cognitive Restructuring* tidak berpengaruh untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa di ma'had al'jami'ah al'fikri Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang. *(ditolak)*

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm.63.