

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “*Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Santri Pondok Pesantren Palembang*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik santri dan untuk mengetahui penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi prokrastinasi pondok pesantren Ar Rahman. Jenis penelitian ini *field research* (penelitian lapangan), dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian ini yaitu klien "K", klien "FW", klien "NP", klien "A", dan klien "AKT". Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data, reduksi data, penyajian data, dan *verifikasi* atau kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, gambaran prokrastinasi dilihat dari aspek kurang mengatur waktu, empat subyek kurang mengatur waktu, hanya klien “FW” bisa mengatur waktunya. Dari aspek percaya diri yang rendah, empat subyek memiliki percaya diri yang rendah, hanya klien “FW” memiliki percaya diri yang tinggi. Dari aspek menganggap diri terlalu sibuk, empat subyek menganggap dirinya terlalu sibuk, hanya klien “NP” yang tidak menganggap dirinya terlalu sibuk. Dari aspek keras kepala, kelima subyek mempunyai sifat keras kepala. Dari aspek manipulasi tingkah laku orang lain, kelima subyek memanipulasi tingkah laku orang lain. Dari aspek penundaan sebagai upaya perlindungan bagi dirinya, kelima subyek menunda sesuatu sebagai perlindungan bagi diri mereka. Dari aspek merasa dirinya sebagai korban, kelima subyek merasa hanya diri mereka yang tidak mampu mengerjakan sesuatu. Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* menggunakan empat tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran, sehingga diperoleh hasil, kelima klien sudah banyak mengalami perubahan, dimana kelima klien bisa mengatur waktu, percaya diri semakin tinggi, tidak menganggap diri terlalu sibuk, tidak keras kepala, tidak memanipulasi tingkah laku orang lain, tidak menjadikan penundaan sebagai perlindungan untuk menghindari tekanan, dan tidak merasa dirinya sebagai korban.

Kata kunci : *Bimbingan Kelompok, Teknik Cognitive Restructuring, Prokrastinasi*

