

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Pertama, Rikas Saputra, Edy Purwanto & Awalya, konseling kelompok teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.¹ Sedangkan tujuannya adalah untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasil penelitian pretest sebesar 87,85 dan rata-rata posttest sebesar 69,14. Hal ini menunjukkan selisih penurunan prokrastinasi akademik siswa sebesar 18,71 berarti prokrastinasi akademik dengan teknik *cognitive restructuring* ini turun sebesar 21,30%. Bahwa konseling kelompok teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 24 Palembang. Persamaan pada penelitian ini adalah pemilihan permasalahan yaitu mengatasi prokrastinasi dan sama-sama menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Perbedaan penelitian yang akan dilaksanakan dengan penelitian ini adalah tempat yang berbeda. Peneliti melaksanakan penelitian di SMA Negeri 4 Bandar Lampung, sedangkan penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Ar-Rahman Palembang, dan peneliti yang sekarang menggunakan bimbingan kelompok sedangkan peneliti terdahulu menggunakan konseling kelompok.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah penggunaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Pada kelompok teknik *cognitive restructuring* mendapatkan hasil mean dari pretest sebesar 87,85 menjadi 69,14 pada mean posttest, yang berarti terjadi penurunan

¹ Edy Purwanto & Awalya Rikas Saputra, "Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik," Jurnal Bimbingan Konseling 6, no. 1, 2017, hal. 84–89

signifikan pada perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa. Dari hasil tersebut menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan setelah siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

Kedua, Muhammad Ilham Wardhana (2019) dengan judul “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya”.² Adapun tujuan penelitian ini 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. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada 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. Persamaan penelitian ini dengan yang sekarang metode penelitian yang digunakan merupakan kualitatif dan sama-sama ingin menurunkan prokrastinasi akademik. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini peneliti yang sekarang menggunakan bimbingan kelompok sedangkan peneliti yang terdahulu tidak menggunakan.

Ketiga, Rika Putri Handayani, Rosmawati, Elni Yakub (2019), dengan judul “Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Penurunan Prokrastinasi

² Muhammad 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, hal. 9

Akademik Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di SMK Kesehatan Pro-Skill Indonesia Pekanbaru”.³ 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 metode penelitian kuantitatif. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan lokasi tempat penelitian.

Dari uraian diatas, 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. Penelitian ini digunakan untuk individu atau sekelompok santri yang sedang menjalankan pendidikan di pondok pesantren Ar-Rahman yang memiliki perilaku prokrastinasi dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan *teknik cognitive restructuring* dalam mengatasi prokrastinasi akademik santri.

³ Rika 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, hal. 10.

B. Kerangka Teori

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok arus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Dalam bimbingan kelompok membahas topik-topik umum yang menjadi kepeduluan bersama anggota kelompok. Masalah yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan bimbingan kelompok dibahas melalui suasana dinamika kelompok secara intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan pemimpin kelompok (Pembimbing/konselor).⁴

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberi informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial.⁵

Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan sejumlah peserta didik secara bersama sama melalui dinamika kelompok memperoleh bahan informasi dari pembimbing/konselor atau teman sekelompok untuk menunjang pemahamannya sehari-hari atau perkembangan dirinya, baik sebagai

⁴ Mulyadi, *Bimbingan konseling Di Sekolah & Madrasah*, (Jakarta; prenamea group, 2016), hal.295

⁵ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta; PT. Rinea Cipta, 2013), hal. 309

individu, anggota masyarakat atau dapat pula sebagai pertimbangan dalam mengambil keputusan.

b. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Kelompok

Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa.

Selanjutnya Prayitno mengemukakan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah:

1. Mampu berbicara di hadapan orang banyak
2. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dan lain sebagainya kepada orang banyak.
3. Belajar menghargai pendapat orang lain.
4. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakan.
5. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi.
6. Dapat bertenggang rasa.
7. Menjadi akrab satu sama lain.
8. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama⁶

⁶ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Padang: Universitas Negeri Padang), hal. 2

a. Asas-asas dalam bimbingan kelompok

Asas yang perlu diperhatikan dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok setiap anggota kelompok harus dengan sukarela menyampaikan ide, gagasan, dan pendapatnya yang berkaitan dengan topik yang sedang dibahas dan mengikuti semua kegiatan yang sudah direncanakan oleh pemimpin kelompok. Tenggang rasa atau pengendalian diri merupakan bagian terpenting dalam pengembangan dinamika. Apabila didalam pembahasan ada yang berhubungan dengan kehidupan seseorang, maka harus dirahasiakan artinya orang lain di luar anggota kelompok tidak boleh mengetahuinya.

Dalam kegiatan bimbingan kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

a. Asas Kerahasiaan

Asas ini merupakan asas kunci dalam pelayanan konseling. Termasuk dalam layanan bimbingan kelompok asas kerahasiaan ini memegang peranan penting diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan bimbingan kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan.

b. Asas Kesukarelaan

Proses konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dipihak klien/konseli maupun dipihak konselor. Dalam layanan bimbingan kelompok kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggotakelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan. Klien secara sukarela dan tanpa adanya paksaan, mau

menyampaikan masalah yang dihadapi dengan mengungkapkan hal-hal yang dialaminya pada konselor.

c. Asas Keterbukaan

Suasana keterbukaan sangat penting artinya bagi proses konseling, keterbukaan dari pihak konselor lebih lagi dari pihak klien/konseli. Dalam layanan bimbingan kelompok keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.

d. Asas Kegiatan

Hasil layanan bimbingan kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

e. Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.

f. Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang

lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.⁷

b. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok

a. Tahapan pembentukan

Setelah kelompok terbentuk, pemimpin kelompok memulai kegiatannya ditempat yang telah ditentukan, adapun langkah-langkah kegiatannya adalah mengucapkan selamat datang kepada para anggota, memimpin doa, menjelaskan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan, asas bimbingan kelompok, melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama. Permainan/pengakraban juga di perlukan agar dipertemuan awal bisa memberikan kesan yang baik dan tidak terlalu tegang dan aga anggota satu sama lain bisa lebih akrab.

b. Tahapan peralihan

Dalam tahap peralihan langkah-langkah yang harus dilakukan oleh pemimpin kelompok membahsa topik-topik yang akan dibahas didalam kelompok, topik tugas yakni topik yang dibahas sifatnya umum yang berada di luar anggota kelompok yang pernah dilihat, pernah didengar, pernah dibacadari berbagai media massa. Adapula topik bebas, yang dibahas berasal dari masing-masing anggota kelompok. Bila perlu pemimpin kelompok dapat memberikan contoh topik yang akan dibahas didalam kelompok, dengan jeli pemimpin kelompok harus memperhatikan suasana kelompok tentang kesiapan para anggota kelompok untuk berperan serta dalam pembahasannya. Kemudian ajakan untuk membahas, mendalami, topik umum yang

⁷ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Cita Pustaka Media Perintis, 2011), hal. 37-41

telah disepakati bersama, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota dan kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahapan pertama atau tahapan pembentukan.

c. Tahapan kegiatan

Tahap kegiatan ini pemimpin kelompok mempertajam topik yang akan dibahas. Kemudian mulai mengemukakan topik bahasan. Dalam bimbingan kelompok tugas, topik bahasan dikemukakan secara langsung oleh pemimpin kelompok dan langsung dibahas sampai tuntas. Dalam kelompok bebas topik bahasan dikemukakan oleh masing-masing anggota kelompok. Setelah mendapat persetujuan dari anggota kelompok secara bergantian topik-topik tersebut dibahas sampai tuntas. Tanya jawab antara anggota dan pimpinan kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan pemimpin kelompok, dan kegiatan selingan/hiburan.⁸

d. Tahapan pengakhiran

Dalam tahap pengakhiran pemimpin kelompok memberikan informasi bahwa kegiatan akan diakhiri. Untuk itu para anggota diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan-kesan kegiatan yang telah dilaksanakan. Berikutnya pemimpin kelompok menanyakan kemungkinan kegiatan tersebut untuk bisa ditindak lanjuti. Anggota kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan pesan serta harapan pada pertemuan mendatang. Kemudian pertemuan ditutup dengan ucapan terima kasih oleh pemimpin kelompok dan diakhiri dengan doa bersama.

⁸ Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung:PT. Refika Aditama, 2017), hal. 20

2. Teknik *Cognitive Restructuring*

a. Pengertian *Teknik Cognitive Restructuring*

Teknik cognitive restructuring adalah usaha memberikan bantuan kepada klien agar mereka dapat mengevaluasi tingkah laku mereka dan memfokuskan pada hal pribadi yang positif. Meichenbom adalah orang yang mengembangkan teknik *cognitive restructuring*. Teknik ini terpusat pada pesan negatif yang disampaikan seseorang kepada diri mereka sendiri, dimana pesan negatif tersebut dapat membunuh kreatifitas dan menghambat untuk mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis.

Restructuring cognitive adalah salah satu teknik yang di gunakan dalam teori *Cognitive Behavior*, yang menitik beratkan pada perubahan pikiran negative. Teknik ini juga merupakan sebuah proses konseli, yang dibantu oleh konselor, untuk mencari pikiran *Self Defeating*. Setelah ditemukan pikiran *Self Defeating alternative* rasional, sehingga konseli dapat belajar menghadapi situasi dan masalah yang dapat memicu kecemasan.⁹

Meichenbom berasumsi bahwa seseorang yang mendengarkan diri sendiri dan menciptakan dialog internal dan berkisar pada pendengaran pesan yang negatif dari diri sendiri. Dialog internal yang berisi pesan negatif terhadap diri sendiri akan membuat seseorang gelisah untuk menghadapi tantangan hidup. Menurut Cormier, bahwa *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya Mengubah pikiran negatif dan keyakinan konseli yang tidak rasional. *Cognitive Restructuring* berasumsi

⁹ Jeffrey S. Nevid Svencer, A. Ratus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal* terjemah oleh Tim Fakultas Psikologi UI, (Jakarta ; Erlangga, Tahun 2006), hal. 45

bahwa respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, persepsi, dan sikap klien sendiri.¹⁰

Masalah yang dialami klien kemungkinan terbesar dapat terjadi karena faktor pikiran keyakinan, dan sikap-sikapnya. Misalnya kecemasan dan depresi tampak memiliki komponen yang kognitif. Konsekuensi dari sebuah tindakan adalah hal utama yang membuat klien tidak berani bertindak sesuai dengan apa yang ingin dilakukan. Kecemasan seperti “Mungkin mereka tidak menerima saya”, “Mungkin mereka tidak membenarkan tindakan saya”, “Mungkin saya telah melakukan kesalahan”, dan sebagainya. Seringkali kecemasan-kecemasan ini sangat tidak rasional dan tidak logis. *Teknik Cognitive Restructuring* bertujuan melatih klien untuk mengubah kekeliruan dalam pola pikir.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa teknik *cognitive restructuring* ini merupakan teknik yang berfokus pada pola pikir yang negatif, dimana mengubah pola pikir yang negatif menjadi pola pikir yang positif atau irrasional. Dengan menekankan pola pikir yang positif dapat mengatasi persoalan yang berdampak negatif karena dengan pemikiran yang negatif bisa merubah performa kinerja, menghambat, perkembangan pembelajaran mempengaruhi tingkah laku dan membuat kita merasa putus asadan tertekan. Dengan teknik *cognitive restructuring* ini dapat mengatasi pemikiran negatif yang bisa berdampak buruk dengan mengubah menjadi pola pikir yang positif atau lebih baik.

b. Fungsi Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* digunakan untuk mengubah pola pikir yang negatif dan mengganti dengan pola pikir yang konstruktif. Teknik *cognitive restructuring*

¹⁰ Mochamad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia permata, 2013), hal.32

adalah teknik untuk mengubah pola pikir seseorang dan melatih untuk mengubah pandangan hidup menjadi lebih baik. Michenbeum menunjukkan pengaruh pemikiran seseorang yang dapat membangkitkan keberfungsian seseorang. Serta menghentikan pernyataan negatife tentang diri mereka dan mengganti dengan pernyataan positif. Hal tersebut dapat membantu mengubah citra diri mereka.

c. Langkah-Langkah Teknik *Cognitive Restructuring*

Langkah-Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif Cormier menjelaskan bahwa tahapan-tahapan prosedur *Cognitive restructuring* terbagi menjadi enam bagian utama, yaitu:

1. Rasional, tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatife atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatife.

2. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi

problem. Setelah rasional telah diterima oleh klien, langkah berikutnya adalah melakukan Analisa pikiran-pikiran klien dalam situasi yang menekan atau membuat cemas.

3. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini terjadi perpindahan focus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang

menanggulangi (*coping thought*= ct) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement*= cs) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping self-instruction*= csi). Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan CT tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif.

4. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CT alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CT. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu : pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.

5. Pengenalan dan latihan penguatan positif

Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* adalah mengarahkan konseli dengan cara reinforce atau menguatkan diri mereka sendiri untuk setiap keberhasilan yang tercapai. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan model pernyataan-pernyataan diri yang positif pada konseli.

6. Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CT dalam situasi yang sebenarnya.¹¹

¹¹ Bradley T Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 256

d. Indikator Keberhasilan Teknik *Cognitive Restructuring*

Untuk mengetahui keberhasilan dari penerapan teknik *Cognitive Restructuring* sebagai berikut:

1. Konseli mampu mengetahui dan memahami kognisi yang salah dalam mempersepsikan setiap permasalahan yang dihadapi.
2. Konseli mengetahui dan merasakan dampak negatif ketika memiliki pikiran negatif terhadap permasalahannya.
3. Konseli dapat mengidentifikasi pikiran negatif terkait permasalahannya.
4. Konseli mampu merumuskan pikiran baru positif dan konstruktif.
5. Konseli mampu membuat rencana tindakan yang bermanfaat untuk memodifikasi pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Teknik *cognitive restructuring* adalah salah satu teknik yang didasarkan pada terapi irasional emotif yang dikembangkan oleh Albert dan Ellis. Menurut Ellis manusia adalah korban dari pikiran irasional sehingga menghancurkan diri sendiri melalui pikiran irasional. Sehingga *cognitive restructuring* adalah identifikasi dan merubah pikiran negatif maupun irasional menjadi pikiran yang positif atau irasional dengan menggunakan pendekatan terstruktur, aktif dan menyesuaikan waktu yang diperlukan .

Teknik *cognitive restructuring* digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan mengenai perilaku maladaptif yang berlebihan, membantu klien melihat fakta kognisi melalui proses bimbingan, monitoring, diskusi mengenai pernyataan atau pikiran yang negatif. Selain itu alasan pemilihan teknik *cognitive restructuring* dipilih oleh peneliti karena teknik ini menggunakan tahapan atau

pendekatan secara terstruktur. Dari segi waktu dapat dilakukan secara efisien. Efektif digunakan untuk anak usia remaja, yang masih mencari jati diri dan mengalami permasalahan kompleks.

3. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah perilaku menunda suatu pekerjaan hingga nanti, baik perilaku menunda untuk memulai suatu pekerjaan ataupun menyelesaikan tugas yang seharusnya dituntaskan.¹² Prokrastinasi memiliki arti yang umum sebagai bentuk penundaan dan tidak memiliki alasan yang jelas. Menurut Solomon prokrastinasi adalah kegiatan menunda-nunda untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan dengan sadar dan disengaja.¹³

Adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. Dengan kata lain, penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas.

¹² Juliawati, Dosi, Hengki Yandra, *Prokrastinasi Akademik Maha Santri Ma'had Al Jami'ah IAIN Kerinci*, jurnal Fokus Konseling, vol.04, No.01, E-ISSN2356-2099, 2018, hal.21

¹³ Nurjana, Syarifan, *Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, Jurnal studi Kependidikan dan Keislaman, Vol. 10, No. 01, E-ISSN 2540-8384, 2020, hal.63

Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat (sebagai tugas yang primer). Akan tetapi, dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (komplusif), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya. prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas utama dengan cepat.

Berdasarkan definisi yang disampaikan para ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa, prokrastinasi adalah perilaku menunda dan menghindari untuk memulai maupun menyelesaikan tugas penting dikarenakan rasa tidak suka, dan pikiran irasional. Seperti takut gagal menyelesaikan, yang menimbulkan rasa tidak nyaman seperti rasa cemas, bersalah, juga panik dan dapat mengakibatkan kegagalan menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.

b. Jenis- Jenis Prokrastinasi

Menurut ferari dkk prokrastinasi dabagi menjadi dua, yaitu *Functional Procratination* dan *Disfunctional Procrastination*, dengan penjelasan sebagai berikut:

1) *Functional procrastination* adalah penundaan tugas untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat untuk membuat tuga yang lebih lengkap. Misalnya sperti santri mengangap informasi yang di perolehnya masih kurang kemudian ia terus mencari informasi yang lebih akurat, atau menghafal dengan cara mengulangi hafalan agar menjadi lebih lancer dan lebih melekat dalam ingatan.

2) *Disfunctional procratination* adalah penundaan yang tidak mempunyai tujuan, penundaan ini yang tidak bermanfaat, membuat individu yang melakukannya akan menjadi rugi, dan menimbulkan permasalahan. *Disfunctional* dibagi lagi berdasarkan tujuan dilakukanya penundaan yaitu:

- *Decisional procrastination* adalah bentuk penundaan dalam pengambilan keputusan. Penundaan tersebut disebabkan karena merasa gagal saat memeriksa ulang tugas, sehingga akhirnya individu tersebut menunda untuk memutuskan masalah.
- *Avoidance procrastination* adalah bentuk penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan 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 penyebab dia menunda pekerjaan dan menyelesaikan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru.¹⁴

c. Ciri-Ciri Prokrastinasi

Menurut Burka menjelaskan mengenai ciri-ciri seorang individu yang terindikasi sikap perilaku prokrasinasi, yaitu:

1. Seorang prokrastinasi akan lebih cenderung untuk melakukan penundaan pada pekerjaan atau tugas-tugas yang dimilikinya.
2. Seorang prokrastinasi berargumen bahwasanya lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan penunda sebuah pekerjaan atau tugas bukanlah suatu masalah.

¹⁴ Umari, Tri, dkk, *Prokrasinasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Riau*, Jurnal Pendidikan , vol 11, No.2, E-ISSN: 2715-8209, 2020, hal. 13-14

3. Perilaku prokrastinasi telah menjasi kebiasaan didalam kehidupan sehari-hari untuk seorang prokrastinasi.
4. Seorang prokrastinasi akan mengalami kesulitan dalam mengambil suatu keputusan di dalam kehidupannya.¹⁵

Menurut Westi mengenai individu yang melakukan prokrastinasi sebagai berikut:

1. Kurang dapat mengatur waktu kesulitan mengatur waktu luang merupakan hal yang sering terjadi , padahal banyak waktu yang bisa digunakan dengan kegiatan yang bermanfaat tetapimallah digunakan dengan kegiatan yangtidak ada manfaatnya.
2. Percaya diri yang rendah orang yang melakukan prokrastinasi memiliki kepercayaan diri yang rendah sehinga ketika diberikan tugas mereka akan ragu mampu atau tidak dalam mengerjakan tugas yang diberikan.
3. Menganggap diri terlalu sibuk orang yang melakukan prokrastinasi sering menganggap dirinya sibuk dan merasa bahwa dirinya tidak mempunyai waktu untuk mengerjakan tugas.
4. Keras kepala orang yang melakukan prokrasinasi biasanya berangapan setiap kegiatan yang di lakukanya itu merupakan kehendak dirinya sendiri tidak bisa orang lain memaksanya.
5. Memanipulasi tingkah orang yang melakukan prokrasinasi sering brangapan bahwa setiap kegiatan yang ada tidak akan berjalan tanpa adadirinya, sehingga orang lain tidak bisa memaksanya untuk melakukan pekerjaan.
6. Menjadikan penundaan sebagai coping untuk menghindari tekanan dan merasa dirinya sebagai korban mereka menjadikan penundaan sebagi perlindungan diri

¹⁵ Wicaksono, Luhur, *Prokrasinasi Akademik Mahasiswa*, jurnal pembelajaran prospektif Vol. 2 No. 2, 2017, hal.68

dan sering berangapan bahwa dirinya adalah seorang korban yang tidak mampu mengerjakan tugas sebagaimana juga orang lain.¹⁶

Menurut Chornelia ciri-ciri individu yang melakukan prokrasinasi sebagai berikut:

1. Penundaan untuk memulai ataupun mengerjakan tugas yang diberikan walaupun sudah tahu tapi masih menunda untuk menyelesaikan tugasnya.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas biasanya membutuhkan waktu yang cukup lama dari waktu yang diperlukan pada umumnya.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual kesulitan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.
4. Melakukan pekerjaan yang lain seperti hal yang lebih menyenangkan bagi mereka dari pada melakukan tugas yang diberikan¹⁷

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas dan mulai mengerjakan tugas pada batas akhir pengumpulan tugas. Prokrastinasi memiliki ciri-ciri yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu yang dimilikinya antara rencana dengan kerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

¹⁶ Westri, Prima. *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tasikmadu*. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling. 2016

¹⁷ Chornelia, Ayu. *Pengaruh Stres Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang*. Jurnal Psikovidya, Vol 17, No 1. ISSN: 0853-8050, 2013, Hal.57

a. Faktor-Faktor Prokrastinasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal yaitu:

a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

1) Kondisi fisik individu Faktor dari dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasioanal yang dimiliki seseorang.

2) Kondisi psikologis individu Menurut Milgram dkk, trait kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam self regulation dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan memengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

1. Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari dan Olive menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan avoidance procrastination menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan avoidance procrastination pula.

2. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi adalah Kondisi Fisik (kelelahan, sakit), Kondisi Psikologis (sikap, kemampuan sosial), Gaya Pengasuhan, Lingkungan, Konsep Diri, Self Regulated Learning, Kematangan emosi, Reward dan Punishment. Dengan itu siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan mampu melakukan meminimalisir prokrastinasi akademik dalam tugas-tugas tertentu. Hal ini disebabkan

karena kematangan emosi akan mempengaruhi bagaimana siswa dalam berperilaku sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

7. Akademik

a. Pengertian Akademik

Akademik adalah bidang yang mempelajari tentang kurikulum atau pembelajaran dalam fungsinya untuk meningkatkan pengetahuan dalam segi pendidikan / pembelajaran yang dapat dikelola oleh suatu sekolah atau lembaga pendidikan Akademik juga dapat didefinisikan keadaan orang-orang bisa menyampaikan dan menerima gagasan, pemikiran, ilmu pengetahuan, dan sekaligus dapat mengujinya secara jujur, terbuka, dan leluasa. Membara E.P., dkk. menjelaskan dapat dikatakan bahwa secara umum pengertian akademik berarti proses belajar mengajar yang dilakukan di kelas atau dunia persekolahan. Kegiatan akademik meliputi tugas-tugas yang dinyatakan dalam program pembelajaran, diskusi, observasi, dan pengerjaan tugas. Dalam satu kegiatan akademik diperhitungkan tidak hanya kegiatan tatap muka yang terjadwal saja tetapi juga kegiatan yang direncanakan (terstruktur) dan yang dilakukan secara mandiri.¹⁸

b. Jenis Jenis Prokrastinasi Akademik

Menurut ferari dkk prokrastinasi dibagi menjadi dua, yaitu *Functional Procratination* dan *Disfunctional Procrastination*, dengan penjelasan sebagai berikut:

1) *Functional procrastination* adalah penundaan tugas untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat untuk membuat tugas yang lebih lengkap. Misalnya seperti santri menganggap informasi yang di perolehnya masih kurang kemudian ia terus mencari

¹⁸ Membara, E.P, Yulia Liza, Kanedi Indra. *Sistem Informasi Akademik Smp Negeri 2 Talang Empat Berbasis Web*, Jurnal Infotama, Vol. 10, No. 1, 2014, hal. 72-80.

informasi yang lebih akurat, atau menghafal dengan cara mengulangi hafalan agar menjadi lebih lancar dan lebih melekat dalam ingatan.

2) *Disfunctional procratination* adalah penundaan yang tidak mempunyai tujuan, penundaan ini yang tidak bermanfaat, membuat individu yang melakukannya akan menjadi rugi, dan menimbulkan permasalahan. *Disfunctional* dibagi lagi berdasarkan tujuan dilakukannya penundaan yaitu:

- *Decisional procrastination* adalah bentuk penundaan dalam pengambilan keputusan. Penundaan tersebut disebabkan karena merasa gagal saat memeriksa ulang tugas, sehingga akhirnya individu tersebut menunda untuk memutuskan masalah.
- *Avoidance procrastination* adalah bentuk penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan 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 penyebab dia menunda pekerjaan dan menyelesaikan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru.¹⁹

8. Santri

a. Pengertian Santri

Secara etimologi kata santri memiliki beberapa perspektif pengertian. Terdapat beberapa versi pendapat atau penafsiran terkait pengertian santri, baik pemaknaan yang bersifat baku seperti pengertian rumusan yang berada didalam kamus, maupun batasan dan definisi oleh kalangan cendekiawan. Menurut KBBI kata santri memiliki

¹⁹ Umari, Tri, dkk, *Prokrasinasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Riau*, Jurnal Pendidikan , vol 11, No.2, E-ISSN: 2715-8209, 2020, hal. 13-14

dua pengertian. Pertama orang yang mendalami agama islam, dan kedua orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh, orang yang soleh. Secara umum kata santri yang sering di maknai sebagai sosok pribadi agamis yang kesehariannya mengenakan sarung, peci dan tinggal di pesantren, secara esensial memiliki kedekatan dengan kata pesantren tempat para santri menimba ilmu agama.

Santri merupakan sebutan bagi para siswa yang belajar mendalami agama di pesantren. Pondok pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan agama islam yang bertujuan untuk menguasai ilmu agama islam secara detail, serta mengamalkan sebagai pedoman hidup keseharian dengan menekankan pentingnya moral dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam menjalani kehidupan di pesantren, pada umumnya mereka mengurus sendiri keperluan sehari-hari dan mereka mendapat fasilitas yang sama antara santri yang satu dengan lainnya. Para santri yang menempati pondok pesantren, tidak berarti terlepas dari permasalahan-permasalahan sosial. Masalah sosial yang dapat dilontarkan adalah apakah pondok juga mempunyai fungsi pembentukan watak yang sesuai dengan perkembangan santrinya.

Santri yang berada dalam pondok, selalu melakukan pendekatan spiritual atau berdoa terlebih dahulu sebelum mencari solusi atas masalahnya, doa yang dilakukan oleh para remaja, merupakan bentuk dari ibadah, berzikir kepada kekuatan Allah, dan berpendapat bahwa Allah akan menolong dengan limpahan rahmat-Nya. Selain merupakan suatu bentuk ibadah, doa dapat dijadikan wahana untuk mencari kesembuhan atau obat bagi orang yang sedang menderita sakit baik fisik maupun

mental. Dalam berdoa terkandung unsur dzikir, dan dzikir memiliki pengaruh terapi terhadap jiwa.²⁰

Dapat disimpulkan bahwasanya santri merupakan seorang yang menuntut ilmu agama mendalami ilmu agama islam di tempat yang disebut pondok pesantren dimana di pondok pesantren ini para santri di didik dengan Akhlak yang baik dan mempelajari ilmu agama. Di zaman modern seperti sekarang santri di pondok pesantren tidak hanya menuntut ilmu agama tetapi mempunyai pelajaran yang sama seperti sekolah pada umumnya.

b. Permasalahan Santri

Adapun permasalahan yang biasa di alami oleh santri di pondok pesantren sebagai berikut:

1. Tidak dapat beradaptasi dengan teman dan lingkungan

Ketidak mampuan beradaptasi dapat disebabkan faktor usia dimana pada masa pubertas (pencaian jati diri) serta tingkah laku yang merupakan reaksi irrasional dalam belajar, dalam bentuk tidak mampu melakukan adapasi dengan lingkungan pesantren. Santri yang belum bisa menerima perbedaan yang adapada diri mereka akan menimbulkan rasa sulit untuk bergaul. Bagi orang yang introvert merupakan salah satu yang bisa mempengaruhi tidak bisa memulai adaptasi di lingkungan karena orang yang introvert akan cenderung menyendirri dan tidak akan mudah untuk berbicara dengan orang lain akan sulit jika tidak ada yang memulai obrolan atau mengajak berbicara.

²⁰ Dadang Ahmad Fajar, *Epistemologi Doa: Meluruskan Memahami Dan Mengamalkan*, (Bandung: Nuansa, 2011), hal. 64

2. Permasalahan remaja di pesantren

Nilai moral yang dikembangkan di dalam pesantren dapat mempengaruhi pribadi santri. Nilai yang sebagian didapat dari lingkungannya sebagian akan menetap dan akan mempengaruhi tingkahlakunya, dan sebagian lain akan berubah terhadap pengaruh lingkungan dan nilai moral yang berlaku dalam lingkungan tersebut. Permasalahan selanjutnya datang dari kelompok, biasanya santri akan memusuhi penguus yang memiliki sifat eksploratif. Di setiap pondok psantren biasanya berbeda beda cara kerjanya dan peaturan masing-masing, namun yang membahayakan dimana santri yang d urus menganggap sejajar dengan santri yang diurus ini akan menyebabkan santri akan melangar atau menyepelihkan peraturan yang di tentukan pesantren. Mereka menganggap sejajar dan mereka tidak takut untuk melangar perauran pesantren.²¹

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir merupakan kesimpulan sementara yang disusun atas teori untuk di hubungkan dengan variabel penelitian. Berikut kerangka berpikir pada penelitian ini dapat dilihat pada gambar 2.1.

²¹ BKI' A20, *The world of counselor*,(Anagraf Indonesia, 2022), hal. 253

Gambar 2.1. Kerangka Berfikir



Kerangka berpikir yang ada di dalam penelitian ini adalah adanya tempat yang akan di teliti yaitu Pondok Pesantren Ar-Rahman yang mempunyai santri yang melakukan prokrasinasi yang dalam penelitian ini, setelah mengetahui subyek yang akan di teliti maka diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.