

# **PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURING KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK CBT TERHADAP PROKARTINASI AKADEMIK PADA MATA PELAJARAN MATEMATIKA SISWA KELAS X MIPA 2 SMA AL ISLAM KRIAN SIDOARJO**

**Febriani Safitri**  
**Universitas PGRI Adi Buana Surabaya**  
**Email: febrianisafitri9898@gmail.com**

## **ABSTRAK**

Perilaku prokartinasi terhadap akademik merupakan hal yang butuh untuk ditangani karena dapat berpengaruh terhadap kehidupan akademik siswa serta dapat menghambat kemajuan siswa untuk kedepannya. Fakta tersebut terjadi di SMA Al Islam Krian Sidoarjo. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui penggunaan strategi restrukturings kognitif dalam konseling kelompok CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) terhadap prokartinasi akademik pada mata pelajaran matematika siswa kelas X MIPA 2 SMA Al Islam Krian Sidoarjo memiliki pengaruh atau tidak. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MIPA SMA Al Islam Krian Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa pemberian angket *pre-test*, kemudian responden diberi *treatment*, dan melakukan *post-test* untuk mengetahui hasil dari *treatment* berupa konseling kelompok dengan strategi restrukturings kognitif. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* pada *SPSS for Windows versi 24* untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dalam penerapan strategi restrukturings kognitif dalam sebuah layanan konseling kelompok CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) terhadap prokartinasi akademik pada mata pelajaran matematika siswa kelas X MIPA 2 SMA Al Islam Krian Sidoarjo. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada pengaruh dalam pemberian *treatment* terhadap prokartinasi akademik pada mata pelajaran matematika siswa kelas X MIPA 2 SMA Al Islam Krian Sidoarjo, namun tidak secara signifikan.

**Kata kunci:** *Prokartinasi Akademik, Cognitive Behavior Therapy, Restrukturing Kognitif*

## **ABSTRACT**

Prokatination behavior towards academics is something that needs to be addressed because it can affect the academic life of students and can inhibit student progress in the future. That fact happened at Al Islam Krian High School Sidoarjo. The purpose of this study was to determine the use of cognitive restructuring strategies in CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) counseling toward academic procartination in mathematics subjects in class X MIPA 2 at Al Islam Krian Senior High School in Sidoarjo whether or not they had influence. The subjects in this study were students of class X MIPA Al Islam Krian Sidoarjo. This study uses data collection techniques in the form of giving pre-test questionnaires, then respondents were given treatment, and conducted a post-test to determine the results of treatment in the form of group counseling with cognitive restructuring strategies. The sampling technique uses purposive sampling technique. Data analysis techniques in this study used Wilcoxon test on SPSS for Windows version 24 to find out whether there was an influence in the application of cognitive restructuring strategies in a CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) group counseling service on academic procartination in the mathematics subjects of class X MIPA 2 SMA Al Islam Krian Sidoarjo. The results of the study stated that there was an effect in providing treatment for

academic procrastination in the mathematics subjects of the 10th grade MIPA 2 students of Al Islam Krian High School Sidoarjo, but not significantly.

**Keywords:** *Academic Procrastination, Cognitive Behavior Therapy, Cognitive Restructuring*

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan suatu lembaga untuk para siswa melakukan kegiatan belajar di bawah pengawasan guru. Sekolah merupakan salah satu sistem pendidikan berfungsi untuk membantu meningkatkan sumber daya manusia. Kegiatan sekolah tidak terlepas dari belajar mengajar. Bagi siswa, belajar merupakan hal yang wajib dilakukan untuk mencapai tujuan hidup yakni menjadi manusia yang memiliki pengetahuan wawasan yang luas demi membangun kualitas sumber daya manusia yang maju bagi negara. Maka dari itu, belajar menjadi tugas utama siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan waktu belajar yang baik. Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik dapat mengakibatkan siswa melakukan penundaan pada pengerjaan tugas-tugas akademiknya. Perilaku tersebut dinamakan dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ujang Candra, dkk pada tahun 2014 yang berjudul “Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung” menyimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab prokrastinasi siswa kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung, diperoleh data bahwa faktor internal yaitu kondisi fisik mempunyai presentase sebesar 69%, dan kondisi psikologis mempunyai presentase sebesar 73%. Sedangkan dalam faktor eksternal yaitu kondisi keluarga sebesar 75%, faktor lingkungan sekolah mempunyai presentase sebanyak 67%, dan faktor lingkungan masyarakat mempunyai presentase sebesar 66%.

Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan penyelesaian tugas akademik tanpa adanya ekspektasi terselesaikan dalam jangka waktu tertentu; tidak ada tujuan serta adanya ketidakefektifan dalam mengerjakan. Prokrastinasi akademik muncul akibat kesalahan berfikir yang dialami siswa. Mereka menganggap menunda mengerjakan tugas adalah hal sepele. Namun, jika ditelaah lebih lanjut prokrastinasi akademik menimbulkan berbagai dampak yang serius, misalnya merasa cemas, panik, tertekan, hingga putus asa.

Itulah sebabnya peneliti melakukan penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika siswa dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok, sebab hal tersebut memiliki tujuan untuk menambah rasa penerimaan diri dan orang lain, menemukan berbagai alternatif cara penyelesaian masalah dan mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang dialaminya dan untuk meningkatkan tujuan diri dan

rasa tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif yang diharapkan dapat membantu siswa untuk mengganti pikiran irasional (negatif) menjadi pikiran yang lebih rasional (positif) terhadap mata pelajaran matematika, sehingga siswa dapat mengubah perilaku prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika menjadi perilaku yang lebih positif seperti giat mengerjakan tugas.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian desain pra-eksperimental *one group pre-test post-test design*, dengan rancangan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Tujuan menggunakan rancangan penelitian desain pra-eksperimental *one group pre-test post-test design* adalah untuk mengetahui secara langsung dan cepat efek dari perlakuan, dengan angket sebagai alat pengumpulan data yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dari keadaan sebelum diberi perlakuan. Teknik analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah teknik uji *wilcoxon*. Teknik uji *wilcoxon* dengan menggunakan bantuan program aplikasi *SPSS for Windows* versi 24.

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dari siswa kelas X MIPA 2 SMA Al Islam Krian Sidoarjo sebagai populasi penelitian sejumlah 35 siswa, selanjutnya subjek yang ditetapkan berdasarkan hasil pengumpulan data siswa dengan cara menyebarkan instrumen berupa angket untuk mengetahui siswa yang mengalami prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika yang tinggi. Dari hasil pengumpulan data didapat hasil sebanyak 4 siswa sebagai sampel penelitian, kemudian diberikan *treatment* berupa konseling kelompok CBT (*Cognitive Behavior Therapy*).

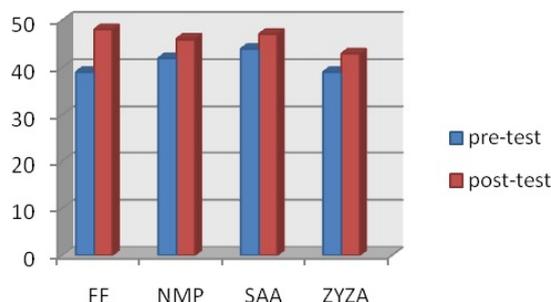
Hipotesis yang dapat dimunculkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Hipotesis <sub>a</sub> ada pengaruh secara signifikan terhadap penggunaan strategi *restructuring cognitive* dalam konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika siswa dan hipotesis <sub>o</sub> tidak ada pengaruh secara signifikan terhadap penggunaan strategi *restructuring cognitive* dalam konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan teknik statistik parametrik uji *One Group Pre-test* dan *Post-test* menggunakan *SPSS for windows versi 24* diperoleh statistik deskriptif yang peneliti uraikan pada tabel 1 hasil *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut.

Tabel 1 Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Nama Inisial Responden	Hasil <i>Pre-test</i>	Hasil <i>Post-test</i>
1.	FF	39	48
2.	NMP	42	46
3.	SAA	44	47
4.	ZYZA	39	43



Grafik Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Peneliti melakukan persiapan dan menyebarkan angket kepada populasi sebanyak 35 siswa yang dapat menentukan prokartinasi akademik terhadap pelajaran matematika kepada siswa kelas X MIPA 2 SMA Al Islam Krian Sidoarjo maka diperoleh sampel berjumlah 4 siswa yang memiliki sikap prokartinasi akademik terhadap pelajaran matematika. Responden dari hasil *pre-test* yang dilakukan tersebut selanjutnya peneliti akan memberikan *treatment* dengan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok kepada responden yang berjumlah 4 orang. Selanjutnya, diadakan pertemuan bersama responden untuk pelaksanaan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif yang dilakukan sebanyak 4 kali sesi pertemuan. Tujuan dilakukannya konseling kelompok dengan strategi restrukturisasi kognitif adalah untuk menggantikan pikiran negatif siswa terhadap mata pelajaran matematika yang dapat menyebabkan munculnya perilaku prokartinasi menjadi pikiran yang lebih positif agar siswa dapat mengembangkan potensinya dan tidak lagi menganggap pelajaran matematika adalah hal yang buruk.

Berdasarkan hasil yang diuraikan pada grafik hasil *pre-test post-test* di atas menunjukkan adanya perubahan yang positif yang ditunjukkan dengan peningkatan skor dari *pre-test* ke *post-test*. Responden FF, NMP, SAA, dan ZYZA mengalami peningkatan skor dari *pre-test* ke *post-test*. Peningkatan skor yang dimiliki oleh para responden cukup nampak, namun tidak begitu naik secara signifikan diperlukan *treatment* dengan sesi pertemuan yang berjangka sesuai kebutuhan siswa agar hasil yang diperoleh dapat lebih maksimal.

**Tabel 2 Hasil Pengujian Statistik**

Test Statistics	
	posttest – pretest
Z	-1.841 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.066

Tabel 2 berisikan mengenai seberapa signifikan perubahan yang terjadi terhadap perilaku prokartinasi siswa sebelum dan setelah diberi *treatment* berupa konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif. Hasilnya adalah 0,66 yang berarti  $>0,05$  bahwa konseling kelompok dengan strategi restrukturisasi kognitif dalam menggantikan pikiran negatif siswa menjadi pikiran yang lebih positif terhadap pelajaran matematika kurang berhasil.

Keempat siswa memiliki karakteristik yang berbeda-beda, jadi masing-masing perubahan yang dimiliki juga berbeda sesuai dengan pribadi mereka masing-masing dan kemauan untuk menggantikan pikiran negatifnya terhadap pelajaran matematika agar tidak menimbulkan sikap prokartinasi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diuraikan penelitian mengenai pengaruh strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok CBT terhadap prokartinasi akademik siswa kelas X MIPA 2 SMA Al Islam Krian Sidoarjo adalah terdapat perubahan namun tidak naik secara signifikan. Tujuan dari konseling kelompok dengan menerapkan strategi restrukturisasi kognitif ini masih perlu untuk ditingkatkan lagi dan dilakukan secara bertahap sesuai kebutuhan siswa agar hasil yang didapat lebih maksimal untuk mengurangi perilaku prokartinasi akademik pada mata pelajaran matematika siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bintaranigtyas. (2015). Hubungan antara kontrol diri dengan prokartinasi akademik pada siswa SMA. *Naskah publikasi*, 4-5.
- Halim, R. d. (2015). Model Pengentasan Sikap Prokartinasi Akademik (Studi Pengembangan Berbasis Cognitive Behavior Therapy). *Jurnal Psikologi & Pendidikan*.
- Imroatul, H. (2016). Konseling Kelompok Teknik Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokartinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

- Indramastuti, A. M. (2017). Teknik Restructuring Cognitve Untuk Mereduksi Prokartinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMAN 2 Sukoharjo.
- J.R Ferrari, D. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Penguin Group Inc.
- Latipun. (2001). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Mufadhal, B. (2017). Konsep Stress Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Sari, M. A. (2009). Hubungan Antara Prokartinasi Akademik dan Kecemasan Terhadap Matematika Dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Pius Tegal Kelas XI Ilmu Sosial.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Ujang, C. (2014). Faktor-Faktor Penyebab Prokartinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temenggug. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*.
- Widodo, I. D. (t.thn.). Hubungan Antara Minat Belajar Matematika, Keaktifan Belajar Siswa, dan Persepsi Siswa Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa.
- Yuen, J. B. (2008). *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press.