Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
p-ISSN: 3124-9930, e-ISSN: 3124-9892
Volume 1, Nomor 2, (Agustus 2026): 601-609
https://ejournal.darulfaizin.or.id/index.php/jiwara

Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP X

Arya Abigail Abyantara Akbar[1], Nadhirotul Laily[2], Prianggi Amelasasih[3]
[1,2,3] Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat artikel:
Diterima : 28/08/2026
Direvisi : 22/10/2026
Dipublikasikan : 19/11/2026

Kata kunci:
Prokrastinasi Akademik;
Konseling Kelompok;
Restrukturisasi Kognitif;
Coping Thought;
Siswa SMP.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif serta mengetahui perubahan skor prokrastinasi akademik siswa setelah intervensi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* di SMP X. Instrumen penelitian berupa skala prokrastinasi akademik sebanyak 28 aitem yang dikembangkan berdasarkan empat aspek Ferrari, yaitu *perceived time, intention-action gap, emotional distress*, dan *perceived ability*, dengan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,972. Hasil pengukuran awal terhadap 33 siswa kelas VIII F menunjukkan lima siswa berada dalam kategori prokrastinasi akademik tinggi. Kelima siswa tersebut mengikuti lima pertemuan konseling kelompok yang mencakup identifikasi pikiran negatif, evaluasi pikiran, pembentukan pikiran alternatif, dan latihan *coping thought*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor prokrastinasi akademik menurun dari 72,2 pada *pre-test* menjadi 62,2 pada *post-test*. Seluruh peserta mengalami penurunan skor dan berpindah dari kategori tinggi ke sedang. Uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi ($Z = -2{,}032$; $p = 0{,}042$). Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif berpotensi membantu mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Namun, keterbatasan jumlah peserta dan tidak adanya kelompok kontrol menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Penulis Korespondensi:
Nadhirotul Laily
Email: nadhirotul.laily@umg.ac.id

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang menuntut siswa tidak hanya mencapai kematangan akademik, tetapi juga memiliki kemampuan mengatur diri dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya. Dalam praktiknya, salah satu permasalahan yang sering muncul adalah prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda secara sengaja penyelesaian tugas-tugas yang menjadi tanggung jawab siswa di sekolah (Yani et al., 2025). Fenomena ini telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian pada siswa sekolah menengah pertama (SMP), baik terkait gambaran perilakunya (Rahmania et al., 2021), faktor-faktor yang memengaruhinya (Setiawan & Nurmawati, 2024), hubungannya dengan stres (Andirwan, 2024), maupun dampaknya terhadap hasil belajar. Kebiasaan menunda penyelesaian tugas dapat menyebabkan penggunaan waktu yang tidak efektif, pekerjaan terbengkalai, serta menurunnya kualitas hasil belajar siswa (Munawaroh et al., 2017).

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Prokrastinasi akademik tidak hanya ditunjukkan melalui perilaku menunda tugas, tetapi juga berkaitan dengan aspek kognitif dan emosional individu. Ferrari et al. (1995) mengidentifikasi empat aspek prokrastinasi akademik, yaitu *perceived time* (ketidakmampuan memenuhi batas waktu), *intention-action gap* (kesenjangan antara niat dan tindakan), *emotional distress* (tekanan emosional akibat perilaku menunda), dan *perceived ability* (keraguan terhadap kemampuan diri). Perilaku tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal, meliputi kondisi fisik, psikologis, regulasi diri, motivasi, keyakinan diri, dan harga diri, serta faktor eksternal, seperti pola asuh orang tua dan pengawasan di lingkungan keluarga maupun sekolah (Setiawan & Nurmawati, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak semata-mata berkaitan dengan rendahnya kedisiplinan, tetapi juga dipengaruhi oleh cara siswa memandang waktu, tugas, dan kemampuan dirinya. Siswa yang menganggap waktu penyelesaian tugas masih panjang atau merasa tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik cenderung lebih mudah melakukan penundaan. Oleh karena itu, penanganannya perlu memperhatikan pola pikir yang mendasari perilaku tersebut, bukan hanya berorientasi pada perubahan perilaku menunda.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah teknik restrukturisasi kognitif. Teknik ini bertujuan membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif atau irasional dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif (Sholekah et al., 2021; Sofiannisa et al., 2025). Penerapan restrukturisasi kognitif telah digunakan untuk menangani berbagai permasalahan psikologis pada remaja, antara lain kecemasan (Rufaidah & Karneli, 2020), harga diri (Gustani, 2025), dan kepercayaan diri (Yani et al., 2025). Dalam pelaksanaannya, teknik ini dapat diintegrasikan ke dalam konseling kelompok sehingga siswa memiliki kesempatan untuk memahami permasalahan dirinya, bertukar pengalaman, serta memperoleh pembelajaran dari anggota kelompok lainnya (Arofah et al., 2019). Salah satu model prosedur yang dapat digunakan adalah *coping thought*, yaitu pengembangan pikiran alternatif yang lebih positif dan adaptif untuk membantu individu menghadapi situasi yang memicu perilaku bermasalah (Manuardi & Mustopa, 2021).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok berpotensi menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Khasanah (2020), misalnya, menerapkan konseling kelompok dengan strategi restrukturisasi kognitif selama delapan pertemuan kepada lima siswa kelas VII SMP Negeri 28 Gresik. Hasilnya menunjukkan penurunan rata-rata skor prokrastinasi akademik dari 93 menjadi 78. Temuan serupa dilaporkan oleh Lestari et al. (2024) melalui penelitian dengan desain *one group pretest-posttest* pada siswa kelas VIII SMPN Sukorambi Jember, yang menunjukkan bahwa seluruh tujuh siswa mengalami penurunan skor setelah diberikan intervensi. Selain itu, kajian sistematis yang dilakukan Usman et al. (2024) menyimpulkan bahwa konseling berbasis *cognitive behavioral therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam membantu menurunkan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan magang mahasiswa psikologi di SMP X dengan mempertimbangkan kondisi dan keterbatasan waktu pelaksanaan program di sekolah. Intervensi dirancang dalam bentuk konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan selama lima pertemuan singkat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif pada siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi serta mengetahui perubahan skor prokrastinasi akademik setelah diberikan intervensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *one group pretest-posttest*, tanpa melibatkan kelompok kontrol. Pada tahap awal, dilakukan observasi di kelas dan lingkungan sekolah untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami siswa. Hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapatkan penanganan, sehingga dijadikan dasar dalam menentukan bentuk intervensi yang sesuai.

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Pengukuran prokrastinasi akademik menggunakan skala yang disusun berdasarkan empat aspek dari Ferrari et al. (1995), yang kemudian dikembangkan menjadi delapan indikator. Instrumen awal terdiri atas 32 aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu ditelaah melalui *expert judgment* untuk memastikan kesesuaian isi dan indikator setiap aitem. Selanjutnya, uji coba instrumen terhadap 33 siswa kelas VIII A. Hasil uji validitas menggunakan korelasi aitem-total terkoreksi menunjukkan bahwa empat aitem, yaitu nomor 18, 20, 24, dan 32, harus digugurkan karena memiliki korelasi negatif atau mendekati nol dengan skor total (r = −0,223 hingga −0,024). Pada pengujian awal, 32 aitem memperoleh nilai Cronbach's alpha sebesar 0,956. Setelah empat aitem yang tidak memenuhi kriteria dihapus, pengujian kedua terhadap 28 aitem menunjukkan bahwa seluruh aitem memenuhi kriteria validitas dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,972.

Pengukuran awal (*pretest*) selanjutnya diberikan kepada seluruh 33 siswa kelas VIII F untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik. Hasil pengukuran dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan norma kategorisasi Azwar (2012). Kategori rendah ditetapkan apabila skor X kurang dari $M - 1SD$, kategori sedang apabila skor berada pada rentang $M - 1SD$ hingga $M + 1SD$, sedangkan kategori tinggi apabila skor melebihi $M + 1SD$. Berdasarkan nilai mean (M) sebesar 57,64 dan standar deviasi (SD) sebesar 9,40, siswa dengan skor di atas 67,03 termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, lima siswa yang memenuhi kriteria kategori tinggi dipilih sebagai peserta intervensi.

Intervensi diberikan melalui konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif selama lima pertemuan. Setiap pertemuan berlangsung sekitar 25–30 menit dengan menggunakan lembar kerja dan alat tulis sebagai media pendukung. Pelaksanaan kegiatan melibatkan mahasiswa magang sebagai pendamping dan guru bimbingan dan konseling (BK) sebagai konselor. Modul intervensi disusun berdasarkan tahapan konseling kelompok yang meliputi pembentukan, peralihan, penelitian, penyimpulan, dan penutupan, serta prosedur restrukturisasi kognitif yang mencakup pemberian rasional, identifikasi pikiran dalam situasi bermasalah, latihan *coping thought*, penggantian pikiran negatif dengan *coping thought*, pemberian penguatan positif, serta penugasan rumah dan tindak lanjut (Arofah et al., 2019). Pada pertemuan pertama, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan dan pentingnya menjaga kerahasiaan informasi selama proses konseling. Untuk melindungi privasi, identitas peserta dalam artikel ini disajikan menggunakan kode.

Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, peserta diberikan pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan skala yang sama dengan pengukuran awal. Perubahan skor prokrastinasi akademik dianalisis dengan uji peringkat bertanda Wilcoxon (*Wilcoxon Signed-Rank Test*) pada taraf signifikansi 0,05 menggunakan program statistik. Uji ini dipilih dengan mempertimbangkan jumlah peserta yang relatif kecil, yaitu lima siswa, serta untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. Selain analisis kuantitatif, lembar tugas rumah peserta dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi perubahan pola pikir, perilaku, dan perasaan selama mengikuti intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil pengukuran awal (*pre-test*) terhadap 33 siswa kelas VIII F menunjukkan bahwa skor prokrastinasi akademik berada pada rentang 38–75, dengan nilai rata-rata 57,64 dan standar deviasi 9,40. Berdasarkan kategorisasi skor, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 24 siswa (72,7%). Sementara itu, empat siswa (12,1%) termasuk kategori rendah dan lima siswa (15,2%) berada pada kategori tinggi. Kelima siswa dengan kategori tinggi tersebut memiliki skor antara 70–75 dan selanjutnya dipilih sebagai peserta dalam program intervensi.

Tabel 1. Kategorisasi skor prokrastinasi akademik pada pre-test (N = 33)

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Kategori	Interval skor	f	%
Rendah	X < 48,24	4	12,1
Sedang	48,24 ≤ X ≤ 67,03	24	72,7
Tinggi	X > 67,03	5	15,2
Total		**33**	**100,0**

Pelaksanaan intervensi diawali dengan pengenalan konsep prokrastinasi akademik dan identifikasi pikiran yang muncul ketika peserta menunda penyelesaian tugas. Melalui lembar tugas rumah berjudul "Kenali Pikiranmu Saat Menunda", kelima peserta menunjukkan pola pengalaman yang relatif serupa. Keinginan untuk menunda umumnya muncul setelah pulang sekolah dengan alasan masih memiliki banyak waktu, merasa lelah, malas, atau menganggap tugas terlalu sulit. Kondisi tersebut mendorong peserta mengalihkan aktivitas ke kegiatan lain, seperti bermain ponsel atau beristirahat. Akibatnya, tugas baru dikerjakan pada malam hari atau menjelang batas pengumpulan, sehingga peserta merasa terburu-buru, panik, dan terkadang menghasilkan pekerjaan yang kurang maksimal.

Pada pertemuan kedua, peserta diarahkan untuk mengidentifikasi hubungan antara situasi, pikiran, perasaan, dan perilaku melalui lembar kerja serta latihan "Ayo Cek Pikiranku!". Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pikiran yang paling sering mendasari perilaku menunda adalah anggapan bahwa waktu pengerjaan masih panjang dan tugas dapat diselesaikan nanti, serta persepsi bahwa tugas terlalu sulit untuk dikerjakan. Empat dari lima peserta mulai menyadari bahwa pikiran tersebut tidak sepenuhnya sesuai dengan kenyataan. Mereka menemukan bahwa tugas yang sebelumnya dianggap sulit atau membutuhkan waktu lama ternyata dapat diselesaikan setelah mulai dikerjakan. Meskipun demikian, dua peserta telah menunjukkan kesadaran untuk mempertimbangkan kembali pikirannya, sedangkan tiga peserta lainnya masih menunjukkan keraguan. Selain itu, dua peserta mengungkapkan bahwa menunda tugas memberikan perasaan lega atau nyaman, meskipun hanya bersifat sementara.

Pertemuan ketiga difokuskan pada evaluasi pikiran negatif melalui pertanyaan mengenai kesesuaian pikiran dengan kenyataan, bukti yang mendukung, serta pengaruhnya terhadap perasaan dan perilaku. Selanjutnya, peserta dilatih menyusun pikiran alternatif yang lebih rasional dan positif. Sebagai contoh, pikiran "tugas ini sulit, jadi nanti saja" diarahkan menjadi "tugas ini memang sulit, tetapi saya dapat mengerjakannya sedikit demi sedikit". Untuk memperkuat proses tersebut, peserta diberikan kartu *coping thought* yang dapat dibaca kembali ketika muncul keinginan untuk menunda pekerjaan.

Pada pertemuan keempat, peserta berlatih menerapkan pola situasi–pikiran lama–*coping thought* melalui berbagai contoh permasalahan akademik. Latihan dilanjutkan dengan menentukan tindakan sederhana yang dapat segera dilakukan, seperti membuka buku pelajaran atau mengerjakan satu soal terlebih dahulu. Berdasarkan lembar kerja "Coba, Ucapkan, dan Mulai!", seluruh peserta berhasil menggunakan *coping thought* dan mulai mengerjakan tugas yang sebelumnya sering ditunda, terutama tugas Matematika, Informatika, dan Bahasa Inggris. Setelah mencoba strategi tersebut, sebagian peserta mengungkapkan perasaan lebih lega, bangga, dan senang, sedangkan dua peserta lainnya merasa biasa saja. Namun, masih ditemukan dua peserta yang menuliskan *coping thought* dalam bentuk deskripsi tindakan, bukan kalimat pengganti pikiran negatif. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan dalam menyusun pikiran alternatif masih perlu diperkuat.

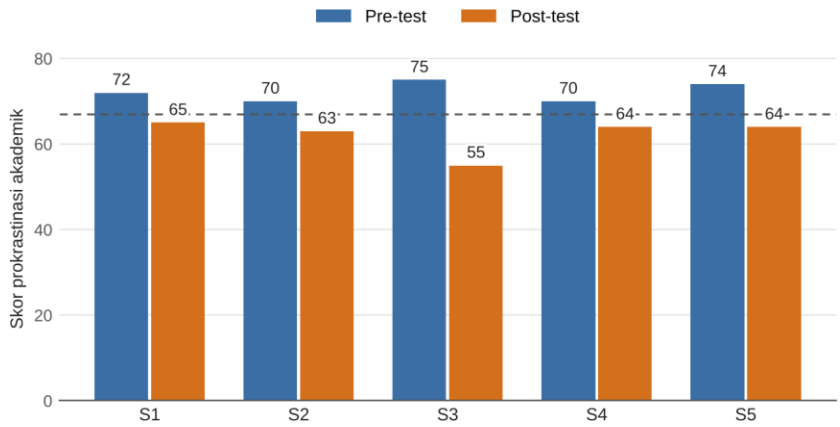
Pertemuan kelima menjadi tahap evaluasi terhadap perubahan yang dirasakan peserta selama mengikuti kegiatan. Pada tahap ini, peserta diajak merefleksikan pengalaman, mengidentifikasi perkembangan yang telah dicapai, dan memperkuat penggunaan pikiran alternatif ketika menghadapi tugas akademik. Penguatan positif juga diberikan agar peserta dapat mempertahankan kebiasaan memulai dan menyelesaikan tugas secara lebih terencana.

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Hasil pengukuran setelah intervensi (*post-test*) menunjukkan adanya penurunan skor prokrastinasi akademik pada seluruh peserta. Rata-rata skor yang semula sebesar 72,2 dengan standar deviasi 2,28 menurun menjadi 62,2 dengan standar deviasi 4,09. Penurunan skor individual berkisar antara 6 hingga 20 poin. Selain itu, seluruh peserta mengalami perubahan kategori dari tinggi menjadi sedang. Perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan skor prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah intervensi

Subjek	Pre-test	Post-test	Selisih	Kategori pre-test	Kategori post-test
S1	72	65	−7	Tinggi	Sedang
S2	70	63	−7	Tinggi	Sedang
S3	75	55	−20	Tinggi	Sedang
S4	70	64	−6	Tinggi	Sedang
S5	74	64	−10	Tinggi	Sedang
M (SD)	**72,2 (2,28)**	**62,2 (4,09)**	**−10,0**		



Gambar 1. Perbandingan skor prokrastinasi akademik peserta sebelum dan sesudah intervensi. Garis putus-putus menunjukkan batas kategori tinggi sebesar 67,03.

Hasil pengujian menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan bahwa kelima peserta memiliki peringkat negatif, tanpa ditemukan peringkat positif maupun skor yang sama. Nilai Z sebesar −2,032 dengan signifikansi asimtotik dua sisi sebesar 0,042 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan skor prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah intervensi, dengan kecenderungan penurunan skor pada seluruh peserta.

Tabel 3. Hasil uji peringkat bertanda Wilcoxon

Peringkat	N	Rerata peringkat	Jumlah peringkat
Negatif (post-test < pre-test)	5	3,00	15,00
Positif (post-test > pre-test)	0	0,00	0,00
Sama (*ties*)	0	–	–
Total	**5**		

Catatan: Z = −2,032; signifikansi asimtotik (dua sisi) p = 0,042.

Pembahasan

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif diikuti oleh penurunan skor prokrastinasi akademik pada seluruh peserta. Perubahan tersebut tidak hanya terlihat dari hasil pengukuran kuantitatif, tetapi juga tercermin dalam pengalaman peserta selama mengikuti kegiatan. Catatan pada lembar tugas rumah menunjukkan adanya perubahan dalam cara peserta memahami pikiran yang mendorong perilaku menunda serta upaya mereka menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis.

Pikiran seperti "masih ada waktu" berkaitan dengan aspek *perceived time*, sedangkan anggapan bahwa tugas terlalu sulit atau merasa tidak mampu mengerjakannya berkaitan dengan aspek *perceived ability* (Ferrari et al., 1995). Kedua aspek tersebut memperlihatkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan waktu, tetapi juga dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas. Ketika peserta diajak menguji pikiran tersebut berdasarkan pengalaman nyata, sebagian besar mulai menyadari bahwa tugas yang dianggap sulit ternyata dapat diselesaikan apabila dikerjakan secara bertahap.

Temuan tersebut sejalan dengan prinsip restrukturisasi kognitif yang menekankan pentingnya mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif (Sholekah et al., 2021; Sofiannisa et al., 2025). Penggunaan *coping thought* dalam kegiatan konseling berperan penting dalam membantu peserta membangun respons alternatif ketika menghadapi tugas akademik yang dianggap sulit. Pendekatan berbasis *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* mencakup teknik-teknik seperti *coping skills*, *coping cards*, dan *positive self-talk* yang secara langsung menargetkan keyakinan disfungsional terhadap tugas akademik (Muhammadamin & Rahman, 2020). Strategi kognitif ini membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi respons yang lebih adaptif dan berorientasi pada tindakan (Bakhtiar & Kasim, 2017).

Strategi tersebut diperkuat melalui tindakan-tindakan sederhana dan bertahap, seperti memulai membuka buku atau mengerjakan satu soal terlebih dahulu. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *coping self-efficacy*, yaitu keyakinan individu bahwa ia mampu mengelola situasi akademik yang kompleks dan sulit (Hulukati et al., 2022). Ketika siswa memiliki *coping self-efficacy* yang tinggi, mereka cenderung percaya bahwa tugas yang sulit dapat dikelola secara bertahap (Hulukati et al., 2022). Selain itu, *task-oriented coping* terbukti menjadi prediktor keberhasilan akademik yang paling signifikan dibandingkan strategi koping lainnya (Mundia et al., 2016). Konseling kelompok dengan teknik kognitif-behavioral juga terbukti efektif meningkatkan efikasi diri akademik, yang pada gilirannya mendorong peserta untuk lebih gigih dalam menghadapi tantangan tugas (Muhammadamin & Rahman, 2020; Hulukati et al., 2022).

Dengan demikian, peserta tidak hanya diarahkan untuk mengubah pola pikir, tetapi juga didorong menerjemahkan pemikiran tersebut ke dalam tindakan nyata. Proses ini berkaitan dengan upaya mengurangi kesenjangan antara niat dan tindakan (*intention-action gap*). Perubahan perasaan yang dilaporkan peserta, dari panik dan terburu-buru menjadi lebih lega dan bangga, turut memberikan gambaran mengenai pengalaman mereka selama intervensi. Meskipun demikian, temuan dari lembar tugas rumah tersebut merupakan data deskriptif dan tidak dianalisis melalui pengujian statistik.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan kesesuaian dengan sejumlah penelitian terdahulu. Khasanah (2020) menemukan penurunan rata-rata skor prokrastinasi akademik dari 93 menjadi 78 setelah pemberian konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif selama delapan pertemuan. Penelitian Nadeak et al. (2026) juga melaporkan penurunan prokrastinasi akademik pada seluruh tujuh siswa setelah diberikan intervensi, yang dibuktikan melalui pengujian Wilcoxon. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian ini memperlihatkan penurunan skor setelah lima pertemuan singkat yang disesuaikan dengan keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan di sekolah.

Penerapan pendekatan serupa juga ditemukan dalam penelitian pada siswa sekolah menengah atas yang menggunakan restrukturisasi kognitif untuk menangani prokrastinasi

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

akademik (Prasetiyowati & Farid, 2025). Selain itu, konseling kelompok berbasis kognitif behavioral juga digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk mengurangi perilaku menunda tugas (Nadeak et al., 2026). Usman et al. (2024) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku tidak adaptif yang dapat berkaitan dengan pola pemikiran irasional. Berbagai temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran yang tidak rasional dapat menjadi salah satu strategi untuk membantu siswa mengurangi kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik.

Meskipun menunjukkan hasil yang positif, pelaksanaan intervensi masih menghadapi beberapa kendala. Perbedaan tingkat keterlibatan peserta, keterbatasan waktu setiap pertemuan, serta belum terbiasanya sebagian peserta dalam membedakan situasi, pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi tantangan selama kegiatan berlangsung. Untuk mengatasinya, pendamping menggunakan pertanyaan pemantik, memberikan kesempatan berbicara secara bergantian, serta menyertakan contoh yang dekat dengan pengalaman akademik peserta. Pendampingan secara langsung juga diberikan ketika peserta mengisi lembar kerja agar mereka lebih mudah memahami dan mengikuti setiap tahapan intervensi.

Hasil penelitian ini tetap perlu ditafsirkan secara hati-hati dengan mempertimbangkan keterbatasan desain dan jumlah peserta. Penelitian hanya melibatkan lima siswa tanpa kelompok kontrol, tidak disertai pengukuran tindak lanjut, dan pengukuran akhir dilakukan segera setelah intervensi. Oleh karena itu, penurunan skor yang ditemukan belum sepenuhnya dapat dipastikan sebagai akibat langsung dari intervensi. Faktor lain, seperti agenda sekolah selama penelitian dan kemungkinan pengaruh pengalaman mengisi instrumen yang sama, juga dapat berkontribusi terhadap perubahan skor. Selain itu, nilai signifikansi uji Wilcoxon diperoleh melalui pendekatan asimtotik, sehingga dengan jumlah subjek yang sangat terbatas, hasil tersebut lebih tepat dipandang sebagai indikasi awal adanya perubahan daripada bukti efektivitas yang kuat. Dengan demikian, temuan penelitian ini belum dapat digeneralisasikan kepada populasi siswa yang lebih luas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif berpotensi membantu menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Hasil pengukuran terhadap lima siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik kategori tinggi memperlihatkan adanya penurunan skor setelah mengikuti lima pertemuan intervensi. Rata-rata skor menurun dari 72,2 pada *pre-test* menjadi 62,2 pada *post-test*, dengan penurunan individual berkisar antara 6 hingga 20 poin. Seluruh peserta juga mengalami perubahan kategori dari tinggi menjadi sedang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan skor yang signifikan secara statistik ($Z = -2{,}032$; $p = 0{,}042$).

Perubahan tersebut didukung oleh hasil pengamatan selama kegiatan yang menunjukkan bahwa peserta mulai mampu mengenali pikiran negatif yang mendorong perilaku menunda, mengevaluasi kesesuaiannya dengan kenyataan, serta menggantinya dengan pikiran alternatif melalui latihan *coping thought*. Peserta juga mulai menerapkan langkah-langkah sederhana untuk mengatasi penundaan, seperti segera memulai tugas secara bertahap. Temuan ini menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan dalam membantu siswa membangun pola pikir dan perilaku belajar yang lebih adaptif.

Meskipun demikian, hasil penelitian perlu dimaknai secara hati-hati karena melibatkan jumlah peserta yang terbatas, tidak menggunakan kelompok kontrol, dan belum disertai pengukuran tindak lanjut. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, menggunakan kelompok pembanding, serta melakukan pengukuran lanjutan untuk mengetahui keberlanjutan perubahan setelah intervensi. Dengan demikian, konseling kelompok berbasis restrukturisasi kognitif dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk menangani prokrastinasi akademik di lingkungan sekolah.

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP X yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini. Peneliti juga berterima kasih kepada supervisor lapangan, kepala sekolah, guru bimbingan konseling, serta para guru dan siswa kelas VIII A dan VIII F UPT SMP X yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan serta arahan bagi peneliti sehingga penelitian dan penyusunan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Andirwan, C., Efendy, M., & Pratikto, H. (2024). Prokrastinasi akademik pada siswa SMP: Bagaimana stres yang dialami siswa? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, *2*(2), 297–311.

Arofah, Nadia, Yansen Milton, Imah Mazdatul. (2019). *Modul Konseling Kelompok Teori* Cognitive Behavior Therapy *(CBT)*. UNDIKSHA.

Bakhtiar, M. I., & Kasim, S. N. O. (2017). COGNITIVE RESTRUCTURING APPLICATION TECHNIQUES TO REDUCE STUDENT BEHAVIOR IN ACADEMIC PROCRASTINATION. https://doi.org/10.31227/osf.io/njgqx

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.

Gustani, L. (2025). Teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri pada remaja. *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, *13*(3), 218–225. https://doi.org/10.22219/procedia.v13i3.37176

Hulukati, W., Idris, I., & Rafiola, R. H. (2022). Effectiveness of Group Counseling with Live Modeling Techniques to Improve Academic Self-Efficacy of Guidance and Counseling Students. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(3), 670–678. https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.384

Khasanah, U. (2020). Konseling Kelompok dengan Strategi Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Sikap Prokrastinasi Akademik Siswa. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, *1*(1), 101-108. https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.25

Lestari, S. P., Cahyono, A. E., & Ulwiyah, I. . (2024). Peneraran Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMPN Sukorambi Jember. *PANDALUNGAN : Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, *2*(2), 164–173. https://doi.org/10.31537/pandalungan.v2i2.1857

Manuardi, A. R., & Mustopa, S. . (2021). IMPLEMENTASI RESTRUKTURISASI KOGNITIF MODEL COPING THOUGHT DALAM SETTING KONSELING KELOMPOK. *QUANTA: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, *5*(1), 1–8. https://doi.org/10.22460/q.v5i1p1-8.2169

Muhammadamin, B. B., & Rahman, J. A. A. (2020). The measuring level of self-efficacy after participating in group counseling among 7th grade students. Journal of Raparin University, 7(2), 42–60. https://doi.org/10.26750/vol(7).no(2).paper3

Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama muhammadiyah 9 yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, *2*(1), 26–31.

Mundia, L., Shahrıll, M., Jaidin, J. H., Jawawi, R., & Mahadi, M. A. (2016). Brunei's teacher education programs: insights into students' coping and help-seeking strategies to challenges. International Journal of Mental Health Systems, 10(1). https://doi.org/10.1186/s13033-016-0091-5

Nadeak, Y., Luh Putu Sri Lestari, & Kade Sathya Gita Rismawan. (2026). Menurunkan

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Konseling Kelompok Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif . *Al-Zayn : Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, *4*(3), 1500–1509. https://doi.org/10.61104/alz.v4i3.5459

Prasetiyowati, T., & Farid, D. A. M. (2025). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMA. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *9*(2), 1262–1276. https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6141

Rahmania, A. M., Budi, W., & Utami, D. N. (2021). Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMP di daerah pesisir Surabaya. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, *19*(1), 1–7.

Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan teknik cognitive restructuring dalam konseling perorangan untuk mereduksi gangguan kecemasan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *4*(2), 214–222. https://doi.org/10.26539/teraputik-42417

Setiawan, R., & Nurmawati, N. (2024). Faktor Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *7*(9), 10321-10325. https://doi.org/10.54371/jiip.v7i9.5725

Sholekah, L., Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). Penerapan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Virtual Konseling Kearifan Nusantara (KKN) 2 dan Call for Papers: Inovasi Layanan Bimbingan dan Konseling berbasis Nilai-nilai Kearifan Lokal di Era Disrupsi* (hlm. 26–31). Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik cognitive restructuring dalam konseling: Mengubah pola pikir negatif menjadi positif melalui pendekatan literatur. *CONSEILS (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, *5*(1), 120–128. https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.1971

Usman, F., Rafli, M., & Aswar. (2024). Konseling cognitive behavioral therapy dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan prokrastinasi akademik. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen)*, *3*(3), 115–123. https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v3i3-2421

Yani, H., Irawan, V. P., & Siregar, R. R. (2025). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Layanan Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying. *Psikologi Konseling*, *19*(2), 93-101.