EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMA SWASTA PRIMBANA MEDAN TAHUN AJARAN 2024/2025

SKRIPSI

Diajukan Guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh

ALVIONITA NURMALA SARI
NPM. 2102080035

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

MEDAN

2025

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Alvionita Nurmala Sari
NPM : 2102080035
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025

sudah layak disidangkan.

Medan, Agustus 2025
Disetujui oleh:
Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd..

Diketahui oleh:

Dekan	Ketua Program Studi
Dr. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.	**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd**

UMSU Unggul | Cerdas | Terpercaya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بسم الله الرحمن الرحيم

Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Jumat, Tanggal 29 Agustus 2025, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa	:	Alvionita Nurmala Sari
NPM	:	2102080035
Prog. Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : ( ) Lulus Yudisium
( ) Lulus Bersyarat
( ) Memperbaiki Skripsi
( ) Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua	Sekretaris
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.	**Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.**

ANGGOTA PENGUJI:

1. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. 1. _____
2. Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd. 2. _____
3. Dra. Jamila, M.Pd. 3. _____

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

بسم الله الرحمن الرحيم

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Alvionita Nurmala Sari
NPM : 2102080035
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
14 Juli 2025	Perbaikan abstrak		
28 Juli 2025	Perbaikan Jadwal Penelitian		
4 Agustus 2025	Perbaikan kisi kisi angket		
11 Agustus 2025	Perbaikan Bab 4 Pembahasan		
25 Agustus 2025	Perbaikan Kesimpulan		
27 Agustus 2025	Disetujui untuk ujian skripsi		

Medan, Agustus 2025

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pembimbing Skripsi

Dra. Jamila, M.Pd.

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بسم الله الرحمن الرحيم

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa	: Alvionita Nurmala Sari
NPM	: 2102080035
Prog. Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025" adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Medan, Agustus 2025
Hormat Saya
Yang membuat pernyataan,

METERAI TEMPEL
BFANX047283400

Alvionita Nurmala Sari

ABSTRAK

Alvionita Nurmala Sari, NPM 2102080035," Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025". Skripsi, Medan : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral therapy untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025. Jenis penelitian ini menggunakan metode quasi experimental dengan desain pretest-posttest control group design. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan yang berjumlah 34 orang, sedangkan untuk menentukan sample penelitian ini menggunakan purposive sampling yakni 10 siswa kelas XI-2. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket yang berjumlah 21 item pernyataan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis CBT, tingkat prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor sebesar 85,20 dan standar deviasi 3,05. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor menurun menjadi 42,50 dengan standar deviasi 11,64 yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai t hitung = 11,597 dengan derajat kebebasan (df) = 9 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest tingkat prokrastinasi akademik siswa. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan positif setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis CBT.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy, Prokrastinasi Akademik.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah Puji Syukur Kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan peneliian proposal ini guna untuk melengkapi tugas-tugas dan syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana (S.Pd) tepat waktu pada program studi pendidikan Bimbingan dan Konseling. Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalahnya kepada umatnya guna membimbing kegiatan yang diridhoi Allah SWT.

Didalam penulisan penelitian skripsi ini yang berjudul "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025." Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembacanya. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan dukungan do'a dari semua pihak. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis juga menyampaikan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Kepada kedua orang tua saya yaitu **Bapak Muhammad Irwansyah dan Ibu Sumarsih** yang tidak pernah letih untuk mendoakan, mendidik dan memotivasi sehingga membuat penulis semangat menyelesaikan studi ini.

2. Bapak **Prof. Dr. Agussani, M.AP**., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd**., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Ibu **Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum**, Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak **Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum**, Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Bapak **M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd**., Selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling.
7. Ibu **Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog**, selaku sekretaris prodi Bimbingan dan Konseling.
8. Ibu **Dra. Jamila, M.Pd,** sebagai dosen pembimbing skripsi yang selalu memberikan arahan, semangat dan motivasi serta memberikan jalan kemudahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada seluruh Bapak dan Ibu **dosen prodi Bimbingan dan Konseling serta seluruh staff FKIP** yang telah memberikan saran, bimbingan, nasehat dan motivasi selama penulis menempuh pendidikan.
10. Terima kasih kepada **sahabat seperjuangan** penulis yang selalu memberikan semangat,dukungan tiada henti dan bantuan dalam segala hal selama menyelesaikan skripsi ini.

11. Kepada semua teman-teman saya di **Kelas VIII A Pagi** yang senantiasa sabar, tulus, ikhlas di dalam situasi apapun. Semoga kita semua sukses dimanapun berada.
12. Kepada **M. Ridho Putrawan** terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.
13. Kepada diri saya sendiri, **Alvionita Nurmala Sari**. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri dititik ini.

Medan, Agustus 2025
Penulis

Alvionita Nurmala Sari
NPM : 2102080035

DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **i**
KATA PENGANTAR ..... **ii**
DAFTAR ISI ..... **v**
DAFTAR TABLE ..... **vii**
DAFT AR GAMBAR ..... **viii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 6
1.3 Batasan Masalah 6
1.4 Rumusan Masalah 6
1.5 Tujuan Penelitian 7
1.6 Manfaat Penelitian 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **8**
2.1 Kerangka Teoritis 8
2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok 8
2.1.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok 8
2.1.1.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok 9
2.1.1.3 Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok 11
2.1.1.4 Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok 12
2.1.2 Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) 13
2.1.2.1 Pengertian Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) 13
2.1.2.2 Tujuan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) 14
2.1.2.3 Teknik-Teknik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) 15
2.1.2.4 Tahapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) 16
2.1.2.5 Karakteristik Cognitive Behavioral (CBT) 17
2.1.3 Prokrastinasi Akademik 19
2.1.3.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik 19

2.1.3.2 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik 21
2.1.3.3 Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik 22
2.1.3.4 Dampak Prokrastinasi Akademik 23
2.1.3.5 Strategi Mengatasi Prokrastinasi Akademik 23
2.1.3.6 Indikator Prokrastinasi Akademik 24
2.2 Penelitian Yang Relevan 26
2.3 Kerangka Konseptual 26
2.4 Hipotesis 27
BAB III METODE PENELITIAN 28
3.1 Pendekatan Penelitian 28
3.2 Lokasi dan Waktu 28
3.3 Populasi dan Sampel 30
3.4 Variabel dan Definisi Operasional Variabel 31
3.5 Teknik Analisis Data 36
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN 39
4.1 Pembahasan Penelitian 39
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian 40
4.1.2 Uji Instrumen 41
4.1.3 Pengujian Hipotesis 51
4.2 Hasil Diskusi Penelitian 54
4.3 Keterbatasan Penelitian 55
BAB V PENUTUP 57
5.1 Kesimpulan 57
5.2 Saran 57
DAFTAR PUSTAKA 59

DAFTAR TABLE

Table 3.1 Rencana Waktu Pelaksanaan Penelitian 30
Tabel 3.2 Populasi Penelitian 31
Tabel 3.3 Sampel Penelitian 32
Tabel 3.4 Bobot atau Skor Skala Likert 34
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Angket 35
Tabel 3.6 Kategori Pemahaman 38
Tabel 4.1 Skor Pre Test Prokrastinasi Akademik Siswa 42
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Prokrastinasi Akademik Siswa 43
Tabel 4.3 Skor Post Test Prokrastinasi Akademik Siswa 45
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Prokrastinasi Akademik Siswa 47
Tabel 4.5 Perbandingan Prokrastinasi Akademik Siswa sebelum dan sesudah diberikan Perlakuan 49
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas 52
Tabel 4.7 Hasil Paired Sampel 53

DAFT AR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual 27
Gambar 4.1Histogram Hasil Pretest..... 44
Gambar 4.2 Histogram Hasil Posttest 48
Gambar 4.3 Hasil Perbandingan Pretest dan Posttest 51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabulasi Data Pretest 65
Lampiran 2 Hasil SPSS 68
Lapiran 3 K1 70
Lampiran 4 K2 71
Lampiran 5 K3 72
Lampiran 6 Perubahan Judul 73
Lampiran 7 Surat Pernyataan 74
Lampiran 8 Izin Riset 75
Lampiran 9 Balasan Risert 76
Lampiran 10 Turnitin 77
Lampiran 11 Angket Siswa 83
Lampiran 12 RPL Bimbingan Kelompok 8
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup 84

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah proses pembelajaran yang mengembangkan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai untuk tumbuh menjadi individu yang mandiri dan bertanggung jawab dan secara aktif berkontribusi pada masyarakat dan lingkungan mereka. Menurut Undang-Undang (UU) Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang dimaksud dengan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut banyak tantangan yang harus di lewati oleh pendidik maupun peserta didik yang ada di sekolah. Salah satunya adalah sikap siswa terhadap prokrastinasi akademik.

Konselor merupakan komponen dalam dunia pendidikan disekolah yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter siswa. Tanggung jawab konselor di sekolah sangat berbeda dengan guru pengajar yang kinerjanya dapat diukur melalui jam mengajar dan pemberian nilai. Sementara itu, konselor di sekolah tidak terlihat seperti guru, karena tugasnya untuk membenahi dan mengembangkan konsep diri dan kepribadian siswa sangatlah sulit serta penanganannya yang melalui sisi berbeda.

Bimbingan konseling merupakan suatu pelayanan bantuan kepada individu maupun kelompok untuk mandiri dan dapat berkembang secara optimal. Menurut SK Mendikbud No.025/D/1995 (yang sebenanrya merujuk pada SK No.25/O/1995), Bimbingan konseling merupakan pelayanan bantuan untuk peseta didik baik secara perorangan maupun kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir melalui berbagai jenis layanan dan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku. Dengan demikian bimbingan konseling merupakan bagian internal sistem pendidikan sekolah.

Pada saat ini prokrastinasi sudah menjadi fenomena dikalangan umum dan menjadi prilaku yang tidak baik dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena penunda nundaan pekerjaan juga mulai terlihat dilingungan sekolah. Perilaku yang tidak baik ini jika ditangani dengan tidak serius akan terus menerus berkembang dilingkungan sekolah. Fenomena penundaan pekerjaan terlihat dari lingkungan sekolah. Perilaku yang tidak baik ini jika ditangani dengan tidak serius akan berkembang terus menerus dilingkungan sekolah. Hal ini akan menyebabkan prestasi belajar siswa menurun dan siswa mengalami kesulitan dalam membuat keputusan.

Fenomena ini semakin nyata dengan adanya berbagai faktor yang mempengaruhi kebiasaan menunda, seperti Siswa sering membolos saat jam pembelajaran berlangsung, ketidak efektifan hasil tugas yang dikerjakan siswa, kurangnya motivasi, siswa terus mengulangi perilaku prokrastinasi, kurangnya manajemen waktu, hingga adanya tekanan akademik yang tinggi. Banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas

sekolah karena terbiasa menunda dan lebih memilih kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK di SMA Swasta Primbana Medan, guru BK menjelaskan masih sering di jumpai permasalahan-permasalahan yang sering dihadapi oleh siswa dalam proses pembelajaran, antara lain siswa sering membolos saat jam pembelajaran berlangsung, siswa memiliki disiplin belajar yang rendah dalam menyelesaikan tugas dan menyebabkan tugas yang diberikan tidak dapat disiapkan, mereka merasa kesulitan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dan memilih untuk menyelesaikan pada keesokan harinya dengan teman-teman sekelasnya sebelum kelas dimulai.

Kemudian disebabkan oleh perasaan tidak suka terhadap tugas pelajaran yang diberikan terlalu banyak, kesulitan dalam mengatur waktu belajar, siswa lebih sering bermain atau menonton dibandingkan mengerjakan tugas, tidak memiliki dorongan untuk menyelasaikan tugas dengan baik dan mengulur waktu hingga mendekati batas akhir tugas. Untuk mengurangi hal tersebut bisa dilakukan layanan bimbingan kelompok akan tetapi layanan bimbingan kelompok kurang berjalan dengan baik disekolah.

Menurut Sukardi (2002:48), salah satu jenis layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat digunakan dalam layanan ini adalah Layanan Bimbingan Kelompok. Layanan ini merupakan bentuk bimbingan yang dilakukan dalam satu kelompok, di mana peserta dapat saling berinteraksi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan bimbingan dari konselor atau pembimbing terkait masalah atau topik tertentu.

Menurut Romlah (2001:3) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu invidu yang dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuannya, bakat, minat serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok.

Dari defini bimbingan kelompok diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu bimbingan yang berusaha membantu individu melalui kegiatan kelompok yang diperoleh dari narasumber (konselor).

Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Hofmann et al (2020) mengemukakan bahwa pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. CBT bertujuan membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau tidak rasional serta perilaku maladaptif yang memengaruhi kesehatan mental.

Pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT) sangat relavan digunakan dalam mengurangi prokrastinasi akademik, karena permasalahan ini tidak hanya bersumber dari factor perilaku, teteapi juga dipengaruhi oleh pola pikir yang menghambat penyelesaian tugas. Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Asrori (2021) dengan judul Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik SMA Negeri 7 Bandung. Berdasarkan hasil penelitian yang ia lakukan Pendekatan CBT dalam bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik dengan mengubah pola pikir dan perilaku siswa.

Berdasarkan keterangan diatas terlihat bahwa upaya untuk dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik sangat menarik untuk diteliti. Sehingga penulis

tertarik untuk mengangkat masalah ini sebagai topik pembahasan dalam penelitian ini dengan judul. **"Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025 ".**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti dapat mengidentifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Siswa sering membolos saat jam pembelajaran berlangsung.
2. Siswa merasa cemas terhadap evaluasi pelajaran yang diberikan.
3. Siswa terus mengulangi perilaku prokrastinasi.
4. Siswa sering mengabaikan deadline tugas.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang akan diteliti, maka penulis akan membatasi masalahnya yaitu "Layanan Bimbingan Kelompok, dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, permasalahan dalam peneltian ini, dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana sikap prokrastinasi akademik siswa kelas XI sebelum dilaksanakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy di SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025.
2. Bagaimana sikap prokrastinasi akademik siswa kelas XI setelah dilaksanakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan

Cognitive Behavioral Therapy di SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025.

3. Apakah Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Efektif untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Prokrastinasi Akademik Kelas XI sebelum dilaksankan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy di SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025.
2. Untuk mengetahui Prokrastinasi Akademik Kelas XI setelah dilaksankan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy di SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025.
3. Mengetahui Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui bagaimana keefektivitasan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral

therapy untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025.

2. Manfaat Pembaca

   Diharapkan kepada pembaca dapat memberikan pengetahuan dalam memperkaya wawasan, khusunya mengenai keefektivitasan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral therapy untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025.

3. Manfaat Bagi Peneliti Lain

   Dapat memberikan pengetahuan dalam memperkaya wawasan, khususnya mengenai keefektivitasan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral therapy untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok

2.1.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam setting kelompok, di mana seorang konselor atau pembimbing membantu sekelompok individu untuk mencapai tujuan tertentu melalui interaksi dan dinamika kelompok.

Prayitno (2021:13-17) layanan bimbingan kelompok adalah suatu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam setting kelompok, di mana peserta saling berinteraksi untuk mencapai tujuan bersama. Layanan ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan pemahaman diri, dan memecahkan masalah secara kolektif.

Tohirin (2020) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan kepada sekelompok individu dengan tujuan membantu mereka mengembangkan diri, meningkatkan keterampilan sosial, dan memecahkan masalah bersama.

Senang (2018) Bimbingan kelompok adalah proses interpersonal yang bertujuan untuk fokus membantu individu mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yang dapat mencakup tujuan pribadi, sosial, pendidikan, atau karir. Proses ini difasilitasi oleh seorang pemimpin kelompok yang dilatih dan melibatkan interaksi antar anggota kelompok.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas dapat dikatakan bahwa Layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan bimbingan yang dilakukan oleh seorang guru BK/konselor kepada sekelompok siswa dengan memanfaatkan kelompok dinamika untuk memberikan informasi, mengembangkan pemahaman diri dan lingkungan, memecahkan masalah, mengambil keputusan, serta mengembangkan potensi diri dan keterampilan sosial. Dalam bimbingan kelompok, interaksi antar anggota kelompok menjadi sarana penting untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut.

2.1.1.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2020) tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk membantu peserta mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan pemahaman diri, dan memecahkan masalah secara kolektif. Layanan ini juga bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi peserta untuk saling berbagi dan belajar dari pengalaman orang lain.

Gladding, S.T. (2020) menjelaskan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk memfasilitasi pertumbuhan pribadi dan sosial peserta melalui interaksi kelompok.

Tujuan ini mencakup peningkatan keterampilan komunikasi, empati, dan kerja sama. maka tujuan layanan bimbingan kelompok yang dikemukan oleh prayitno (2004:114) adalah sebagai berikut :

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya sosialisasi diri, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok. Sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan

bersosialisasi seseorang sering terganggu perasaan, pikiran, peresepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit serta tidak afaktif. Melalui layanan bimbingan kelompok diharapkan hal-hal yang mengganggu serta terhimpit perasaan dapat diungkapkan, diiringkan melalui berbagai cara, pikiran yang bantu atau beku dicairkan dan didinamikakan melalui masukan dan tanggapan baru, presepsi yang menyimpang atau sempit yang tidak efektif kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif.

b. Tujuan Khusus

Bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahas topik-topik itu mendorong mengembangkan perasaan, pikiran, presepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal. Tujuan bimbingan kelompok menurut Tohirin (2012:9) dikelompokan menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, presepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal bagi siswa.

Dengan diadakan bimbingan kelompok ini dapat bermanfaat bagi siswa karena bimbingan kelompok akan timbul interaksi dengan anggota-anggota kelompok mereka memilih kebutuhan psikologis seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya dan diterima oleh meraka,

kebutuhan bertukar pikiran dan berbagai perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan dan kebutuhan untuk lebih mandiri.

2.1.1.3 Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Asas adalah seperangkat aturan yang harus dipenuhi dan dijaga dalam pelaksaan layanan bimbingan kelompok. Prayitno (2017) Prayitno menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa asas yang menjadi landasan pelaksanaannya. Berikut adalah asas-asas:

a. Asas Kerahasiaan, Asas ini menekankan pentingnya menjaga kerahasiaan informasi yang dibahas dalam kelompok. Setiap anggota kelompok harus merasa aman dan percaya bahwa informasi yang mereka sampaikan tidak akan disebarluaskan di luar kelompok.
b. Asas Keterbukaan, yaitu setiap anggota kelompok harus terbuka dengan ide, topok yang dibahas. Jika anggota kelompok memiliki ide ataupun pengetahuan tetang topik yang dibahas diharapkan mau terbuka dan berbagai hal dalam keegiatan ini, selain itu, setiap anggota kelompok juga
c. Asas Kesukarelaan, peserta anggota kelompok diharapkan dapat menampilkan setiap anggota kelompok spontan, apa adanya dan tanpa disuruh oleh pemimpin kelompok ataupun dipaksa anggota kelompok lainnya.
d. Asas Kenormartifan, setiap anggota kelompok harus menjaga norma dan etika yang berlaku secara umum dan khusus dalam bimbingan kelompok.

2.1.1.4 Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno mengemukakan bahwa bimbingan kelompok terdiri dari empat tahap utama :

1. Tahap Pembentukan : Tahap ini meliputi pengenalan anggota kelompok, penjelasan tujuan bimbingan kelompok, dan penyusunan aturan kelompok.
2. Tahap Peralihan : Tahap ini adalah tahapan untuk mengalihan kegiatan awal kelompok kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapain tujuan kelompok.
3. Tahap Kegiatan : Tahap ini merupakan tahap inti kegiatan kelompok dan merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Dalam tahap ini akan membahas satu topik tertentu dan berusah menemukan solusinya. Tujuan dalam tahap ini adalah agar dapat terbahasnya yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut seta seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.
4. Tahap Pengakhiran : Dalam tahap pengakhiran merupakan akhir dari seluruh kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan dan evaluasi akhir, terhadap kegiatan bimbingan kelompok dan meliputi evaluasi kegiatan, refleksi, dan penutupan kegiatan bimbingan kelompok.

2.1.2 Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

2.1.2.1 Pengertian Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku.

Beck (2011) mendefinisikan CBT sebagai pendekatan psikoterapi yang memadukan prinsip terapi kognitif dan terapi perilaku. CBT menekankan bahwa pikiran, perasaan dan perilaku saling memengaruhi. Perubahan pada pola pikir yang maladaptive akan menghasilkan perubahan emosi dan perilaku yang lebih sehat.

Corey (2013) cognitive behavioral therapy (CBT) adalah pendekatan konseling yang memadukan prinsip-prinsip terapi kognitif dan terapi perilaku, berfokus pada bagaimana pikiran memengaruhi perasaan dan perilaku. CBT bertujuan untuk membantu individu mengenali pola pikir yang keliru dan mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih realistis, sehingga menghasilkan perubahan perilaku yang adaptif.

Nursabila (2018) Pendekatan cognitive behavior therapy didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman klien atas keyakinan khusus dan pola perilaku klien.

Berdasarkan berbagai definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy adalah pendekatan yang menggabungkan unsur terapi kognitif dan terapi perilaku pada hubungan timbal balik antara pikiran, emosi, dan Tindakan.

Pendekatan ini menenkankan pentingnya mengidentifikasi serta memoditifikasi keyakinan dan pola pikir yang tidak tepat agar tercipta respon emosional dan perilaku yang lebih positif.

2.1.2.2 Tujuan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Tujuan utama teori cognitive behavior, yaitu memunculkan respon yang lebih adaptif terhadap suatu situasi dengan menyesuaikan proses kognitif yang ada dan melakukan modifikasi perilaku (Westbrook, Kennerly, & Kirk, 2007). Hal senada dikemukakan oleh Beck (1993) bahwa Konseling Kognitif Perilaku berusaha untuk mengidentifikasi dan mengoreksi keyakinan-keyakinan yang disfungsional atau terdistorsi, tugas konselor kognitif perilaku membantu klien mengenali cacat-cacat logis, dalam pemikiran individu dan membantu mereka untuk memandang situasi secara rasional. (Habsy, 2017). Klien diminta untuk mengumpulkan bukti-bukti untuk menguji keyakinan, yang akan membawa klien untuk mengubah kayakinan yang ternyata tidak berdasar realita.

Menurut (Gladding, 2015:273) Kegiatan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), dengan pusat tujuan kegiatan konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah memeriksa dan mengubah pikiran yang belum teramati dan negatif. Bersama-sama konselor bekerja dengan klien untuk mengatasi kurangnya motivasi yang sering kali berhubungan dengan kecenderungan, bahwa klien memandang persalahannya sebagai sesuatu yang terlalu besar untuk dipecahkan.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah membantu individu mengembangkan

respons yang lebih adaptif terhadap situasi dengan cara mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang keliru atau tidak rasional, serta memodifikasi perilaku yang tidak efektif. Proses ini dilakukan melalui kerja sama antara konselor dan klien untuk mengenali distorsi kognitif, menguji keyakinan yang tidak sesuai dengan realitas, dan membangun pola pikir yang lebih rasional. Dengan demikian, CBT tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada perbaikan cara berpikir, sehingga klien dapat mengatasi masalah dengan lebih realistis, termotivasi, dan konstruktif.

2.1.2.3 Teknik-Teknik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Teknik-teknik konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) berdasarkan pendapat Gladding (2015:273) mengungkapkan beberapa teknik yang berhubungan dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) antara lain :

a. Menentang cara individu memproses informasi.
b. Memukul balik sistem keyakinan yang salah (misalnya, alasan kemmapuan). Memukul balik keyakinan dengan memberikan pengarahan kepada konseli untuk selalu optimis dan yakin akan kemampuan yang ia miliki.
c. Melakukan latihan memonitor diri sendiri yang bertujuan untuk menghentikan “pikiran otomatis” yang negatif. Memonitor diri sendiri yang memberikan pemahaman untuk memberikan pelatihan kepada konseli untuk mengubah pemikiran negatif mengenai dirinya sendiri untuk selalu berfikir positif akan pandangan kepada dirinya sendiri.

d. Memperbaiki kemampuan komunikasi. Kegiatan bimbingan kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakam kegiatan yang aktif diamana konselor dan konseli saling berpatisipsi, sehingga dalam kegiatan ini konseli dapat memperbaiki kemampuannya dalam berkomunikasi.
e. Meningkatkan kepercayaan diri yang positif dan latihan.
f. Melakukan pekerjaan rumah, termasuk menghilangkan pikiran tak rasional.

2.1.2.4 Tahapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT memilki beberapa tahap, menurut Corey (2012:353-359) menggunakan 3 tahapan kelompok CBT yaitu:

a. Tahap Awal, pemimpin kelompok membantu anggota kelompok berorientasi, membuat group menarik, menciptakan situasi yang nyaman, meningkatkan motivasi kelompok agar semangat dalam mengikuti kegiatan. Memberikan harapan bahwa perubuhan prilaku yang baik, serta anggota kelompok mengetahui tujuan dari CBT berfokus pada masalah serta bentuk penyelesaian masalah mengenai kecanduan media sosial
b. Tahap kerja, Perencanaan melibatkan pemilihan prosedur yang tepat untuk memilih stategi yang efektif dalam mencapai perubahan prilaku: modelling, latihan perilaku, masukan, penguatan, penyelesaian masalah.
c. Tahap akhir, Selama tahap akhir kelompok prilaku kognitif, anggota kelompok mengaplikasikan perubahan yang mereka tujukan dalam kelompok ke lingkungan sehari-hari mereka. Ahap akhir, kelompok menunjuk kan perubahan prilaku kognitif serta mampraktekkannya dalam

kehidupan sehari. Pengembangan strategi yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari bertujuan untuk menyediakan banyak kesempatan untuk mempraktekkan prilaku baru agar dapat mengurangi kecanduan media social serta memenuhi kotmitmen dari anggota kelompok.

2.1.2.5 Karakteristik Cognitive Behavioral (CBT)

CBT merupakan bentuk psikoterapi yang sangat memperhatikanaspekperan dalam berpikir, merasa, dan bertindak. Terdapat beberapapendekatan dalam psikoterapi CBT termasuk didalamnya pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy, Rational Behavior Therapy, Rational Living Therapy, Cognitive Therapy, dan Dialectic Behavior Therapy. Akan tetapi CBT memiliki karakteristik tersendiri yang membuat CBT lebih khas dari pendekatan lainnya. Berikut akan dipaparkan mengenai karakteristik CBT (NACBT, 2007):

a. CBT didasarkan pada model kognitif dari respons emosional. CBTdidasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaandan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat mengubah cara berpikir, cara merasa, dancaraberprilaku dengan lebih baik walaupun situasi ridak berubah.
b. CBT lebih cepat dan dibatasi waktu. CBT merupakan konseling yang memberikan bantuan dalam waktu yang relatif lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada konseli hanya 16 sesi. Berbeda dengan bentuk konseling lainnya, seperti psikoanalisa yang membutuhkan waktusatutahun. Sehingga CBT mendukung konseling yang lebih singkat dalam penanganannya.

c. antara konseli dengan terapis atau konselor terjalin denganbaik. Hubungan ini bertujuan agar konseling dapat berjalan dengan baik. Konselor yakin bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaandari konseli. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa konseli dapat mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya konseli dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.
d. CBT merupakan konseling kolaboratif yang dilakukan terapis ataukonselor dan konseli. Konselor harus mampu memahami maksuddantujuan yang diharapkan konseli serta membantu konseli dalammewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.
e. CBT didasarkan pada filosofi stoic (orang yang pandai menahan hawa nafsu). CBT tidak melaporkan bagaimana seharusnya merasakan sesuatu, tapi menawarkan perasaan tenang walaupun dalam keadaan sulit. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi konseli untuk bertanya dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?” “Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain”.
f. CBT memiliki program yang terstruktur dan terarah. Konselor CBT memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. CBT difokuskan pada pemberian bantuan kepada konseli untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor CBT tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan oleh konseli, tetapi bagaimana cara konseli melakukannya.

g. CBT didasarkan pada model pendidikan. CBT berdasarkan dukunganemosional terhadap asumsi tingkah laku dan yang dipelajari. Olehkarenaitu, tujuan konseling yaitu untuk membantu konseli belajar dari reaksi yang tidak akan dilakukan dan untuk belajar sebuah reaksi yang baru. Penekanan bidang pendidikan dalam CBT memiliki nilai tambah yang bermanfaat untuk hasil jangka Panjang.

h. CBT merupakan teori dan teknik dasar. Metode induktif yang mendorong konseli untuk memperhatikan pertimbangannya sebagai jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya. Jika jawaban sementaranya (disebabkan oleh informasi baru), makakonseli dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yangsebenarnya. Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknikCBT, karena dengan mempersembahkan tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan konseling yang akan dijalani konseli. Selain itu, dengan tugas rumah konseli terus melakukan proses konselingnya walaupun tanpa bantuan konselor. Penugasan rumah inilahyang membuat CBT lebih cepat dalam proses konselingnya.

2.1.3 Prokrastinasi Akademik

2.1.3.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merujuk pada perilaku menunda-nunda atau menunda-nunda secara sengaja dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, meskipun individu tersebut menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Perilaku ini sering kali dilakukan meskipun ada

waktu dan kesempatan untuk menyelesaikan tugas tersebut tepat waktu. Prokrastinasi akademik dapat mencakup penundaan dalam mengerjakan tugas, belajar untuk ujian, atau menyelesaikan proyek-proyek akademik lainnya.

Ghufron & Risnawita (2014: 150) Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin procrastination dengan awalan "pro" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "crastinus" yang berarti keputusan hari esok. Secara harfiah, prokrastinasi berarti menunda-nunda atau menangguhkan sesuatu hingga keesokan harinya.

Steel & Klingsieck (2020) prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda yang disengaja dalam menyelesaikan tugas atau tanggung jawab akademik, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Mereka menekankan bahwa prokrastinasi akademik sering dikaitkan dengan kurangnya manajemen waktu dan regulasi diri.

Ferrari & Díaz-Morales (2021) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk menunda tugas-tugas akademik secara terus-menerus, meskipun ada kesadaran bahwa penundaan tersebut dapat mengganggu kinerja dan hasil belajar. Mereka menekankan bahwa prokrastinasi akademik sering dipengaruhi oleh faktor emosional seperti kecemasan dan perfeksionisme.

Selain itu, Wolters & Hussain (2020) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda yang disengaja dalam menyelesaikan tugas akademik, yang disebabkan oleh kurangnya motivasi, manajemen waktu yang buruk, atau ketakutan akan kegagalan. Mereka juga menyoroti peran regulasi diri dalam mengatasi prokrastinasi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka yang dimaksud perilaku prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting.

2.1.3.2 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Solomon & Rothblum dalam (Ghufron & Risnawita, 2014:154) Ada enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering di prokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang di wajibkan. Kerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya. Dan, keenam adalah penundaan dalam kinerj akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

2.1.3.3 Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Menurut Klassen & Chiu (2021) Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. faktor internal yang memengaruhi prokrastinasi akademik meliputi :

1. Kurangnya motivasi: Individu yang kurang termotivasi cenderung menunda tugas karena tidak merasa tertantang atau tertarik.
2. Perfeksionisme: Keinginan untuk mencapai hasil yang sempurna dapat menyebabkan individu menunda tugas karena takut gagal.
3. Kecemasan: Rasa cemas terhadap tugas atau evaluasi dapat memicu perilaku menunda.

Sementara itu, faktor eksternal yang memengaruhi prokrastinasi akademik meliputi:

1. Lingkungan yang tidak mendukung: Lingkungan yang penuh gangguan, seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi.
2. Beban tugas yang berlebihan: Banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat dapat membuat individu merasa kewalahan dan memilih untuk menunda.

Gustavson et al. (2020) juga menambahkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Mereka menemukan bahwa individu dengan kecenderungan genetik tertentu lebih rentan terhadap prokrastinasi.

2.1.3.4 Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis individu. Tice & Baumeister (2020), dampak prokrastinasi akademik meliputi :

1. Penurunan kinerja akademik: Menunda tugas dapat menyebabkan hasil belajar yang tidak optimal dan nilai yang rendah.
2. Peningkatan stres: Individu yang menunda tugas sering mengalami stres karena harus menyelesaikan pekerjaan dalam waktu terbatas.
3. Penurunan kualitas hidup: Prokrastinasi akademik dapat memengaruhi keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi, sehingga mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan.

Rozental & Carlbring (2021) juga menyoroti bahwa prokrastinasi akademik dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, terutama jika perilaku menunda menjadi kebiasaan yang sulit diubah.

2.1.3.5 Strategi Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Beberapa strategi efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik telah diidentifikasi oleh para ahli. Menurut Wolters & Hussain (2020), strategi tersebut meliputi :

1. Manajemen waktu: Membuat jadwal dan prioritas tugas dapat membantu individu mengelola waktu dengan lebih efektif.
2. Regulasi diri: Meningkatkan kemampuan regulasi diri, seperti menetapkan tujuan yang realistis dan memonitor kemajuan, dapat mengurangi kecenderungan menunda.

3. Dukungan sosial: Mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, atau mentor dapat membantu individu tetap termotivasi dan bertanggung jawab.

2.1.3.6 Indikator Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk (dalam Ghufron dan Risnawati, 2012:158-159) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu sebagai berikut, yaitu:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

   Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

   Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal- hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja

seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seseorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditetukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk memulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (Koran, majalah atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang diselesaikannya.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Terdapat penelitian terdahulu yang relevan atau berhubungan dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

Penelitian Dewi & Sudarmanto (2019) dengan judul Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 8 Jakarta.Berdasarkan hasil penelitian yang ia lakukan Teknik bimbingan kelompok seperti diskusi, role play, dan problem-solving terbukti efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

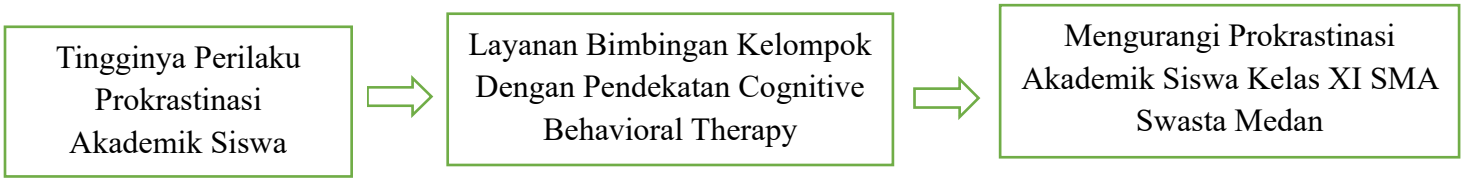
Penelitian oleh Fitriani & Yusuf (2018) dengan judul Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 3 Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian yang ia lakukan Bimbingan kelompok efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Intervensi ini membantu siswa mengelola waktu dan meningkatkan motivasi belajar.

Penelitian oleh Putri & Asrori (2021) dengan judul Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik SMA Negeri 7 Bandung. Berdasarkan hasil penelitian yang ia lakukan Pendekatan CBT dalam bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik dengan mengubah pola pikir dan perilaku siswa.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono (2017:21-25) merupakan suatu model atau konsep yang menggambarkan hubungan antara variabel-variabel yang akan diteliti. Kerangka konseptual ini digunakan untuk menjelaskan bagaimana variabel-variabel tersebut

saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain dalam suatu penelitian. Berikut akan digambarkan kerangka berpikir dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.4 Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah dugaan sementara yang masih dibuktikan kebenarannya melalui suatu penelitian. Hipotesis juga merupakan pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya, maka perlu diuji kebenarannya. Berdasarkan pendapat tersebut maka yang dimaksud dengan hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara terhadap permasalahan yang di rumuskan dalam penelitian, yang nantinya akan dibuktikan kebenarannya dengan fakta-fakta yang terkumpul.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis penelitian yang akan di uji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : Layanan bimbingan kelompok dengan peendekatan cognitive behavioral therapy efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025.

Ho : Layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral therapy tidak efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan quasi experimental dengan desain pretest-posttest control group design. Menurut Sugiyono (2017), pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang menekankan pada pengukuran variabel secara objektif dan analisis data menggunakan statistik.

Pendekatan penelitian adalah cara atau strategi yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterprestasikan data dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian. Penelitian pada judul Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral therapy untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI.

3.2 Lokasi dan Waktu

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Swasta Primbana Medan yang beralamat Jl. Jenderal Besar A.H.Nasution No.45, Pangkalan Mansyhur, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara.

3.2.2 Waktu Penelitian

Kegiatan ini dilaksanakan pada tahun ajaran 2024/2025 pada jadwal penelitian dari April sampai Juni 2025.

Table 3.1 Rencana Waktu Pelaksanaan Penelitian

No	kegiatan	Bulan / Minggu																																									
		Des				Jan				Feb				Mar				April				Mei				Juni				Juli				Agusts			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan judul			■																																	
2.	Pengesahan judul				■																																
3.	Pembuatan Proposal							■	■	■	■	■	■																								
4.	Acc Proposal														■	■	■	■																			
5.	Seminar Proposal														■	■	■	■																			
6	Perbaikan Proposal																				■																
7	Pelaksanaan Riset																							■	■	■	■										
8	Penyusunan skripsi																												■	■	■	■	■	■	■		
10	Pengesahan Skripsi																																		■	■	
11	Sidang Meja Hijau																																				■

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2017:21-25), populasi didefinisikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan T.A 2024/2025 yang berjumlah 104 terdiri dari 3 kelas seperti yang terlihat pada table 3.2 berikut ini :

Tabel 3.2 Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Populasi
1	XI – 1	35
2	XI – 2	34
3	XI – 3	35
	Jumlah	104

3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2017:21-25), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Cara membuat sampelnya adalah dengan cara purposive sampling. Menurut Suharsimi Arikunto (2013:174) mengatakan bahwa purposive sample adalah bagian atau waktu populasi yang diteliti. Peneliti mengambil sebanyak 10 orang dengan memilih siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi dan akan dibentuk dalam satu kelompok untuk melaksanakan bimbingan kelompok.

Tabel 3.3 Sampel Penelitian

SMA Swasta Primbana Medan		Jenis Kelamin	
Kelas	Sampel	Laki-Laki	Perempuan
XI – 2	10	7	3
Total	10	7	3

3.4 Variabel dan Definisi Operasional Variabel

3.4.1 Variable Penelitian

Sugiyono (2021:21) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel yaitu:

a. Variabel bebas (x) layanan bimbingan kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy
b. Variabel terkait (y) prokrastinasi akademik siswa

3.4.2 Definisi Operasional Variable

a. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan Kelompok adalah suatu layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam satu kelompok, di mana seorang konselor atau pembimbing memfasilitasi sekelompok individu (dalam hal ini siswa) untuk mencapai tujuan tertentu melalui interaksi dan dinamika kelompok. Layanan ini bertujuan untuk membantu peserta mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan pemahaman diri, dan memecahkan masalah bersama-sama.

b. Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy

Cognitive Behavioral Therapy merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku.

c. Prokrastinasi Akademik

Adalah perilaku menunda-nunda atau menghindari tugas atau aktivitas yang seharusnya diselesaikan, meskipun penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Dalam konteks akademik, prokrastinasi merujuk pada kecenderungan siswa untuk menunda-nunda menyelesaikan tugas, belajar, atau aktivitas akademik lainnya, meskipun mereka menyadari bahwa penundaan tersebut dapat merugikan prestasi atau kesejahteraan mereka.

3.4.3 Instrument Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau perangkat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam sebuah penelitian, mempermudah pekerjaan mereka dan memastikan bahwa data yang dikumpulkan dapat di olah dengan lebih teliti, lengkap, dan sistematis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Angket

Angket atau kuesioner adalah alat pengumpulan data yang terdiri dari serangkaian pertanyaan tertulis, dirancang untuk mengumpulkan informasi dari responden secara sistematis. Creswell (2021) Angket atau

kuesioner adalah alat pengumpulan data yang berisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang dirancang untuk memperoleh informasi dari responden tentang sikap, pendapat, perilaku, atau karakteristik tertentu. Kuesioner dapat disebarkan secara langsung, melalui email, atau secara online. Instrument pengumpulan data berupa angket berbasis skala likert dan observasi.

a. Skala Likert

Skala pengukuran dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala likert. Menurut Sutja (2017:79) skala likert cocok di aplikasikan untuk inventori yang mengukur pikiran, perasaan dan tingkah laku. Skala likert juga dapat digunakan untuk mengukur frekuensi, proporsi, kualitas, tingkatan, dan valensi. Skala likert memiliki 5 opsi jawaban yaitu setuju (S), sangat setuju (SS), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Setiap jawaban dari responden diberi skor. Skor tersebut dikelompokkan berdasarkan pada skor pernyataan positif dan pernyataan negatif. Berikut merupakan table skor penilaian skala likert:

Tabel 3.4 Bobot atau Skor Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor Pernyataan Positif	Skor Pernyataan Negatif
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4

Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Angket

Variable	Sub Variable (Indikator)	Favorable (+)	Unfavorable (-)
Variable X (Layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral therapy)	Memahami layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT	5, 17	7
	Memahami dampak penundaan tugas	2, 11	13
	Menyusun jadwal belajar dan konsisten	10, 19	14
	Pertisipasi aktif dalam diskusi kelompok	15, 21	20
Variable Y (Prokrastinasi Akademik)	Penundaan untuk menyelesaikan tugas	1, 8	4, 16
	Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas	2, 9, 18	6,12
	Kesulitan manajemen waktu	10, 19, 21	13, 14
	Kurang motivasi akademik	3, 11, 15	7, 20

3.4.4 Uji Instrument Penelitian

a. Uji Validasi

Validitas mengukur sejauh mana instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian, validitas memastikan bahwa

data yang diperoleh benar-benar menggambarkan konsep atau variabel yang di teliti, sehingga hasil penelitian menjadi akurat dan dapat diandalkan. Uji validitas tes *essay* dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N(\sum X^2) - (\sum X)^2\}\{N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi

X = skor tiap item soal

Y = skor total yang benar dari soal

N = jumlah responden

ΣX = Jumlah produk skor X

ΣY = Jumlah Produk Skor Y

ΣX^2 = Jumlah kuadrat masing-masing skor item X

ΣY^2 = Jumlah kuadrat masing-masing skor item Y

Dalam kriteria pengujian validitas r_{tabel} diperoleh dari nilai r (*product moment*) dengan taraf signifikansi $(\alpha) = 0{,}05$. Adapun kriteria dalam pengujiannya yaitu jika $r_{xy} > r_{tabel}$ maka butir soal dikatakan valid dan dapat digunakan sebagai instrumen dalam penelitian, sebaliknya jika $r_{xy} < r_{tabel}$ maka butir soal dikatakan tidak valid dan tidak dapat digunakan dalam penelitian.

b. Uji Rehabilitas

pada proses pengujian untuk mengevaluasi sejauh mana suatu instrumen penelitian (seperti kuesioner, tes, atau skala pengukuran) dapat menghasilkan hasil yang konsisten dan stabil ketika digunakan untuk mengukur variabel yang sama. Uji reliabilitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen tersebut bebas dari kesalahan pengukuran (measurement error) dan dapat dipercaya (dependable). Untuk menentukan reabilitas suatu instrumen digunakan rumus *cronbach alpha* berikut :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2}\right)$$

Dengan : $\sigma^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)}{N}}{N}$

Keterangan :

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_i^2$ = Jumlah varians butir

σ_t^2 = Varians total

X = Skor total

3.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah metode atau cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengolah, menganalisis, dan menginterpretasikan data yang telah dikumpulkan agar dapat menarik kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan teknik berikut :

a. Deskripsi Data

Dalam menghitung rentang data, maka rumus yang bisa digunakan ialah sebagai berikut:

$$\text{Interval k} = \frac{Skor\ maksimum - Skor\ minimum}{Jumlah\ kategori}$$

Tabel 3.6 Kategori Pemahaman

Kategori	Interval
Sangat Tinggi	89-100
Tinggi	60-88
Sedang	41-59
Rendah	12-40
Sangat Rendah	<12

b. Uji Hipotesis

Untuk mengukur perubahan skor sebelum dan sesudah suatu tindakan (treatment), digunakan metode statistik parametrik yang disebut uji Paired Sample t-Test. Dalam melakukan uji hipotesis Paired t-Test, langkah-langkahnya meliputi penetapan hipotesis nol (Ho) dan hipotesis alternatif (Ha), serta penentuan kriteria pengambilan keputusan untuk pengujian tersebut.

- Ho: Tidak ada perbedaan rata-rata antara skor sebelum dan sesudah tindakan.
- Ha: Ada perbedaan rata-rata antara skor sebelum dan sesudah tindakan.

Kriteria pengambilan keputusan:

- Jika nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima.
- Jika nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) ≥ 0,05, maka Ho diterima.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1 Pembahasan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Swasta Primbana Medan, salah satu sekolah menengah atas swasta yang berada di Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Sekolah ini memiliki visi untuk mencetak peserta didik yang berprestasi, berkarakter, serta mampu menghadapi perkembangan zaman. Lingkungan sekolah cukup kondusif bagi pelaksanaan proses belajar mengajar, termasuk kegiatan layanan bimbingan konseling.

Subjek penelitian adalah siswa kelas XI tahun ajaran 2024/2025. Pada tahap perkembangan ini, siswa berada dalam fase remaja pertengahan yang ditandai dengan perubahan kognitif, emosional, dan sosial yang cukup pesat. Mereka dituntut untuk lebih mandiri, memiliki tanggung jawab terhadap tugas akademik, serta mampu mengelola waktu dengan baik. Namun, pada kenyataannya, masih banyak siswa yang menghadapi permasalahan prokrastinasi akademik, seperti menunda mengerjakan tugas, hanya belajar menjelang ujian, atau kurang disiplin dalam menyelesaikan kewajiban sekolah.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penelitian ini menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pendekatan ini membantu siswa mengenali pola pikir dan perilaku yang keliru terkait kebiasaan menunda, lalu mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih rasional dan positif. Melalui pertemuan kelompok, siswa dilatih untuk membangun

kesadaran diri, mengembangkan keterampilan manajemen waktu, serta membiasakan perilaku belajar yang lebih efektif.

Dengan penerapan layanan bimbingan kelompok berbasis CBT, diharapkan siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan meningkatkan motivasi belajar sehingga dapat mencapai prestasi yang lebih optimal.

4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Bab IV menyajikan hasil penelitian yang diperoleh melalui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) pada siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Hasil penelitian yang dipaparkan dalam bab ini meliputi gambaran umum kondisi siswa sebelum diberikan layanan, proses pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT, serta perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan. Deskripsi hasil penelitian disajikan secara sistematis untuk menunjukkan perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan.

Dengan demikian, hasil penelitian pada bab ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam membantu siswa mengurangi kebiasaan menunda tugas akademik dan meningkatkan tanggung jawab belajar mereka.

4.1.2 Uji Instrumen

1. **Hasil Data Pretest**

Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), terlebih dahulu dilakukan pretest untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan. Pretest ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi siswa sebelum diberikan perlakuan.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa angket prokrastinasi akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil pengukuran pada tahap pretest ini menjadi dasar dalam menentukan efektivitas layanan bimbingan kelompok yang akan diberikan.

Berikut ini disajikan hasil analisis data pretest mengenai tingkat prokrastinasi akademik siswa:

Tabel 4.1 Skor Pre Test Prokrastinasi Akademik Siswa

Nomor	Nama	Posttest	Kategori
1		85	Tinggi
2		87	Tinggi
3		88	Tinggi
4		89	Sangat Tinggi
5		84	Tinggi
6		86	Tinggi
7		80	Tinggi
8		83	Tinggi
9		80	Tinggi
10		90.	Sangat Tinggi
Rata-rata		**85.2**	**Tinggi**

Berdasarkan Tabel 4.2 mengenai skor *posttest* prokrastinasi akademik siswa, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden penelitian berada

pada kategori tinggi, dengan dua siswa berada pada kategori sangat tinggi. Skor yang diperoleh siswa berkisar antara 80 hingga 90, dengan rata-rata sebesar 85,2 yang termasuk dalam kategori tinggi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), tingkat prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan. Siswa mulai menunjukkan perubahan positif dalam cara berpikir dan bertindak terhadap tanggung jawab akademik mereka.

Secara umum, siswa tampak lebih mampu mengatur waktu belajar, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta meningkatkan motivasi dan kesadaran diri untuk tidak menunda pekerjaan sekolah. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT efektif membantu siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui restrukturisasi pola pikir negatif dan pembentukan perilaku belajar yang lebih adaptif.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Prokrastinasi Akademik Siswa

Kategori	**Interval**	**Frekuensi**	**Persentase**
Sangat Tinggi	89 – 100	2	20%
Tinggi	60 – 88	8	80%
Sedang	41 – 59	-	0%
Rendah	12 – 40	-	0%
Sangat Rendah	< 12	-	0%
Jumlah		**10**	**100%**

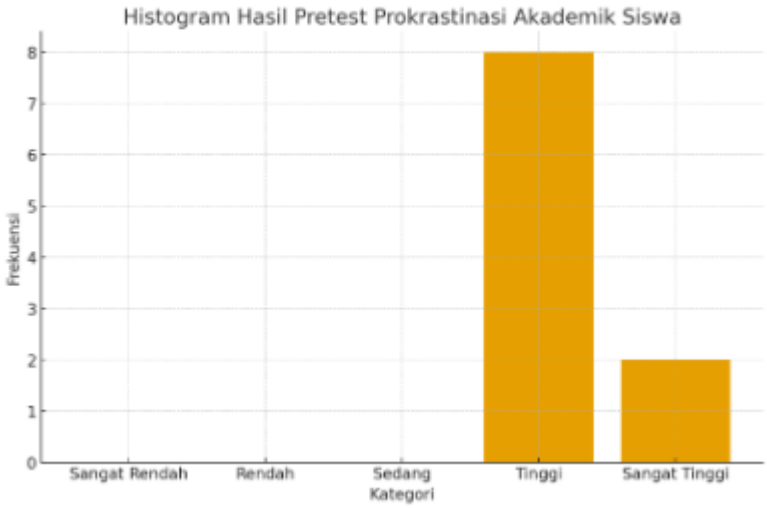
Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa dari 10 siswa yang menjadi responden penelitian, seluruhnya memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Secara rinci, terdapat 8 siswa (80%) yang termasuk dalam kategori tinggi dengan skor interval 60–88, serta 2 siswa (20%) yang berada pada kategori sangat tinggi dengan skor interval 89–100.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum perlakuan (pretest), sebagian besar siswa cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Artinya, siswa sering menunda-nunda tugas akademik, memiliki kesulitan dalam mengatur waktu belajar, serta kurang mampu memprioritaskan tanggung jawab akademik secara optimal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diberi perlakuan masih tergolong tinggi, sehingga diperlukan upaya intervensi atau penerapan metode pembelajaran tertentu untuk menurunkan perilaku prokrastinasi tersebut pada tahap posttest.

Gambar 4.1

Histogram Hasil Pretest



2. Hasil Data Posttest

Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), peneliti melakukan posttest guna mengetahui kondisi tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan intervensi. Posttest ini bertujuan untuk membandingkan perubahan skor yang diperoleh siswa dengan hasil pretest sebelumnya, sehingga dapat terlihat efektivitas layanan yang diberikan.

Instrumen yang digunakan dalam tahap posttest sama dengan instrumen pada tahap pretest, yaitu angket prokrastinasi akademik yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil posttest diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai sejauh mana layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025.

Berikut ini disajikan hasil analisis data posttest mengenai tingkat prokrastinasi akademik siswa:

Tabel 4.3 Skor Post Test Prokrastinasi Akademik Siswa

Nomor	Nama	Skor	Kategori
1		50	Sedang
2		30	Rendah
3		54	Sedang
4		30	Rendah
5		54	Sedang
6		40	Rendah
7		54	Sedang
8		38	Rendah
9		40	Rendah
10		35	Rendah
Rata-rata		**42,5**	**Sedang**

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), tingkat prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan dengan hasil pretest.

Dari sepuluh siswa yang menjadi subjek penelitian, sebanyak empat orang siswa memperoleh skor pada kategori sedang dengan nilai antara 50–54, sedangkan enam orang siswa lainnya berada pada kategori rendah dengan skor antara 30–40. Tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori tinggi maupun sangat tinggi.

Nilai rata-rata skor posttest sebesar 42,5 menunjukkan bahwa secara umum tingkat prokrastinasi akademik siswa menurun dari kategori tinggi menjadi sedang setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis CBT.

Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT berhasil menurunkan kecenderungan siswa untuk menunda tugas-tugas akademik. Melalui proses bimbingan, siswa belajar untuk mengenali pikiran-pikiran irasional, mengubah persepsi negatif terhadap tugas, serta melatih perilaku yang lebih terarah dan produktif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis CBT memberikan pengaruh positif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa, meskipun sebagian siswa masih berada pada kategori sedang dan memerlukan pendampingan lebih lanjut agar mencapai kategori rendah secara menyeluruh.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Prokrastinasi Akademik Siswa

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	89–100	0	0%
Tinggi	60–88	0	0%
Sedang	41–59	4	40%
Rendah	12–40	6	60%
Sangat Rendah	<12	0	0%
Total		**10**	**100%**

Berdasarkan tabel distribusi kategori di atas, dapat diketahui bahwa setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), tingkat prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan yang signifikan. Tidak ada siswa yang berada pada kategori tinggi maupun sangat tinggi, yang sebelumnya mendominasi hasil pretest.

Sebagian besar siswa, yaitu 6 orang (60%), berada pada kategori rendah, sementara 4 orang siswa (40%) berada pada kategori sedang. Kondisi ini

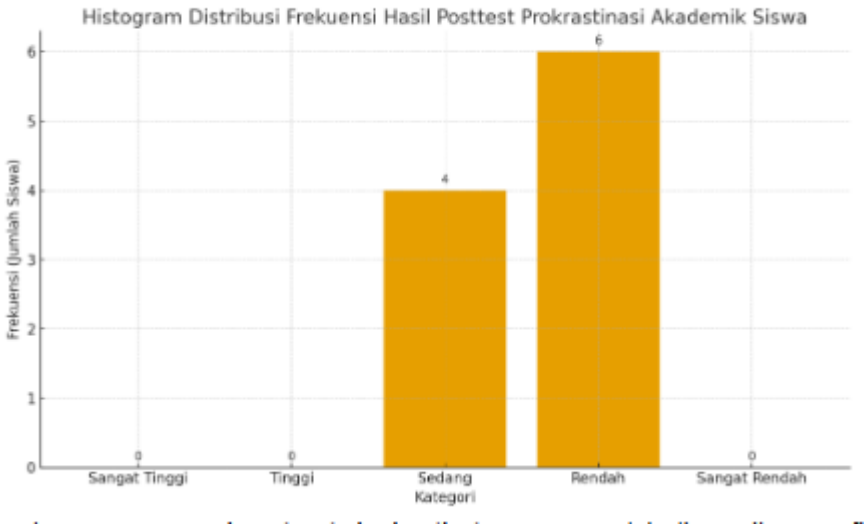
menunjukkan bahwa intervensi CBT berhasil menurunkan kategori prokrastinasi akademik siswa ke tingkat yang lebih rendah.

Penurunan ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis CBT efektif dalam membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku yang berkaitan dengan kebiasaan menunda tugas akademik. Melalui proses konseling, siswa dilatih untuk mengenali pikiran negatif, mengatasi keyakinan irasional, dan membangun kebiasaan berpikir serta bertindak yang lebih adaptif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis CBT memberikan pengaruh positif dan nyata terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa, menunjukkan adanya perubahan menuju arah yang lebih konstruktif dalam mengelola tanggung jawab akademik mereka.

Gambar 4.2

Histogram Hasil Posttest



3. Hasil Data Terkait Test Prokrastinasi Akademik Siswa

Pada bagian ini disajikan hasil pengukuran tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pengukuran dilakukan melalui dua tahap, yaitu **pretest** untuk mengetahui kondisi awal siswa sebelum intervensi, serta **posttest** untuk melihat perubahan setelah diberikan layanan.

Penyajian hasil data ini bertujuan untuk menggambarkan perbedaan skor prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Dengan demikian, data yang ditampilkan dapat memperlihatkan **efektivitas penerapan pendekatan CBT** dalam mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik siswa.

Tabel 4.5 Perbandingan Prokrastinasi Akademik Siswa sebelum dan sesudah diberikan Perlakuan

No	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	-	85	Tinggi	50	Sedang
2	-	87	Tinggi	30	Rendah
3	-	88	Tinggi	54	Sedang
4	-	89	Sangat Tinggi	30	Rendah
5	-	84	Tinggi	54	Sedang
6	-	86	Tinggi	40	Rendah
7	-	80	Tinggi	54	Sedang
8	-	83	Tinggi	38	Rendah
9	-	80	Tinggi	40	Rendah
10	-	90	Sangat Tinggi	35	Rendah
Rata-rata		**85,2**	**Tinggi**	**42,5**	**Sedang**

Berdasarkan hasil pengukuran pada Tabel 4.5, dapat diketahui bahwa terdapat penurunan skor prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Pada tahap pretest, seluruh siswa berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, dengan rata-rata skor sebesar 85,2. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan, siswa memiliki kecenderungan kuat untuk melakukan prokrastinasi akademik, seperti sering menunda tugas sekolah, belajar menjelang ujian, serta kesulitan dalam mengatur waktu dan tanggung jawab akademik.

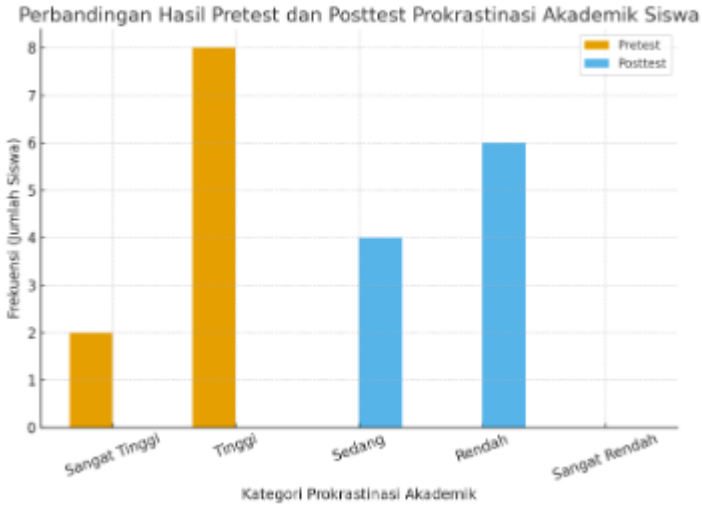
Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT, hasil posttest menunjukkan penurunan skor rata-rata menjadi 42,5, yang termasuk dalam kategori sedang. Secara rinci, sebanyak 6 siswa (60%) mengalami penurunan hingga masuk ke kategori rendah, sedangkan

4 siswa (40%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat siswa yang masih berada pada kategori tinggi maupun sangat tinggi.

Perubahan ini menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah mengikuti intervensi CBT. Artinya, pendekatan CBT efektif membantu siswa untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan mendorong perilaku belajar yang lebih disiplin dan produktif.

Dengan demikian, hasil ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* memiliki pengaruh positif terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Siswa menjadi lebih mampu mengenali pikiran yang maladaptif, mengatur waktu secara efektif, dan membangun komitmen untuk menyelesaikan tugas akademik tepat waktu.

Gambar 4.3 Hasil Perbandingan Pretest dan Posttest



4.1.3 Pengujian Hipotesis

Untuk mengukur perubahan skor sebelum dan sesudah suatu tindakan (treatment), digunakan metode statistik parametrik yang disebut uji Paired Sample t-Test. Dalam melakukan uji hipotesis Paired Sample t-Test, langkah-langkahnya meliputi penetapan hipotesis nol (Ho) dan hipotesis alternatif (Ha), serta penentuan kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi (p-value) atau perbandingan antara nilai thitung dan ttabel.

1. **Uji Normalitas**

   Sebelum dilakukan analisis menggunakan uji Paired Sample t-Test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini penting dilakukan karena merupakan salah satu asumsi dasar dalam penggunaan uji parametrik.

   Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk melalui program SPSS, karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

   - Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data berdistribusi normal.
   - Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka data berdistribusi tidak normal.

   Hasil uji normalitas akan menunjukkan apakah data skor pretest dan posttest prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan berdistribusi normal atau tidak, sehingga dapat

ditentukan teknik analisis selanjutnya yang tepat untuk menguji hipotesis penelitian.

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

Tahap	Statistik Shapiro-Wilk	Sig.	Keterangan
Pretest	0,945	0,612	Data berdistribusi normal
Posttest	0,866	0,091	Data berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,612 untuk pretest dan 0,091 untuk posttest, keduanya lebih besar dari 0,05. Dengan dmikian, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest tingkat prokrastinasi akademik siswa berdistribusi normal.

Artinya, data hasil penelitian memenuhi asumsi normalitas, sehingga uji statistik parametrik seperti uji t (paired sample t-test) dapat digunakan untuk menguji perbedaan antara pretest dan posttest.

2. Uji Paired Sampel-Test

Setelah dilakukan uji normalitas terhadap data pretest dan posttest, hasil analisis menunjukkan bahwa kedua data berdistribusi normal (Sig. > 0,05). Karena asumsi normalitas terpenuhi, maka analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji Paired Sample t-Test. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan (treatment). Dengan demikian, uji Paired Sample t-Test dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengukur efektivitas

perlakuan yang diberikan terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Tabel 4.7 Hasil Paired Sampel

Pasangan	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	42,700	11,643	3,682	34,371 – 51,029	11,597	9	0,000

Dalam penelitian ini, hipotesis yang diuji menggunakan Paired Sample t-Test bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata pretest dan posttest, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata pretest dan posttest.

Berdasarkan hasil uji statistik yang ditunjukkan pada tabel Paired Sample t-Test, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar < 0,001, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis CBT, tingkat prokrastinasi

akademik siswa mengalami penurunan secara signifikan. Hal ini berarti perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini berpengaruh nyata terhadap penurunan kebiasaan menunda tugas akademik pada siswa. Dengan kata lain, layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT efektif dalam membantu siswa mengubah pola pikir, mengelola waktu, serta mengurangi perilaku prokrastinatif dalam kegiatan belajar mereka.

4.2 Hasil Diskusi Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai rata-rata pretest sebesar 85,30 dengan standar deviasi 3,05, sedangkan nilai rata-rata posttest menurun menjadi 42,50 dengan standar deviasi 11,64. Hal ini menunjukkan adanya penurunan skor yang cukup besar antara hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selisih rata-rata antara nilai pretest dan posttest adalah 42,70 poin, yang menggambarkan adanya perubahan signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis CBT.

Hasil pengujian hipotesis memperkuat temuan tersebut, di mana diperoleh nilai t-hitung sebesar 11,597 dengan derajat kebebasan (df) = 9 serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,001. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ditolak, dan hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang

signifikan antara tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis CBT.

Hasil ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Setelah diberikan perlakuan, siswa menunjukkan perubahan perilaku ke arah yang lebih positif, seperti mampu mengelola waktu dengan lebih baik, lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas, serta memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap dampak negatif dari kebiasaan menunda pekerjaan akademik.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah sampel yang digunakan relatif kecil, yaitu hanya 10 responden, sehingga generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas masih terbatas. Kedua, penelitian ini hanya dilakukan pada satu kelompok dengan desain one group pretest-posttest, tanpa adanya kelompok kontrol, sehingga faktor luar di luar perlakuan yang mungkin memengaruhi hasil belajar tidak dapat sepenuhnya diantisipasi.

Ketiga, durasi perlakuan yang diberikan dalam penelitian relatif singkat, sehingga belum dapat menggambarkan dampak jangka panjang dari intervensi terhadap hasil belajar siswa. Keempat, instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil belajar masih terbatas pada aspek kognitif, sehingga belum

mampu mengeksplorasi secara menyeluruh aspek lain, seperti afektif dan psikomotorik.

Dengan adanya keterbatasan tersebut, hasil penelitian ini sebaiknya ditafsirkan secara hati-hati. Penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, penggunaan kelompok kontrol, serta instrumen yang lebih komprehensif sangat dianjurkan untuk memperkuat temuan yang ada.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Sebelum perlakuan (pretest), tingkat prokrastinasi akademik siswa menunjukkan rata-rata sebesar 85,20 dengan standar deviasi 3,05, yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT), siswa masih memiliki kecenderungan kuat untuk menunda tugas-tugas akademiknya.
2. Sesudah perlakuan (posttest), tingkat prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan dengan rata-rata sebesar 42,50 dan standar deviasi 11,64, yang berada pada kategori rendah. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan positif setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis CBT.
3. Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai t hitung = 11,597 dengan derajat kebebasan (df) = 9 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest tingkat prokrastinasi akademik siswa.

5.2 Saran

1. **Bagi guru/pendidik**, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk menerapkan metode atau perlakuan serupa dalam proses pembelajaran karena terbukti mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Guru diharapkan

lebih kreatif dalam menggunakan strategi pembelajaran yang interaktif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

2. **Bagi sekolah**, disarankan untuk memfasilitasi sarana dan prasarana pendukung agar pelaksanaan metode pembelajaran yang inovatif dapat berjalan lebih efektif, sehingga peningkatan hasil belajar dapat tercapai secara optimal.
3. **Bagi peneliti selanjutnya**, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar serta pada jenjang pendidikan yang berbeda, agar hasil penelitian lebih general dan komprehensif.
4. **Bagi siswa**, diharapkan untuk lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, karena keterlibatan aktif siswa terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan hasil belajar mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Alwisol. (2018). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.

Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Corey, G. (2013). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2013). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Jurnal/Artikel

Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology, 7*(1), 1–6.

Mustakim, L. (2022). Keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Transformasi: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Non Formal Informal, 8*(1), 48–53.

Saputra, R. (2021). Efektivitas bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *Psikoedukasi: Jurnal Bimbingan Konseling, 19*(2), 101–110.

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement, 51*(2), 473–480.

Skripsi/Tesis

Elsa Sugita. (2023). *Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving terhadap motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Medan* (Skripsi, Universitas Negeri Medan).

Sari, D. (2020). *Efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Medan* (Skripsi, Universitas Negeri Medan).

Setiyana, S. (2019). *Pengaruh konseling kelompok teknik cognitive behavioral therapy terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Bandongan* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).

Yunifa, Y. (2022). *Penerapan bimbingan kelompok dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa* (Tesis, Universitas Negeri Padang).

DOKUMENTASI

LAMPIRAN

Lampiran 1

Data Tabulasi

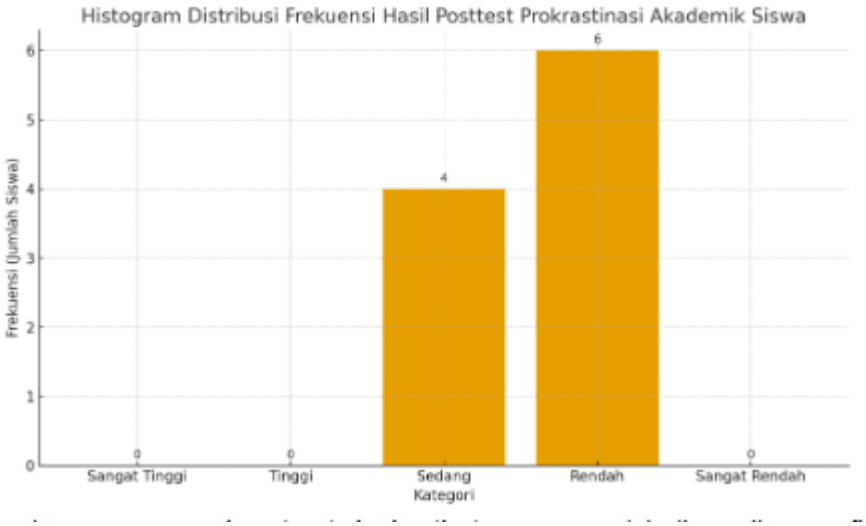
Skor Pre Test Prokrastinasi Akademik Siswa

Nomor	Nama	Posttest	Kategori
1		85	Tinggi
2		87	Tinggi
3		88	Tinggi
4		89	Sangat Tinggi
5		84	Tinggi
6		86	Tinggi
7		80	Tinggi
8		83	Tinggi
9		80	Tinggi
10		90.	Sangat Tinggi
Rata-rata		**85.2**	**Tinggi**

Jumlah :

$$X\ pretest = \frac{852}{10} = 85,2$$

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	89 – 100	2	20%
Tinggi	60 – 88	8	80%
Sedang	41 – 59	-	0%
Rendah	12 – 40	-	0%
Sangat Rendah	< 12	-	0%
Jumlah		**10**	**100%**


Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Prokrastinasi Akademik Siswa
Frekuensi (Jumlah Siswa)
0
1
2
3
4
5
6
0
0
4
6
0
Sangat Tinggi
Tinggi
Sedang
Rendah
Sangat Rendah
Kategori

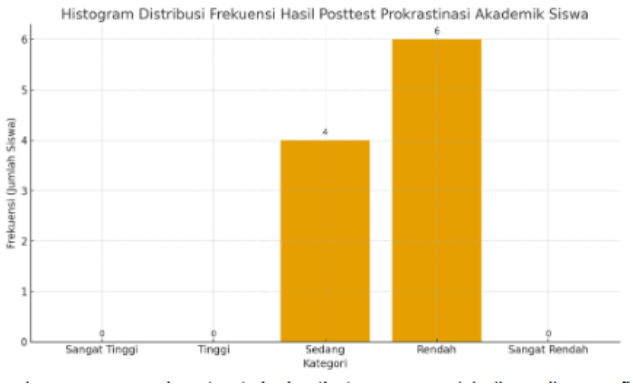
Skor Post Test Prokrastinasi Akademik Siswa

Nomor	Nama	Skor	Kategori
1		50	Sedang
2		30	Rendah
3		54	Sedang
4		30	Rendah
5		54	Sedang
6		40	Rendah
7		54	Sedang
8		38	Rendah
9		40	Rendah
10		35	Rendah
Rata-rata		**42,5**	**Sedang**

Jumlah :

$$X\,posttest = \frac{425}{10} = 42,5$$

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	89–100	0	0%
Tinggi	60–88	0	0%
Sedang	41–59	4	40%
Rendah	12–40	6	60%
Sangat Rendah	<12	0	0%
Total		**10**	**100%**



Lampiran 2

Hasil SPSS

Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.132	10	.200*	.945	10	.612
Postest	.201	10	.200*	.866	10	.091

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Paired Sampel T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	85.2000	10	3.48967	1.10353
	Postest	42.5000	10	9.74394	3.08131

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Pretest & Postest	10	-.418	.115	.229

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Pretest – Posttest	42.70000	11.64331	3.68194	34.37088	51.02912	11.597	9	<.001	<.001

Lampiran 3 K1

FORM K 1

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
Website :http:/www..fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

Yth : Ketua dan Sekretaris
Program Studi Bimbingan Dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL TUGAS AKHIR**

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :
Nama Mahasiswa : Alvionita Nurmala Sari
N P M : 2102080035
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling
Kredit Komulatif : 120 IPK = 3,73

Persetujuan Ketua/ Sekretaris Prog. Studi	Judul yang diajukan	Disyahkan Oleh Dekan Fakultas
30/12-2024	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAS Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025	
	Pengaruh Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMAS Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025	
	Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI SMAS Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 30 Desember 2024
Hormat Pemohon,

Alvionita Nurmala Sari

Dibuat Rangkap 3 :
- Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua Prodi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 4 K2

FORM K 2

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
Website :http:/www..fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada Yth : Bapak/ Ibu Ketua dan Sekretaris
Program Studi Bimbingan Konseling
FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Alvionita Nurmala Sari
NPM : 2102080035
Program Studi : Bimbingan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/ risalah/ makalah/ skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

"Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAS Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025"

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak sebagai:

Dra. Jamila, M.Pd 30/12-2024

Sebagai Dosen Pembimbing proposal/ risalah/ makalah/ skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 30 Desember 2024
Hormat Pemohon,

Alvionita Nurmala Sari

Dibuat Rangkap3:
- Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua Prodi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 5 K3

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
Jln. Mukthar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 623/II.3-AU//UMSU-02/ F/2025
Lamp : ---
H a l : **Pengesahan Proyek Proposal Dan Dosen Pembimbing**

Bismillahirahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :.

Nama	: Alvionita Nurmala Sari
N P M	: 2102080035
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian	: Efektivitas Layanan Bimbingan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAS Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025
Pembimbing	: **Dra. Jamila.,M.Pd**

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :
1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : **27 Februari 2026**

Medan, 28 Sya'ban 1446 H
27 Februari 2025 M

Wassalam
Dekan

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd
NIP : 0004066701

Dibuat rangkap 5 (lima) :
1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing Materi dan Teknis
4. Pembimbing Riset
5. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR

Lampiran 6 Surat Perubahan Judul

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada: Yth. Ibu Ketua/Skretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Skripsi**

Bismillahirahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Alvionita Nurmala Sari
N.P.M : 2102080035
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul Skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Menjadi:

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, Mei 2025
Hormat Pemohon

Alvionita Nurmala Sari

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi
Pendidikan Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd

Dosen Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd.

Lampiran 7 Surat Pernyataan

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بسم الله الرحمن الرحيم

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa	: Alvionita Nurmala Sari
NPM	: 2102080035
Prog. Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025" adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Medan, Agustus 2025
Hormat Saya
Yang membuat pernyataan,

METERAI TEMPEL 10000 217BFANX047283400

Alvionita Nurmala Sari

Lampiran 8 Surat Izin Riset

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

http://fkip.umsu.ac.id fkip@umsu.ac.id umsumedan um umedan umsumedan umsumedan

UMSU Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

Nomor : 1222/II.3-AU/UMSU-02/F/2025 Medan, 08 Dzulhijjah 1446 H
Lamp : --- 04 Juni 2025 M
H a l : **Permohonan Izin Riset**

Kepada Yth Bapak / Ibu Kepala
SMA Swasta Primbana Medan
di
Tempat

Bismillahirahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan , maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama	: **Alvionita Nurmala Sari**
NPM	: 2102080035
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive behavioral Therapy* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Swasta Primbana Medan tahun Ajaran 2024/2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Aamin.

Dekan,

Dra. Hj. Syamsuyurnita.,M.Pd
NIDN 0004066701

Pertinggal

QS STARS

Lampiran 9 Balasan Izin Risert

YAYASAN PENDIDIKAN GEDONG JOHOR MEDAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) PRIMBANA
AKREDITASI A
Jl. Jend. Besar A. H. Nasution No. 45 Medan 20143 Telp (061) 7883945 Fax (061) 7883944 Email. smaprimbanamedan01@gmail.com

NSS : 304076008269 NPSN : 10258047

No : 432/03/SMA-P/YPGJM//VII/2025
Lamp. : -
Hal : Izin Riset

Kepada Yth.
Bapak / Ibu Dekan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Di__
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat yang masuk dari Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor: 1222/II.3-AU/UMSU-02/F/2025 tanggal 04 Juni 2025 perihal Permohonan Izin Riset, maka kami dari SMAS Primbana Medan dengan ini memberikan izin Riset atas nama:

Nama	: Alvionita Nurmala Sari
NPM	: 2102080035
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan pendekatan Cognitive begavioral Therapy Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAS Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Riset di SMAS Primbana Jl AH Nasution No. 45 Medan telah dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2025

Demikianlah surat ini kami sampaikan, untuk dapat dipergunakan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Medan, 31 Juli 2025
KEPALA SMAS PRIMBANA

YAYASAN PENDIDIKAN GEDONG JOHOR MEDAN SMA PRIMBANA MEDAN

ERIKA VERAWATI BANGUN, S.Si.

Motto : Kami Peduli Pendidikan

Lampiran 10 Turnitin

formosacource05@gmail.com 1

SKRIPSI ALVIONITA NURMALA SARI.pdf

Asesores - no repository 18
Library 8
Asesores

Document Details

Submission ID
trn:oid:::1:3321813738

Submission Date
Aug 26, 2025, 9:30 PM GMT-5

Download Date
Aug 26, 2025, 9:31 PM GMT-5

File Name
SKRIPSI_ALVIONITA_NURMALA_SARI.pdf

File Size
921.2 KB

75 Pages

11,406 Words

83,372 Characters

18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

18% Internet sources
3% Publications
14% Submitted works (Student Papers)

turnitin Page 3 of 83 - Integrity Overview Submission ID trn:oid:::1:3321813738

Top Sources

18% Internet sources
3% Publications
14% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
repository.umsu.ac.id		5%
2	Student papers	
Universitas Negeri Jakarta		2%
3	Internet	
repository.uinsu.ac.id		1%
4	Internet	
digilib.uin-suka.ac.id		<1%
5	Internet	
digilib.unimed.ac.id		<1%
6	Internet	
misterchand89.blogspot.com		<1%
7	Student papers	
Morgan Park High School		<1%
8	Student papers	
Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah		<1%
9	Student papers	
UIN Sultan Maulana Hasanudin		<1%
10	Student papers	
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara		<1%
11	Student papers	
Universitas Riau		<1%

turnitin Page 3 of 83 - Integrity Overview Submission ID trn:oid:::1:3321813738

12	Internet	
repository.uin-suska.ac.id		<1%
13	Student papers	
Aspen University		<1%
14	Student papers	
Sultan Agung Islamic University		<1%
15	Publication	
Elma Salsabilla Majid, Weni Kurnia Rahmawati, ST. Fannatus Syamsiah. "Penerap...		<1%
16	Internet	
digilib.uinkhas.ac.id		<1%
17	Internet	
repository.unja.ac.id		<1%
18	Internet	
repositori.umsu.ac.id		<1%
19	Internet	
repository.iainpalopo.ac.id		<1%
20	Student papers	
Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur		<1%
21	Student papers	
University of Lancaster		<1%
22	Internet	
digilib.unila.ac.id		<1%
23	Student papers	
Universitas Negeri Medan		<1%
24	Internet	
etd.uinsyahada.ac.id		<1%
25	Internet	
repository.radenintan.ac.id		<1%

40 Publication
Salsha Nabila Ayumi, Alfin Siregar. "Efektivitas rational emotive behavioral thera... <1%

41 Student papers
Universitas Jenderal Soedirman <1%

42 Student papers
Universitas Negeri Malang <1%

43 Internet
www.researchgate.net <1%

44 Student papers
Universitas Islam Riau <1%

45 Student papers
Universitas Nasional <1%

46 Internet
eprintslib.ummgl.ac.id <1%

47 Student papers
Universitas Sains Alquran <1%

48 Internet
journal.student.uny.ac.id <1%

49 Internet
repository.unimugo.ac.id <1%

50 Internet
text-id.123dok.com <1%

51 Publication
Rita Haryati, Isrok'atun Isrok'atun, Riana Irawati. "Peningkatan Pemahaman Kon... <1%

52 Internet
eprints.walisongo.ac.id <1%

53 Student papers
Universitas Esa Unggul <1%

54 Student papers
Universitas Pakuan <1%

55 Internet
repository.uinjambi.ac.id <1%

56 Student papers
Universitas Hang Tuah Surabaya <1%

57 Student papers
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang <1%

58 Student papers
Universitas Pendidikan Indonesia <1%

59 Internet
dspace.uii.ac.id <1%

60 Internet
123dok.com <1%

61 Student papers
Universitas Sanata Dharma <1%

62 Internet
repository.uhn.ac.id <1%

63 Internet
mahesainstitute.web.id <1%

64 Internet
ojs.umsida.ac.id <1%

65 Internet
repository-feb.unpak.ac.id <1%

66 Publication
Novia Petronela Kuway, Muhajir Muhajir, Abdul Wahid. "Meningkatkan Minat Pes... <1%

67 Publication
Resi Fatonah, Heris Hedriana, Ecep Supriatna. "STUDI DESKRIPTIF MENGENAI MO... <1%

Lampiran 11 Angket

ANGKET

Identitas Diri

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa.

PETUNJUK PENGERJAAN

Sebelum mengisi skala ini ada baiknya anda membaca terlebih dahulu petunjuk pengisian di bawah ini dengan seksama :

1. Silahkan anda membaca dengan seksama tiap pernyataan yang diajukan.
2 Berikan tanda **(✓)** pada salah satu jawaban pernyataan yang paling sesuai dengan keadaan anda sendiri. Pilihan jawaban yang tersedia sebanyak 4 buah, yaitu :

   SS : **Sangat Setuju** anda lakukan.

   S : **Setuju** anda lakukan.

   KS : **Kurang Setuju** anda lakukan

   TS : **Tidak Setuju** anda lakukan.

   STS : **Sangat Tidak Setuju** anda lakukan,

3. Tidak ada jawaban **BENAR** atau **SALAH**, **BAIK** atau **BURUK**. Semua jawaban adalah **BENAR**.
4. Jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nama baik anda

dan akan dijaga kerahasiaannya, karena skala ini digunakan hanya untuk kepentingan ilmiah.

5. Bila sudah selesai, periksa kembali untuk memastikan anda telah menjawab semua pernyataan.

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya langsung mengerjakan tugas catatan yang telah diberikan guru.					
2.	Saya mampu mempersiapkan diri untuk belajar dalam waktu yang telah ditentukan.					
3.	Saya fokus dalam mengerjakan tugas sekolah.					
4.	Saya baru mengerjakan tugas jika materi yang dibutuhkan sudah lengkap.					
5.	Saya mengerjakan tugas yang mudah dulu sebelum mengerjakan yang sulit.					
6.	Saya cenderung lamban dalam menyelasaikan tugas sekolah.					
7.	Saya lebih suka bermain handphone daripada mengerjakan tugas.					
8.	Saya tidak pernah menunda-nunda saat mulai mengerjakan tugas.					
9.	Saya tidak membutuhkan waktu yang lama dalam pengerjaan tugas.					
10.	Saya disiplin dalam pembagian jadwal belajar.					
11.	Saya lebih mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas daripada bermain.					
12.	Saya tidak pernah mengerjakan tugas sampai selesai.					
13.	Saya mengabaikan deadline tugas yang telah ditentukan.					
14.	Saya sibuk dengan kegiatan diluar sekolah sehingga melupakan tugas yang harus saya kerjakan.					
15.	Saya mengerjakan tugas dengan sendirinya tanpa adanya perintah atau desakan dari orang.					

16.	Saya menunda mengerjakan penyelesaian tugas pada mata pelajaran yang tidak menyenangkan.					
17.	Saya mengerjakan tugas dengan cepat agar dapat melakukan aktivitas lainnya.					
18.	Saya selalu mengerjakan tugas lebih cepat dari waktu yang dijadwalkan.					
19.	Saya dapat mengatur waktu belajar dengan waktu untuk kegiatan ekstrakulikuler.					
20.	Saya lebih senang bermain dengan teman ketimbang mengerjakan tugas.					
21.	Saya akan menolak atas ajakan teman yang dapat menghambat saya dalam proses pengerjaan tugas.					

Lampiran 12 RPL

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Topik Layanan	Prokrastinasi Akademik	**Komponen Layanan**	Layanan Responsif
Sasaran	XI	**Bidang Layanan**	Pribadi
Metode/Teknik	Diskusi Kelompok	**Fungsi Layanan**	Pemahaman
Tanggal Pelaksanaan	14 Juli 2025	**Waktu**	1 x 45 Menit

1.	**Tujuan Layanan**	**Tujuan Umum**
		1. Peserta didik dapat memahami pengertian prokrastinasi akademik 2. Peserta didik dapat memahami apa saja faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik 3. Peserta didik dapat memahami dampak dari prokrastinasi akademik
2.	**Pelaksanaan**	
	Tahap Pembentukan	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Guru BK/konselor membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina Hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar dan perkenalan nama) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang ingin dicapai 4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
	b. Menjelaskan Tentang Langkah Kegiatan	Guru BK/konselor memberikan penjelasan proses pelaksanaan bimbingan
	c. Mengarahkan Kegiatan	Guru BK/konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibahas
	Tahap Peralihan/Transisi	Guru BK/konselor menanyakan kesiapan peserta didik, kesiapan untuk

		melakukan kegiatan dan memulai tahap inti
	Tahap Inti	1. Guru BK/konselor memberikan pembahasan tentang topik yang diambil 2. Guru BK/konselor melakukan diskusi dan curah pendapat
	Tahap Pengakhiran	1. Guru BK/konselor meminta peserta didik membuat kesimpulan terkait dengan materi layanan 2. Guru BK/konselor mengajak peserta didik untuk mulai mengurangi perilaku prokrastinasi 3. Guru BK/konselor mengucapkan terimakasih dan memberikan apresiasi kepada anggota kelompok 4. Guru BK/konselor menutup kegiatan dengan berdoa dan salam
3.	**Evaluasi**	
	Penilaian Proses	
	Penilaian Hasil	

Mengetahui **Medan. Juli 2025**

Guru BK **Konselor**

Dini Sukma,S.Pd **AlvionitaNurmala Sari**

Lampiran 13 Daftar Riwat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA PRIBADI

Nama	: Alvionita Nurmala Sari
Npm	: 2102080035
Tempat Tanggal Lahir	: Medan, 04 Maret 2003
Status	: Belum Menikah
Agama	: Islam
Kewarganegaraan	: Indonesia
Alamat	: Jl.Saudara Gg.Rasmi No.14
Anak ke	: 1 dari 4 bersaudara

B. DATA ORANG TUA

Nama Ayah	: Muhammad Irwansah
Pekerjaan	: Wiraswasta
Nama Ibu	: Sumarsih
Pekerjaan	: Ibu Rumah Tangga
Alamat	: Jl.Saudara Gg.Rasmi No.14

C. PENDIDIKAN

1. SDS Pembangun Didikan Islam : 2009-2015
2. SMPN 2 Medan : 2015-2018
3. SMAS Primbana Medan : 2018-2021
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara :2021-2025