LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA MENGGUNAKAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*

Nurhasni Khairunnisa[1], Bau Ratu[2], Muis[3]

[1,2]Universitas Tadulako
[3]SMA Negeri 6 Palu
E-mail : khairunnisanurhasni@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counseling services using the cognitive restructuring technique in reducing students' academic procrastination. The background of this research stems from the high tendency of students to delay academic tasks, which negatively affects learning achievement and psychological well-being. This study employed Guidance and Counseling Action Research (PTBK) using the Kemmis and McTaggart model, conducted in two action cycles. The research subjects consisted of 10 tenth-grade students of SMA Negeri 6 Palu who were identified as having high levels of academic procrastination. Data were collected through questionnaires, observations, interviews, and field notes, then analyzed using both quantitative descriptive and qualitative approaches. The results revealed that the implementation of cognitive restructuring in group counseling successfully reduced the average academic procrastination scores from 85.2 (pre-cycle) to 68.4 (cycle I), and further to 54.3 (cycle II). These findings indicate that students experienced improvements in recognizing and challenging negative thoughts, strengthening self-regulation, and enhancing learning motivation. Furthermore, students demonstrated better discipline, responsibility toward academic tasks, and effective time management. In conclusion, group counseling services using the cognitive restructuring technique proved to be effective in decreasing students' academic procrastination levels. This intervention not only produced behavioral changes but also fostered sustainable cognitive and emotional development by enhancing students' adaptive thinking patterns, self-efficacy, and self-control skills.

Keywords : *Group Counseling, Cognitive Restructuring, Academic Procrastination*

PENDAHULUAN

Pendidikan abad ke-21 tidak hanya menekankan penguasaan pengetahuan akademik, tetapi juga menuntut peserta didik memiliki kemampuan berpikir kritis, pengendalian diri *(self-regulation)*, dan keterampilan manajemen waktu yang efektif. Tantangan era digital yang sarat distraksi turut menambah kompleksitas proses belajar siswa. Namun, kenyataannya di banyak sekolah menengah atas (SMA), siswa masih menghadapi hambatan psikologis yang mengganggu produktivitas belajar. Salah satu hambatan yang paling sering muncul adalah kecenderungan menunda tugas akademik atau prokrastinasi akademik *(academic procrastination)*. Perilaku ini tidak hanya menurunkan kualitas hasil belajar, tetapi juga memicu stres, kecemasan, serta menghambat pencapaian potensi optimal siswa (Khurshid et al., 2025).

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan menunda atau menghindari penyelesaian tugas akademik meskipun individu menyadari konsekuensi negatif yang mungkin timbul (Furlan & Cristofolini, 2022). Fenomena ini merupakan masalah kompleks yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup rendahnya efikasi diri akademik, distorsi kognitif, kontrol diri yang lemah, dan kesulitan dalam mengatur emosi. Faktor eksternal dapat berupa tekanan akademik yang tinggi, kurangnya dukungan lingkungan, serta manajemen waktu yang tidak efektif. Pada siswa SMA, prokrastinasi sering kali berhubungan erat dengan stres belajar, kecemasan menghadapi evaluasi, dan rendahnya motivasi intrinsik (Khurshid et al., 2025).

Gejala prokrastinasi akademik pada siswa dapat muncul dalam berbagai bentuk manifestasi perilaku, kognitif, dan emosional. Secara perilaku, siswa sering menunda memulai tugas atau menyelesaikannya hingga mendekati tenggat waktu, memilih melakukan aktivitas ringan atau hiburan dibandingkan tugas akademik, dan sering berpindah-pindah dari satu tugas ke tugas lain tanpa menyelesaikan secara tuntas. Secara kognitif, siswa dapat menunjukkan pikiran seperti "nanti saja", "saya tidak punya cukup waktu", atau "tugasnya sulit" yang menjustifikasi penundaan, yaitu adanya ketidaksesuaian antara niat *(intention)* dan tindakan *(behavior)* (Amoke et al., 2025). Secara emosional, penundaan ini sering disertai rasa cemas, ketakutan gagal, stres menjelang tenggat, perasaan bersalah atau menyesal serta beban psikologis ketika tugas menumpuk. Gejala-gejala tersebut secara kolektif mencerminkan bahwa prokrastinasi tidak semata tindakan malas atau manajemen waktu, tetapi juga terkait konflik internal kognitif dan afektif yang memerlukan intervensi psikologis khusus.

Berbagai pendekatan intervensi telah diuji untuk mengatasi prokrastinasi akademik, salah satunya yang terbukti efektif adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta berupaya mengubah pola pikir maladaptif yang mendasari perilaku menunda. Komponen inti dalam CBT adalah *cognitive restructuring*, yaitu proses mengenali, menantang, dan mengganti pikiran irasional dengan pikiran rasional yang lebih adaptif (Abood et al., 2025). Berbagai penelitian melaporkan bahwa teknik ini mampu meningkatkan efikasi diri, memperbaiki regulasi diri, dan mengurangi pesimisme akademik siswa. Dalam konteks pendidikan, layanan konseling kelompok merupakan salah satu media penerapan CBT yang sangat potensial. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat saling memberi dukungan, berbagi pengalaman, memperoleh umpan balik, serta mengembangkan empati dan refleksi diri.

Secara khusus, penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terbukti membantu siswa mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif seperti "Saya tidak mampu menyelesaikan tugas ini" atau "Masih ada waktu nanti", dan menggantinya dengan pikiran

yang lebih realistis seperti "Saya dapat memulai dari langkah kecil". Penelitian Buana & Zulwidyaningtyas, (2025) menunjukkan bahwa intervensi ini secara signifikan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa dengan meningkatkan persepsi kontrol diri, efikasi diri, dan keyakinan positif terhadap kemampuan belajar.

Walaupun sejumlah penelitian sebelumnya telah memberikan hasil yang menjanjikan, masih terdapat keterbatasan dalam konteks lokal, khususnya di wilayah SMA Negeri 6 Palu. Lingkungan sosial dan budaya Palu yang menjunjung tinggi nilai gotong royong dan kebersamaan merupakan peluang strategis untuk mengoptimalkan efektivitas konseling kelompok. Dukungan sosial dari teman sebaya dalam dinamika kelompok dapat memperkuat proses restrukturisasi kognitif dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam perubahan perilaku.

Berdasarkan dari uraian teori dan temuan penelitian sebelumnya, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 6 Palu. Fokus penelitian tidak hanya pada penurunan perilaku menunda tugas, tetapi juga pada perubahan cara berpikir, peningkatan regulasi diri, serta penguatan motivasi belajar siswa melalui dinamika kelompok.

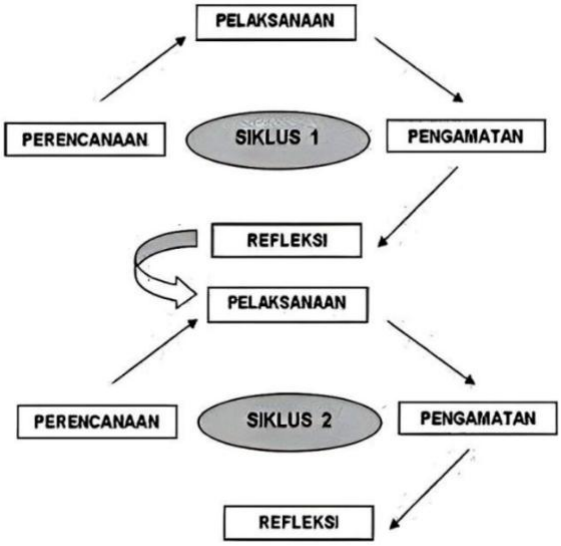
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya khazanah intervensi dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya yang berbasis pendekatan CBT pada konteks pendidikan di Indonesia. Secara praktis, penelitian ini diharapkan menjadi model penerapan konseling kelompok berbasis *cognitive restructuring* yang adaptif dan kontekstual, sesuai dengan karakteristik psikologis, sosial, dan budaya siswa sekolah menengah di lingkungan lokal. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi guru BK, konselor sekolah, maupun institusi pendidikan dalam merancang program intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Menurut Sugiyono, (2021), penelitian tindakan merupakan suatu proses sistematis yang bertujuan memperbaiki praktik melalui tindakan reflektif yang dilakukan secara berulang dalam beberapa siklus. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 6 Palu, yang berlokasi di Jl. Padanjakaya, Kelurahan Duyu, Kecamatan Tatanga, Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah. Subjek penelitian terdiri atas siswa kelas X yang teridentifikasi memiliki kecenderungan menunda penyelesaian tugas sekolah atau dikenal dengan prokrastinasi akademik. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive sampling*, berdasarkan hasil observasi guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta laporan guru mata pelajaran mengenai siswa yang kerap menunda bahkan tidak mengumpulkan tugas tepat waktu. Jumlah subjek penelitian sebanyak 10 siswa dengan karakteristik tersebut.

Desain penelitian ini mengadaptasi model siklus tindakan yang dikemukakan oleh Kemmis dan McTaggart (1988), yang mencakup empat komponen utama, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan layanan konseling kelompok. Pada tahap perencanaan, peneliti menyiapkan rancangan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu siswa mengubah pola pikir irasional yang memicu prokrastinasi akademik. Kegiatan meliputi penyusunan rencana tindakan, materi konseling, pedoman wawancara, lembar observasi, instrumen penilaian perilaku.

Tahap pelaksanaan tindakan dilakukan melalui dua kali pertemuan konseling kelompok bagi 10 siswa. Konselor memfasilitasi proses identifikasi pikiran negatif, diskusi untuk menantang pikiran irasional, dan pembentukan pola pikir baru yang lebih adaptif agar siswa mampu berpikir positif dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Tahap observasi dilakukan bersama guru BK untuk memantau perubahan perilaku, partisipasi, dan kemampuan siswa dalam mengubah pola pikir negatif, dengan dukungan catatan lapangan dan hasil wawancara sebagai data pendukung kualitatif. Adapun tahap refleksi digunakan untuk menilai keberhasilan tindakan pada setiap siklus serta menentukan perbaikan yang diperlukan sebelum melanjutkan ke siklus berikutnya, sebagaimana dijelaskan oleh Asrori & Rusman, (2020) bahwa refleksi merupakan proses evaluatif untuk menelaah hasil tindakan, menilai efektivitasnya, dan merumuskan langkah perbaikan dalam siklus penelitian tindakan yang berkelanjutan.



Gambar 1. Siklus PTK Model Kemmis dan Mc. Taggart

Teknik pengumpulan data mencakup angket, observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan. Observasi dilakukan untuk memantau perubahan perilaku siswa dalam mengikuti layanan konseling dan kedisiplinan mereka dalam mengumpulkan tugas. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman, perasaan, serta motivasi siswa selama mengikuti proses konseling. Dokumentasi meliputi data hasil pengumpulan tugas siswa, sedangkan catatan lapangan digunakan untuk mencatat dinamika interaksi kelompok selama pelaksanaan konseling.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan membandingkan kondisi siswa sebelum tindakan (pra-tindakan), setelah siklus I, dan siklus II. Analisis ini bertujuan untuk menilai tingkat efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa di SMA Negeri 6 Palu.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pra Tindakan

Sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, terlebih dahulu melakukan asesmen awal terhadap siswa yang teridentifikasi memiliki

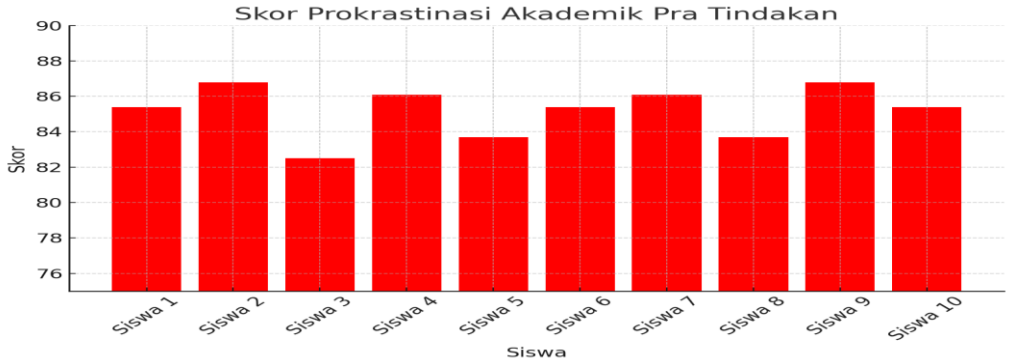
kecenderungan prokrastinasi akademik. Asesmen dilakukan melalui angket prokrastinasi akademik *(pre-test),* observasi kelas, wawancara dengan guru BK, serta telaah dokumen tugas siswa. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa skor rata-rata prokrastinasi akademik siswa pada tahap pra tindakan adalah sebesar 85,2 yang berada pada kategori "tinggi". Nilai ini mengindikasikan bahwa siswa memiliki kecenderungan kuat untuk menunda tugas dan kurang memiliki regulasi diri dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik.

Beberapa indikator prokrastinasi yang dominan muncul antara lain menunda mengerjakan tugas hingga mendekati batas pengumpulan, mengalihkan perhatian ke aktivitas non-akademik seperti bermain ponsel, game, menonton video, atau menggunakan media sosial, mengalami kesulitan memulai tugas karena merasa bingung, kurang motivasi, atau tidak yakin dengan kemampuan dirinya, sering mengungkapkan alasan seperti "belum mood", "bingung mulai dari mana", "masih ada waktu nanti", atau "nanti saja" sebelum akhirnya terlambat mengumpulkan, serta cenderung mengerjakan tugas secara terburu-buru atau bahkan tidak menyelesaikannya sama sekali.

Melalui observasi dan interaksi di kelas bahwa siswa tampak kurang memiliki perencanaan waktu, sering menunda pekerjaan hingga malam sebelum tenggat, dan menunjukkan kecemasan saat tugas menumpuk. Selain itu, guru mata pelajaran juga melaporkan bahwa keterlambatan pengumpulan tugas terjadi lebih dari dua kali dalam satu minggu, khususnya pada kelas target penelitian. Dari 25 siswa di kelas tersebut, 10 siswa secara konsisten terlambat mengumpulkan tugas, sering mengeluh "tugas terlalu banyak", "tidak tahu harus mulai dari bagian mana", atau merasa kewalahan saat diberikan penugasan individu.

Data ini diperkuat dengan hasil wawancara mendalam dengan beberapa siswa, yang mengungkapkan bahwa mereka sering merasa "takut salah", "malas memulai", atau "lebih memilih kegiatan yang menyenangkan dahulu". Kondisi ini menunjukkan adanya kombinasi faktor kognitif (distorsi pikiran), afektif (kecemasan dan kurang motivasi), serta perilaku (penundaan dan penghindaran tugas). Berdasarkan keseluruhan temuan pra tindakan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa berada pada taraf yang cukup mengkhawatirkan dan berpotensi menghambat prestasi belajar. Oleh karena itu, ditetapkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* perlu dilaksanakan sebagai bentuk intervensi terarah untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif, meningkatkan regulasi diri, dan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik secara signifikan.

Untuk memperjelas kondisi awal, berikut adalah grafik diagram batang yang menggambarkan skor pra tindakan.



Gambar 2. Hasil Skor Pra Tindakan

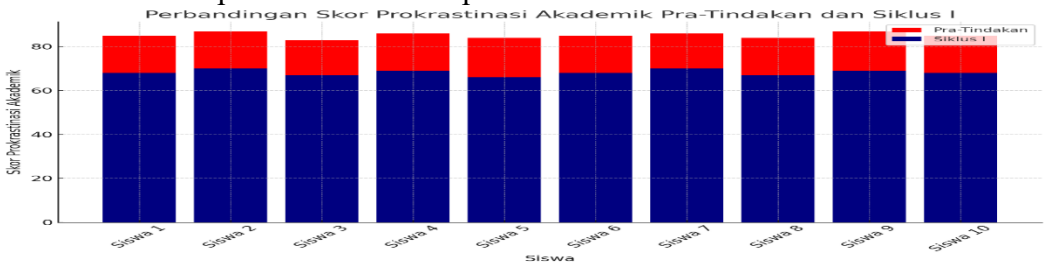
Skor pra-tindakan yang berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang serius, terlihat dari kebiasaan menunda penyelesaian tugas secara berulang hingga melewati batas waktu yang ditentukan. Perilaku menunda ini tidak terjadi secara kebetulan, tetapi mencerminkan adanya permasalahan internal yang kompleks. Salah satu faktor utama adalah lemahnya kemampuan pengaturan diri (*self-regulation*), sehingga siswa sulit mengontrol dorongan untuk menunda dan kurang disiplin dalam menyusun prioritas akademik. Selain itu, keterbatasan keterampilan manajemen waktu membuat siswa tidak mampu merencanakan langkah kerja secara efektif, sehingga merasa kewalahan ketika tugas menumpuk. Kondisi ini diperparah oleh munculnya pikiran negatif atau keyakinan irasional, seperti merasa tidak mampu, takut gagal, atau beranggapan bahwa tugas dapat dikerjakan nanti tanpa konsekuensi. Kombinasi faktor kognitif, emosional, dan perilaku tersebut pada akhirnya menghambat pelaksanaan tugas akademik secara optimal dan menurunkan kualitas hasil belajar siswa.

Observasi lapangan mengungkapkan bahwa penyebab utama prokrastinasi antara lain kurangnya pengaturan waktu dan perencanaan tugas, sehingga siswa cenderung mengerjakan tugas secara terburu-buru atau melewatkan tenggat, rendahnya motivasi atau efikasi diri, yang membuat siswa merasa tidak yakin mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Pola ini sesuai dengan sasaran teknik *cognitive restructuring*, yaitu mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Melalui proses ini, siswa dibantu untuk membangun keyakinan positif, meningkatkan kontrol diri, serta mengembangkan pola pikir produktif terhadap tugas akademik (Puspita Sari et al., 2022).

Berdasarkan skor pra-tindakan dan dukungan kuat dari literatur, peneliti menetapkan target penurunan skor prokrastinasi akademik sebesar minimal 20% setelah intervensi. Target ini dinilai realistis dan terukur. Dengan demikian, penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dipandang sebagai intervensi yang relevan, berbasis bukti *(evidence-based)*, dan memiliki potensi besar untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa di konteks sekolah menengah.

Siklus I

Pelaksanaan siklus I difokuskan pada penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu siswa mengidentifikasi serta mengganti pikiran negatif yang memicu perilaku menunda tugas. Berdasarkan hasil observasi dan analisis angket *post-test*, terjadi penurunan skor rata-rata prokrastinasi akademik dari 85,2 pada pra-tindakan menjadi 68,4 pada siklus I, yang berarti terdapat penurunan sebesar 16,8. Penurunan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mulai mengalami perubahan dalam persepsi dan pola pikir terhadap tugas akademik. Berikut adalah diagram batang yang menunjukkan perubahan skor prokrastinasi akademik pada 10 siswa dari pra-tindakan ke siklus I:



Gambar 3. Hasil Skor Perbandingan Pra Tindakan dan Siklus I

Selama pelaksanaan layanan, dinamika kelompok berlangsung secara aktif. Siswa menunjukkan keterlibatan yang baik dalam diskusi, saling memberikan dukungan emosional, serta mengungkapkan pengalaman pribadi terkait kesulitan dalam mengatur waktu dan motivasi belajar. Menurut pengamatan peneliti dan guru BK, beberapa siswa mulai mampu mengenali pola pikir irasional seperti "saya tidak mampu menyelesaikan tugas ini" dan menggantinya dengan pernyataan yang lebih adaptif seperti "saya bisa memulai dari bagian yang mudah terlebih dahulu". Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Khasanah, (2020) yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan strategi restrukturisasi kognitif efektif menurunkan sikap prokrastinasi akademik melalui penguatan *self-efficacy* dan kontrol diri siswa.

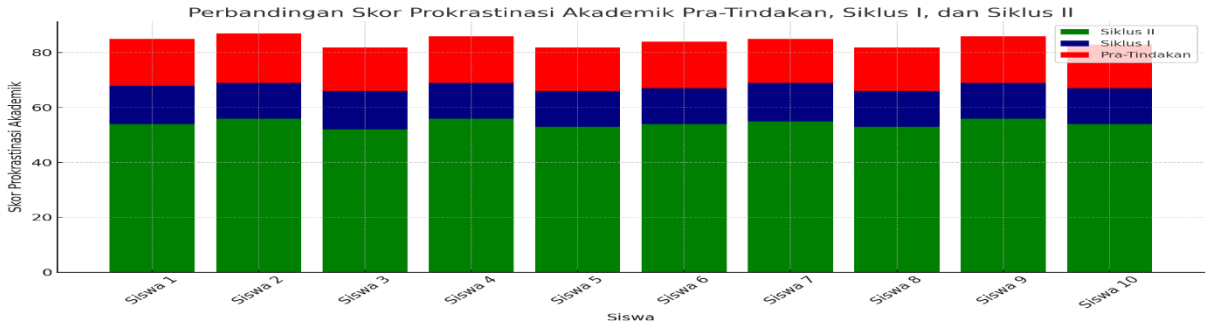
Selain itu, refleksi pascatindakan menunjukkan bahwa peningkatan positif terjadi tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga afektif dan perilaku. Siswa yang sebelumnya sering menunda mulai menunjukkan perilaku proaktif dalam menyelesaikan tugas, mengurangi penggunaan gawai saat belajar, serta mengelola waktu dengan lebih baik. Hasil ini sejalan dengan temuan Prastiyo & Muhid, (2022) yang menegaskan bahwa teknik *cognitive restructuring* mampu menekan perilaku prokrastinasi akademik karena menumbuhkan kesadaran terhadap pikiran negatif yang tidak realistis.

Secara umum, siklus I menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive restructuring telah memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa. Namun, hasil refleksi juga menunjukkan bahwa beberapa siswa masih memerlukan bimbingan lanjutan, terutama dalam penerapan strategi pengaturan waktu dan konsistensi perilaku belajar. Berdasarkan evaluasi ini, peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke siklus II dengan fokus pada penguatan keterampilan manajemen waktu dan penerapan strategi pengendalian diri dalam konteks akademik.

Siklus II

Pelaksanaan siklus II dilakukan sebagai tindak lanjut dari hasil refleksi pada siklus I, yang menunjukkan perlunya penguatan keterampilan manajemen waktu, pengendalian diri, dan konsistensi penerapan pola pikir rasional dalam aktivitas akademik. Pada siklus ini, fokus kegiatan diarahkan untuk memperdalam pemahaman siswa terhadap konsep *self-regulation* serta penerapan strategi kognitif dalam situasi nyata. Dua sesi layanan konseling kelompok kembali dilaksanakan dengan aktivitas seperti permainan peran (*role play*), refleksi diri, serta latihan perencanaan waktu individu.

Berikut diagram batang yang memperlihatkan perkembangan skor prokrastinasi akademik dari pra-tindakan, siklus I, hingga siklus II pada 10 siswa:



Gambar 4. Hasil Skor Perbandingan Pra Tindakan, Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan hasil pengukuran *post-test* kedua, terjadi penurunan signifikan skor prokrastinasi akademik dari 68,4 pada siklus I menjadi 54,3 pada siklus II, atau sekitar penurunan tambahan sebesar 14,1. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa mulai menunjukkan tanggung jawab yang lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas, tidak lagi menunda, serta mampu menyusun jadwal belajar mandiri. Guru mata pelajaran juga melaporkan peningkatan ketepatan waktu pengumpulan tugas hingga mencapai 90% dibandingkan hanya 60% pada pra-tindakan.

Proses konseling pada siklus II memperlihatkan dinamika kelompok yang lebih solid. Siswa tampak lebih terbuka dalam berbagi pengalaman dan refleksi terhadap perubahan perilaku mereka. Sebagian siswa menyatakan bahwa mereka mulai merasa lebih percaya diri, memiliki kontrol diri yang lebih baik, dan mampu menolak distraksi eksternal seperti gawai atau teman sebaya. Perubahan ini selaras dengan temuan Farid, (2021) yang menyebutkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok efektif meningkatkan *self-regulation* dan menurunkan prokrastinasi akademik melalui modifikasi keyakinan irasional.

Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan pandangan bahwa perubahan perilaku akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti aturan atau tuntutan tugas, tetapi juga oleh restrukturisasi pola pikir internal siswa. Penelitian Lestari, Cahyono, & Ulwiyah, (2024) membuktikan bahwa ketika siswa mampu berpikir secara lebih rasional misalnya dengan menantang keyakinan negatif dan menggantinya dengan keyakinan adaptif, maka terjadi peningkatan disiplin belajar, motivasi intrinsik, serta rasa tanggung jawab terhadap tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif tidak hanya mengurangi perilaku menunda, tetapi juga menumbuhkan kesadaran diri dan dorongan belajar dari dalam.

Secara keseluruhan, hasil pada siklus II menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* tidak hanya mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan, tetapi juga menghasilkan perubahan yang bersifat berkelanjutan *(sustainable)*. Siswa tidak sekadar mengurangi kebiasaan menunda, tetapi juga menunjukkan peningkatan perilaku positif seperti kedisiplinan belajar, kemampuan menyusun prioritas, pengelolaan waktu yang lebih baik, serta peningkatan efikasi diri. Selain itu, rasa cemas terhadap tugas akademik menurun karena siswa mulai memandang tugas sebagai tantangan yang dapat diselesaikan secara bertahap, bukan sebagai beban yang harus dihindari.

Berdasarkan temuan tersebut, teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan serta direkomendasikan sebagai model intervensi yang efektif, aplikatif, dan kontekstual bagi guru BK dalam menangani perilaku prokrastinasi akademik di lingkungan sekolah menengah. Teknik ini tidak hanya menyasar perubahan perilaku jangka pendek, tetapi juga membentuk pola pikir adaptif dan keterampilan regulasi diri yang penting untuk kesiapan siswa menghadapi tantangan akademik di masa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan melalui dua siklus tindakan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 6 Palu. Intervensi ini mampu mengubah pola pikir irasional yang menjadi akar dari perilaku menunda tugas menjadi pola pikir yang lebih rasional, positif, dan adaptif.

Pada siklus I, terjadi penurunan skor rata-rata prokrastinasi akademik dari 85,2 menjadi 68,4, menunjukkan adanya perubahan awal dalam kesadaran dan cara berpikir siswa terhadap tanggung jawab akademik. Selanjutnya, pada siklus II, skor rata-rata kembali menurun signifikan menjadi 54,3, yang mencerminkan peningkatan konsistensi perilaku dan kemampuan regulasi diri. Siswa menunjukkan kemajuan dalam pengelolaan waktu, tanggung jawab terhadap tugas, serta keberanian menghadapi tantangan belajar tanpa menunda. Hasil observasi dan refleksi menunjukkan bahwa perubahan positif tidak hanya tampak dalam aspek kognitif, tetapi juga dalam aspek afektif dan perilaku. Siswa mulai menunjukkan rasa percaya diri, kedisiplinan, serta kemampuan untuk menolak distraksi eksternal. Proses konseling kelompok juga memperkuat dukungan sosial antarsiswa, sehingga terbentuk lingkungan belajar yang saling memotivasi.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok merupakan pendekatan yang efektif, kontekstual, dan berkelanjutan dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Intervensi ini dapat direkomendasikan bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan *self-regulation*, efikasi diri, dan manajemen waktu yang lebih baik guna mendukung keberhasilan akademik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Abood, M. H., Mhaidat, F. A., Alharbi, B. H., Ghbari, T. A., & Alzyoud, N. F. (2025). *A Group Counseling Program Based on Cognitive-Behavioral Theory: Enhancing Self-Efficacy and Reducing Pessimism in Academically Challenged High School Students.* Open Education Studies, 7(1). https://doi.org/10.1515/edu-2025-0090

Amoke, C. V., Ede, M. O., Mawila-Chauke, D., & Obeagu, I. E. (2025). *Disputing and Challenging Academic Procrastination Behaviors in Students Using REBT Approach.* Medicine (United States), 104(9), e41725. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000041725

Asrori, A., & Rusman, R. (2020). *Classroom Action Research: Pengembangan Kompetensi Guru.*

Buana, E. C., & Zulwidyaningtyas, E. (2025). *The Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques in Reducing Academic Procrastination among Junior High School Students.* International Journal of Counseling and Psychotherapy, 2(1), 43–49. https://doi.org/10.64420/ijcp.v2i1.187

Farid, D. A. M. (2021). *Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19.* Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 17(1), 76–83. https://doi.org/10.36456/bp.vol17.no1.a3238

Kemmis, S. & Mc. Taggart, R. (1988). *The Action Research Planner.* Victoria: Deakin University Press.

Khasanah, U. (2020). *Konseling Kelompok dengan Strategi Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Sikap Prokrastinasi Akademik Siswa.* PD ABKIN JATIM Open Journal System, 101–108. https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/25

Khurshid, K., Mushtaq, R., Rauf, U., Anwar, N., Abbas, Q., Aljhani, S., Ramzan, Z., & Shahzadi, M. (2025). *Cognitive behavior therapy for academic burnout, procrastination, self-handicapping behavior, and test anxiety among adolescents: a randomized control trial.* BMC Psychology, 13(1). https://doi.org/10.1186/s40359-025-02371-2

Lestari, S. P., Cahyono, A. E., & Ulwiyah, I. (2024). *Peneraran Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMPN Sukormbi Jember*. PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural, 2(2), 164-173.

Prastiyo, A. D., & Muhid, A. (2022). *Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik : Literature Review.* JKP (Jurnal Konseling Pendidikan), 6(1), 20–32. https://doi.org/10.29408/jkp.v6i1.4966

Puspita Sari, E., Hartati, S., Agungbudiprabowo, & Siswanti, R. (2022). *Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa.* Jurnal Pendidikan Tambusai, 6(2), 11896–11905. https://mail.jptam.org/index.php/jptam/article/view/4335

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (2nd ed.).* Alfabeta.