



PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMPN SUKORMBI JEMBER

Susi Puji Lestari^{1,a)}, Arie Eko Cahyono²⁾, Imaratul Ulwiyah³⁾
1,2,3)Universitas PGRI Argopuro Jember, Jl. Jawa No. 10, Jember, Indonesia
^{a)}Email: susipujilestari54@gmail.com

Abstrak

Susi Puji Lestari. 2023. *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smpn Sukormbi Jember*. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Argopuro Jember. Pembimbing: (I) Arie Eko Cahyono, M.Pd dan (II) Imaratul Ulwiyah, M.Hum.

Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi atau mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa kelas VIII SMPN Sukorambi Jember. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk meneliti apakah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMPN Sukorambi Jember. Metode analisis data yang digunakan adalah uji *wilcoxon*. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimen* dengan desain *one grup pretest-posttest*.

Berdasarkan hasil perhitungan uji *wilcoxon* diperoleh nilai Z sebesar -2732 dengan simpotik signifikansi untuk uji dua arah sebesar 0,012. Dari hasil pengujian di atas, diketahui nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0,279 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa **Ha diterima** yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima karena ada penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMPN Sukorambi Jember setelah dilakukan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Kata kunci: Teknik restrukturisasi kognitif, prokrastinasi akademik

Abstract

Cici, Susi Puji Lestari. 2023. *Introduction of Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Academic Procrastination Behavior in Class VIII Students of Smpn Sukormbi Jember*. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, PGRI Argopuro University Jember. Supervisors: (1) Arie Eko Cahyono, M.Pd and (II) Imaratul Ulwiyah, M.Hum.

This research aims to reduce or reduce academic procrastination behavior experienced by class VIII students at SMPN Sukorambi Jember. Procrastination is deliberately delaying a desired activity even though the individual knows that the delaying behavior could produce bad impacts.

Therefore, this research is aimed at examining whether the application of cognitive restructuring techniques can help reduce academic procrastination behavior in class VIII students at SMPN Sukorambi Jember. The data analysis method used is the Wilcoxon test. The research design used was a pre-experiment with a one group *pretest-posttest* design. Based on the results of the Wilcoxon test calculation, a Z value of -2732 was obtained with a symbiotic significance for the two-way test of 0.012. From the test results above, it is known that the value of Asymp. Sig (2-tailed) is $0.279 < 0.05$, so it can be concluded that H_a is accepted, which means the hypothesis in this study is accepted because there is a decrease in the level of academic procrastination in class VIII students at SMPN Sukorambi Jember after group counseling using cognitive restructuring techniques.

Keywords : Cognitive restructuring techniques, academic procrastination.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. pendidikan secara alami merupakan suatu kebutuhan bagi manusia. Jadi pendidikan adalah suatu bimbingan yang di lakukan oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani peserta didik yang bertujuan untuk membentuk kepribadian yang lebih baik lagi dan berkualitas, Yang dimaksud di atas ialah pendidikan pada pengembangan jasmani dan rohani menuju kesempurnaan dan seimbang. Cara untuk mewujudkan kesempurnaan tersebut dibutuhkan bimbingan yang serius dari pendidik. Dapat dilihat dari segi pandangan individu, pendidikan berarti mengembangkan potensi-potensi yang terpendam dan tersembunyi yang di miliki oleh peserta didik.

Peserta didik yang mempunyai semangat belajar yng tinggi dan tidak melalaikan tugas dan peraturan dari sekolah akan sukses atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki penghargaan yang realistis, bahkan ketika harapan meeka tidak terwujud merka akan tetap berfikir positif serta dapat menerimanya dengan lapang dada dan akan menjadikan kegagalan sebagai pembelajaran dan awal dari kesuksesanpeserta didik.

Peserta didik yang mempunyai kesulitan melakukan aktivitas sekolah seperti sering mengalami keterlambatan mengerjakan tugas, mempersiapkan tugas dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan bersama, Prokrastinasi itu sendiri dapat di artikan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu. Fenomena kebiasaan menunda pekerjaan biasa dikenal dengan istilah prokrastinasi (Risnawati, 2011). Istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian tugas atau pekerjaan dan perilaku ini juga sangat menghambat proses belajar peserta didik. Prokrastinasi membawa dampak yang besar jika terus dibiarkan, hal ini akan membentuk peserta didik yang meupakan sifat pembohong, peserta didik akan terdorong untuk mencari alasan untuk tidak mengerjakan tugas, selain itu menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas semakin mepet.

Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik didominasi oleh keyakinan irasional, berpikir irrasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari orangtua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irrasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah, dan disebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsikan tugas akademik. Peserta didik menganggap tugas akademik adalah hal yang berat dan tidak menyenangkan.

Ketika individu mempersiapkan tugas dengan cara yang salah maka mengakibatkan ketakutan yang berlebihan dalam menyelesaikan tugas. Peserta didik akan mengalami hal yang tidak menyenangkan antara lain : cemas, merasa bersalah, marah, dan panik (Tri Hartini, 2016). Perilaku prokrastinasi yang di alami siswa ini diantaranya sebagai berikut : (1) menunda ketika berniat untuk belajar; (2) terpengaruh oleh teman agar tidak mengerjakan tugas; (3) adanya ketidak seimbangan antara niat untuk belajar dengan perilaku nyata dan; (4) melakukan hal yang lebih menyenangkan dari pada belajar. Seseorang yang suka menunda-nunda tugas akan mengakibatkan peserta didik menjadi ketakutan untuk memulai mengerjakan tugas karena khawatir akan hasil dari tugas yang dikerjakan, serta menganggap bahwa tugas akademik adalah hal yang berat dan tidak menyenangkan hal di atas di kenal sebagai prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik ini akan mengganggu proses belajar yang akan dilakukan oleh peserta didik karena dengan tindakan ini maka peserta didik cenderung belajar dengan tidak maksimal, ketidak nyamanan karena kurangnya waktu (Apsari, 1995). Contoh perilaku prokrastinasi akademik yaitu ketika guru memberikan tugas di sekolah

dia tidak langsung mengerjakannya melainkan ngobrol dengan temannya, membuat gaduh di kelas dan akhirnya tugas individual atau kelompok yang di berikan oleh guru tertunda dan hasilnya ketika guru menyuruh untuk mengumpulkan tugas tidak selesai.

Menurut (Wadkins & Olafson, 2007) Munculnya perilaku prokrastinasi akademik ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu diantaranya pemikiran-pemikiran yang irrasional, misal “besok masih bisa”, “saya bisa mengerjakan hal ini dengan cepat”. Selain itu adanya keinginan untuk memperoleh kesenangan (*reinforcement*) sesaat yang lebih menarik, juga dapat menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi misalnya : memilih jalan-jalan bersama teman di mall atau menonton film sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama. Penyebab munculnya perilaku prokrastinasi ini adalah pengaturan waktu yang buruk dari peserta didik itu sendiri. peserta didik yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan pengamatan yang sudah di lakukan di SMPN Sukorambi Jember pada tanggal 18 Februari 2022, menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi peserta didik sering terjadi dilingkungan sekolah dikarenakan faktor peserta didik yang memiliki pemikiran irrasional bahwa pada keesokan hari bisa dikerjakan, peserta didik merasa memiliki waktu yang cukup banyak, sehingga menunda-nunda pekerjaan sampai batas akhir yang di tentukan guru, ketidak sesuaian antara rencana dan kinerja peserta didik yang akhirnya menyebabkan keterlambatan dalam mengerjakan tugas, adanya tekanan dalam diri peserta didik baik itu perasaan tidak tenang maupun cemas saat melakukan prokrastinasi, peserta didik merasa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga lebih memilih menunda dan mengandalkan orang lain, mementingkan hal yang lebih menyenangkan sehingga melupakan tugas-tugas sekolah, serta kurangnya mengatur waktu antara belajar dan bermain (memanagemen waktu). Permasalahan seperti ini bisa di bantu oleh seseorang yang lebih ahli di bidangnya yaitu seperti konselor.

Upaya yang dapat dilakukan konselor sekolah dalam menangani peserta didik yang mengalami Prokrastinasi akademik dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*). (Olubusayo, 2014) Restrukturisasi kognitif berfokus pada identifikasi dan mengubah keyakinan irasional dan pernyataan diri serta pikiran-pikiran yang negatif. Teknik Restrukturisasi Kognitif ini cukup efektif dalam membantu mengurangi prokrastinasi akademik, karena Restrukturisasi Kognitif merupakan suatu teknik yang digunakan dalam proses psikoterapi belajar untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irasional atau maladaptif , seperti berpikir semu, yang umumnya berkaitan dengan banyak gangguan kesehatan mental.

Menurut (Crisri, 2013) “Restrukturisasi Kognitif menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) klien”. strategi Restrukturisasi Kognitif merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (valid atau gugur) melalui proses yang objektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan. Menurut (Rika Damyati, 2016) Selain itu, Restrukturisasi Kognitif yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif menjadi realistis. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.

Tujuan teknik Restrukturisasi Kognitif yaitu untuk menyanggah keyakinan irasional individu tentang pemikiran negatif dengan merubah pola pikir dan menentang keyakinan yang salah pada siswa yang mengalami prokrastinasi akademik dalam

mengerjakan tugas- tugas yang di berikan oleh guru. Dengan cara mengajak individu untuk memahami bahwa perubahan perilaku hanya dapat dilakukan dan dapat memberikan hasil efektif dalam mengatasi masalahnya, jika individu mampu bekerja sama dalam mengeksplorasi pikiran dan perasannya.

Prokrastinasi akademik juga terjadi pada siswa kelas VIII SMPN Sukorambi Jember. Berdasarkan hasil informasi yang di lakukan peneliti pada tanggal 3 Maret 2022 bahwa ada sekitar beberapa siswa yang menunjukkan sikap dan perilaku yang kurang baik yang mengarah pada ciri-ciri prokrastinasi akademik, yang di sebabkan karena merasa memiliki waktu yang banyak akibatnya keseringan menunda –nunda mengerjakan tugas, ketidak sesuaian antara rencana dan kinerja peserta didik yang akhirnya menyebabkan keterlambatan dalam mengerjakan tugas, adanya tekanan dalam diri peserta didik baik itu perasaan tidak tenang maupun cemas, peserta didik merasa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga lebih memilih menunda dan mengandalkan orang lain, mementingkan hal yang lebih menyenangkan sehingga melupakan tugas-tugas sekolah, serta kurangnya mengatur waktu antara belajar dan bermain .

Berdasarkan pemaparan di atas, perlu untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik, oleh karena itu, layanan bimbingan konseling ini sebagai sarana dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian eksperimen. Kondisi dalam penelitian eksperimen lebih terkendali untuk mencari pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap variabel yang lain (Sugiyono, 2016). Jenis eksperimen yang digunakan adalah *pre-eksperimental design*.

Penelitian ini menggunakan *One Group Pre-Test Post-Test*, desain penelitian ini dilakukan *pre-test* sebelum diberikan perlakuan agar hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena hasil *post-test* dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2016). Hasil dari kedua tes tersebut dibandingkan untuk menguji apakah treatment yang diberikan mampu mereduksi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian tahfidz.

Ilustrasi penggambaran *One Group Pre-Test Post-Test Design* adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1.1
Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
Eksperimen	O1	X	O2

Keterangan :

O1 : Kegiatan *Pre-test*

O2 : Kegiatan *Post-test*

X : Perlakuan atau Treatment dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif

Tabel 3.1.2 Populasi penelitian

Jumlah

Kelas 8	30 siswa (laki-laki dan perempuan)
Kelas 9	29 siswa (laki-laki dan perempuan)

Pada penelitian ini model angket yang di gunakan peneliti yaitu skala Guttman, skala ini merupakan skala kumulatif , sesuai dengan namanya, Skala ini pertama di temukan oleh Louis Guttman (1916- 1987). Menurut (Sugianto , 2016) skala pengukuran dengan tipe ini akan di dapat jawaban yang tegas yaitu “ iya “ dan “tidak”. Skla Guttman selain dapat di buat dalam bentuk pilihan ganda, juga dapat di bentuk dengan *Cheklis* , jawaban dapat di buat skor tertinggi 1 dan terendah 0. Kategori skor penggunaan rumus kategorisasi Azwar (dalam Hanif, 2018) yang terdapat tiga kategorisasi dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

Tabel 3.1.4
Kategori penilaian

No.	Rumus Skor	Rentang	Kategori
1.	$X < M - ISD$		Rendah
2.	$M - ISD \leq X < M + ISD$		Sedang
3.	$M + ISD \leq X$		Tinggi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan ditemukan 2 kategori tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi yang selanjutnya akan dijadikan sampel dan akan diberikan treatment yaitu: kategori tingkat prokrastinasi akademik tinggi 3 orang dan kategori siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik sedang yang berjumlah 4 orang. Berdasarkan hal tersebut peneliti akan memberikan treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik prokrastinasi akademik kepada 7 siswa tersebut. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik prokrastinasi akademik dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dengan beberapa tahapan.

Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self management terhadap kedisiplinan siswa adalah sebagai berikut:

a) Pertemuan I

Pertemuan Pertama Tanggal 28 Desember 2022 Peneliti memulai dengan salam pembuka dan doa. Di lanjutkan perkenalan dengan anggota kelompok satu persatu, kemudian peneliti membuat kesepakatan bersama klien mengenai tempat dan waktu pelaksanaan *treatment*. Kemudian peneliti mulai melakukan pendekatan dengan bertanya hobi, cita-cita, alamat, dan nama klien satu persatu. Pada pertemuan pertama peneliti menyampaikan tentang pengertian, manfaat, dan hal apa saja yang harus di perhatikan dalam menerapkan teknik restrukturisasi kognitif, kemudian peneliti menjelaskan kegiatan layanan konseling kelompok yang akan di lakukan

seperti tujuan dan asas konseling kelompok. Di sini peneliti berharap dapat memfasilitasi klien agar dapat mengidentifikasi pemahaman klien tentang prokrastinasi akademik, kemudian peneliti menanyakan kembali tentang penjelasan prokrastinasi akademik, klien sangat antusias dan gembira pada pertemuan pertama ini. Selanjutnya peneliti membuat kontrak agar dari awal hingga akhir *trietment* klien dapat mengikuti *trietment* tersebut Kemudian peneliti mengakhiri pertemuan pertama ini dengan doa dan salam.

b. Pertemuan kedua

Pertemuan kedua Tanggal 2 Januari 2023 Peneliti memulai dengan salam pembuka dan doa, kemudian mengucapkan terimakasih kepada klien karena sudah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, berdasarkan pengamatan pada tahap sebelumnya berjalan dengan baik. Kemudian peneliti menunjukkan penerimaan yang hangat agar antara peneliti dan klien bisa terbuka satu sama lain tanpa adanya ketidak terbuka, hal ini diharapkan agar pada saat dilakukan *trietment* klien dapat terbuka dan nyaman dalam menyampaikan permasalahannya. Kemudian peneliti dan klien membuat kesepakatan setiap pertemuan durasi waktu yang disepakati bersama yaitu selama 45 menit. Tahap selanjutnya yaitu tahap inti dalam layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, pada tahap ini peserta didik disadarkan bahwa perilaku yang selama ini mereka lakukan mengarah pada perilaku prokrastinasi akademik yang pada perilaku tersebut akan menghambat masa belajar klien dan jika tidak teratasi akan semakin menjadi kebiasaan. Ketika klien sudah menyadari bahwa pemikiran irrasional (negatif) tersebut salah, maka di situ peneliti merubah pikiran tersebut dengan cara mengidentifikasi masalah, serta menetapkan tujuan, mengisi catatan pikiran dengan teknik restrukturisasi kognitif. Di tahap terakhir pada pertemuan kedua ini, peneliti memberikan apresiasi kepada masing-masing klien karena kegiatan pada hari ini telah berjalan dengan lancar dan klien merespon dengan baik. Dan tidak lupa pula peneliti mengingatkan kembali untuk pertemuan selanjutnya, agar tetap semangat dalam mengikuti *trietment* peneliti mengajak klien bermain game sebentar untuk melepas penat dan lelah agar bersemangat kembali dalam mengikuti *trietment* selanjutnya. Kemudian peneliti menutup kegiatan ini dengan salam dan doa.

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan Ketiga Tanggal 6 Januari 2023 Peneliti memulai dengan salam pembuka dan doa, kemudian mengucapkan terimakasih kepada klien karena sudah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, berdasarkan pengamatan pada tahap sebelumnya berjalan dengan baik. Kemudian peneliti menunjukkan penerimaan yang hangat agar antara peneliti dan klien bisa terbuka satu sama lain tanpa adanya ketidak terbuka, hal ini diharapkan agar pada saat dilakukan *trietment* klien dapat terbuka dan nyaman dalam menyampaikan permasalahannya. Kemudian peneliti dan klien membuat kesepakatan setiap pertemuan durasi waktu yang disepakati bersama yaitu selama 45 menit. Tahap selanjutnya yaitu tahap inti dalam layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, pada tahap ini peserta didik disadarkan bahwa perilaku yang selama ini mereka lakukan mengarah pada perilaku prokrastinasi akademik yang pada perilaku tersebut akan menghambat masa belajar klien dan jika tidak teratasi akan semakin menjadi kebiasaan. Ketika klien sudah menyadari bahwa pemikiran irrasional (negatif) tersebut salah, maka di situ peneliti merubah pikiran tersebut dengan cara mengidentifikasi masalah, serta menetapkan tujuan, mengisi catatan pikiran dengan teknik restrukturisasi kognitif. Di tahap terakhir

pada pertemuan kedua ini, peneliti memberikan apresiasi kepada masing- masing klien karena kegiatan pada hari ini telah berjalan dengan lancar dan klien merespon dengan baik. Dan tidak lupa pula peneliti mengingatkan kembali unruk pertemuan selanjutnya, agar tetap semangat daalam mengikuti *trietment*peneliti mengajak klien bermain game sebentr untuk melepas penat dan lelah agar bersemngat kembali dalam mengikuti *trietment* selanjutnya. Kemudian peneliti menutup kegiatan ini dengansalam dan doa.

d. Pertemuan Keempat

Pertemuan Keempat Tanggal 6 Januari 2023 Peneliti memualai dengan salam pembuka dan doa, kemuadian mengucapkan terimakasih kepda klien karena sudah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, berdasarkan pengamatan pada tahap sebelumnya berjalan dengan baik. Kemudian penelititi menunjukkan penerimaan yang hangat agar antara peneliti dan klien bis terbuka satu sama lain tanpa adanya ketidak terbukaan, hal ini di harapkan agar pada saat di lakukan *trietment* klien dapat terbuka dan nyaman dalam menyampaikan permasalahnya. Kemudian peneliti dan klien membuat kesepakatan setiap pertemuan durasi waktu yang di sepakati bersama yaitu selma 45 menit.tahap selanjutnya yaitu tahap inti dalam layanan konseling kelompok denagn teknik restrukturisasi kognitif, pada tahap ini peserta didik di sadarkan bahwa reilaku yang sekma ini mereka lakukan mengarah pada perilaku prokrastinasi akademik yang pada perilaku tersebut akan menghambat masa belajar klien dan jika tidak teratasi akan semakin menjadi kebiasaan. Ketika klien sudah menyadari bahwa pemikiran irrasional (negatif) tersebut salah, maka di situ peniliti merubah pikiran tersebut dengan cara mengidentifikasi masalah, serta menetapkan tujuan, mengisi catatan pikiran dengan teknik restruktuisasi kognitif. Di tahap terakhir pada pertemuan kedua ini, peneliti memberikan apresiasi kepada masing- masing klien karena kegiatan pada hari ini telah berjalan dengan lancar dan klien merespon dengan baik. Dan tidak lupa pula peneliti mengingatkan kembali unruk pertemuan selanjutnya, agar tetap semangat daalam mengikuti *trietment*peneliti mengajak klien bermain game sebentr untuk melepas penat dan lelah agar bersemngat kembali dalam mengikuti *trietment* selanjutnya. Kemudian peneliti menutup kegiatan ini dengansalam dan doa.

Setelah di berikan *Trietment* sebanyak 5 kali pertemuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Peneliti memebagikan angket *Post-test* kepada 7 siswa tersebut.

Tabel 4.2
Perbandingan hasil Post-test dan Pre-test

No.	Nama	Nilai Pre-test	Nilai Pos-test	selisih
1.	NA	33	23	10
2.	RL	40	22	18
3.	AR	34	19	15
4.	MR	32	24	8
5.	NH	36	19	17
6.	FR	35	18	18
7.	NW	33	17	16
Jumlah		243	153	90
Mean		35	22	13

Pada Hasil pengujian peringkat (rank) hasil menunjukkan antara *Pre-test* dan *Post-test* ada nilai negative rank sebesar 7 ,yang menunjukkan bahwa 7 siswa yang mengalami penurunan tingkat prokrastinasi akademik dari *pre-test* ke *post-test*. Mean rank atau penurunan tingkat tersebut adalah sebesar 4,00 sedangkan jumlah rangking atau *sum of rank* sebesar 28,00. Pada nilai positive rank sebesar 0 menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan tingkat prokrastinasi akademik dari nilai *pre-test* ke *post-test*.

KESIMPULAN

Bagian ini memuat kesimpulan hasil penelitian terkait dengan pertanyaan penelitian. Bagian ini juga dapat ditambahkan saran (bila diperlukan). Kesimpulan menggambarkan atau memberi jawaban atas permasalahan atau tujuan penelitian. Kesimpulan dibuat singkat, jelas, bersifat umum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditulis singkat dan jelas, ditujukan kepada pihak-pihak yang telah mendukung dan membantu terlaksananya penelitian. Ucapan terima kasih dapat ditujukan ke lembaga atau instansi yang terkait langsung dengan kegiatan penelitian, bukan ditujukan ke nama orang tertentu. dan Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan sedalam-dalam rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Basuki Hadi Prayogo, S.TP., M. Si selaku Rektor Universitas PGRI Argopuro Jember.
2. Ibu Lutfiyah, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Universitas PGRI Argopuro Jember.
3. Bapak Aswar Anas, M.Sc selaku Kepala Prodi Bimbingan dan Konseling
4. Bapak Arie Eko Cahyono, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I
5. Ibu Imaratul Ulwiyah, M. Hum selaku Dosen Pembimbing II
6. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Universitas PGRI Argopuro Jember serta keluarga besar Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah banyak memberikan ilmu, mendidik dan membimbing selama peneliti menempuh pendidikan di almamater tercinta.
7. Jajaran guru-guru kami beserta seluruh siswa SMPN Sukorambi terutama kelas VIII yang telah berkenan untuk bekerjasama dalam penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Freudenthal, H. (1991). *Revisiting Physical Education*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Ary, D., Jacobs, L.C., & Razavieh, A. (1976). *Pengantar Penelitian Pendidikan*. Terjemahan oleh F. Arief. (1982). Surabaya: Usaha Nasional.

Tesis, Disertasi, Laporan Penelitian:

- Prahmana, R.C.I. (2012). *Pendesainan Pembelajaran Operasi Bilangan Menggunakan Permainan Tradisional Tepuk Bergambar Untuk Siswa Kelas III Sekolah Dasar (SD)*. Unpublished Thesis. Palembang: Sriwijaya University.
- Zulkardi. (2002). *Developing A Learning Environment on Realistic Physical Education for Indonesian Student Teachers*. Published Dissertation. Enschede: University of Twente.

Simposium, Prosiding, Konferensi:

- Prahmana, R.C.I. (2013). Designing Division Operation Learning in The Physical of Gasing. *Proceeding in The First South East Asia Design/Development Research (SEA-DR) Conference 2013*, 391-398. Palembang: Sriwijaya University

Jurnal:

- Stacey, K. (2010). The view of physical education literacy in Indonesia. *Journal on Physical Education (IndoMS-JME)*, 2 (2), 1-24.

Buku terdiri dari beberapa artikel:

- Saukah, A. & Waseso, M.G. (Eds.). (2002). *Menulis Artikel untuk Jurnal Ilmiah* (Edisi ke-4, cetakan ke-1). Malang: UM Press.
- Russel, T. (1998). *An Alternative Conception: Representing Representation*. In P.J. Black & A. Lucas (Eds.), *Children's Informal Ideas in Science*, 62-84. London: Routledge.

Artikel dalam majalah:

- Pitunov, B. (13 December 2002). Sekolah Unggulan atukah Sekolah Pengunggulan?. *Majalah Pos*, pp. 4, 11.

Artikel dalam majalah (tanpa nama penulis):

- Jawa Pos. (22 April 1995). *Wanita Kelas Bawah Lebih Mandiri*, page 3.

Dokumen Resmi:

- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. (1978). *Pedoman Penulisan Laporan Penelitian*. Jakarta: Depdikbud
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 2 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (1990). Jakarta: PT. Armas Duta Jaya

Internet:

- Hitchcock, S., Carr, L., & Hall, W. (1996). *A Survey of STM Online Journals, 1990-1995: The Calm before the Storm.* (Online), (<http://journal.ecs.soton.ac.uk/survey/survey.html>), diakses 12 Juni 1996
- Kumaidi. (1998). *Pengukuran Bekal Awal Belajar dan Pengembangan Tesnya.* *Jurnal Ilmu Pendidikan.* (Online), Jilid 5, No. 4, (<http://www.malang.ac.id>), diakses 20 Januari 2000.