**PRAKATA**

****

Puji syukur kehadirat Allah SWT senantiasa penulis panjatkan, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini berjudul “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 8 Makassar”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan skripsi ini, penulisan menghadapi berbagai hambatan dan persoalan, dikarena waktu, biaya, tenaga serta kemampuan penulis yang sangat terbatas. Namun berkat bimbingan, motivasi, doa, bantuan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan yang dihadapi penulis dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis menghanturkan terima kasih kepada Drs. H. Muhammad Anas, M.Si dan Drs. H. Abdullah Pandang, M.Pd masing-masing selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk dan motivasi kepada penulis mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini. Selanjutnya ucapan yang sama dihanturkan kepada:

1. Prof. Dr. H. Ismail Tolla, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar, Drs. M. Ali Latif Amri, M.Pd sebagai Pembantu Dekan I, Drs. A. Mappincara, M.Pd sebagai Pembantu Dekan II, dan Drs. Muhammad Faisal, M.Pd sebagai Pembantu Dekan III Fakultas Ilmu Pendidikan terima kasih atas bantuannya dalam administrasi.
2. Drs. H. Muhammad Anas Malik, M.Si dan dr. Abdul Saman, M.Si, Kons masing-masing sebagai Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala bantuannya dalam administrasi maupun dalam perkuliahan.
3. Drs. H. Muhammad Anas Malik, M.Si dan Drs. H. Abdullah Pandang, M.Pd masing-masing selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya dan selalu memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khusunya Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Hikmah Manganni, S.Pd, M.Pd selaku kepala SMP Negeri 8 Makassar atas izin mengadakan penelitian pada sekolah yang dipimpinnya.
6. Putra Jaya, S.Pd, M.Pd, Annisa, S.Pd, dan Yunus, S.Pd sebagai guru BK di SMP Negeri 8 Makassar atas dukungan, motivasi, serta bimbingannya selama penulis mengadakan penelitian ini.
7. Teristimewa Kedua Orang Tuaku tercinta, ayahanda Muh. Kasim, S.Pd dan ibunda Hj. Hartati, S.Kep yang telah merawat dan membesarkan penulis dengan susah payah dan ketulusannya mencurahkan cinta, kasih sayang dan perhatiannya disertai dengan iringan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan studinya. Semoga ananda dapat membalas tetes demi tetes keringat yang tercurahkan demi membimbing anada menjadi seorang manusia yang berguna.
8. Saudaraku tercinta Luthfi Ade Kurniawan Kasim terima kasih atas semangat, senyuman, dan pengorbanan.
9. Akbar Adiatman dan keluarganya, terima kasih atas kasih sayang, cinta, doa, semangat serta motivasi yang kalian berikan kepada penulis selama ini.
10. Ansar Baso, terima kasih atas doa, dukungan, motivasi, canda tawa, kasih sayang yang selalu menemani hari-hari penulis.
11. Saudara-saudaraku Anggri, Endang Pratiwi, Jusmaeni, Ilmi, Ukha, Kak Tari, Kak Tami, Milasri, Juharnida, Ilha, Fitriah dan Nina terima kasih untuk motivasi dan canda tawa dalam hari-hari kita.
12. Sahabatku QUEEN Raden Ida Wahyuni, Ninda Winarti, dan Yuli Istuti terima kasih atas canda tawa, cinta, persahabatan, motivasi, dan kebersamaan kita.
13. Saudara-saudaraku LF: Uphy, Mhala, Ayu, Lela, Popo, Cobe’, Iwa, Budi, Wahyu, Ammar, Dio, Alm. Asfar, terima kasih atas bantuan, motivasi, serta dukungan kalian.
14. Teman-teman seperjuangan PPB 2010: Muhajir, Angga, Wahyu, Fadli, Syukur, Rayandi, Deni, Bian, Boku, Sutra, Sari, Asyifah, Emi, Sisi, Mudrika, Eva, Dhani, Sandra, Nurmi, Baya, Tina, Melisa, Nafisah, Tika, Ika, dll terima kasih untuk warna warni hari-hari kita selama empat tahun yang senantiasa memberikan bantuan serta motivasi kepada penulis.
15. Kakak-kakakku tersayang Syaiullah Nur, S.Pd, Muh. Alfian, S.Pd, K’Ince, K’Asmar, Hadrawi, S.Pd, Abi Darda, S.Pd, K’Ucu, Adri, S.Pd, Chandra, S.Pd, Ahmad Harum, S.Pd, Ahmad Miftah, S.Pd, Taqwa, S.Pd, Dahra, S.Pd, Destopo, S.Pd, K’Andri dan senior di PPB lainnya terima kasih untuk motivasi serta bimbingan kalian selama ini.
16. Saudara-saudara seperjuangan di IKMP (Ikatan Keluarga Mahasiswa Parepare) terima kasih atas ilmu, pengetahuan, pengalaman, motivasi, canda tawa, doa kalian selama ini.
17. Adik-adikku di SMP Negeri 8 Makassar khususnya yang telah berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan penulis.
18. Teman-teman seperjuangan KKN Terpadu Kab. Bone Angk. VII: Ninny, Ayu, Santi, K’Baskar, Risal, Abram, Wira dll terima kasih atas keseruan kita, motivasi serta dukungan kalian.
19. Semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya, namun telah membantu penulis dalam menyelesaikan studi. Terima kasih banyak.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan sert bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Aamiin.

Makassar, April 2014

**Penulis**

**DAFTAR ISI**

Halaman

**HALAMAN JUDUL** i

**PERSETUJUAN PEMBIMBING** ii

**PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI** iii

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**  iv

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN** v

**ABSTRAK**  vi

**PRAKATA**  vii

**DAFTAR ISI**  xi

**DAFTAR GAMBAR**  xiv

**DAFTAR TABEL**  xv

**DAFTAR LAMPIRAN**  xiv

**BAB I. PENDAHULUAN** 1

1. Latar Belakang Masalah 1
2. Rumusan Masalah 5
3. Tujuan Penelitian 6
4. Manfaat Hasil Penelitian 6

**BAB II. KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**  8

1. **Tinjauan Pustaka** 8
   1. Konsep Dasar Teknik Restrukturisasi Kognitif 8
2. KonsepDasar Restruturisasi Kognitif 8
3. *Cognitive Behavior Therapy* 10
4. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* 12
5. Prinsip-prinsip *Cognitive Behavior Terapy* 13
6. Proses Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif 17
7. Kelebihan dan Kekurangan *Cognitive Behavior Therapy*  20
   1. Konseling Kelompok 20
8. Pengertian Konseling Kelompok 20
9. Tujuan Konseling Kelompok 22
10. Langkah-langkah Pembentukan Konseling Kelompok 23
    1. Prokrastinasi Akademik 25
11. Pengertian Prokrastinasi Akademik 25
12. Faktor Penyebab Prokrastinasi 27
13. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik 29
14. **Kerangka Pikir** 32
15. **Hipotesis** 34

**BAB III. METODE PENELITIAN** 35

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 35
2. Variabel dan Desain Penelitian 36
3. Definisi Operasional 36
4. Populasi dan Sampel 37
5. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data 39
6. Bahan Perlakuan 42
7. Teknik Analisis Data 43

**BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN** 45

1. Hasil Penelitian 45
   * + 1. Gambaran Tingkat Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan TeknikRestrukturisasi Kognitif 50
       2. Pengujian Hipotesis 53
2. Pembahasan 54

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**  59

1. Kesimpulan 59
2. Saran 59

**DAFTAR PUSTAKA**  61

**LAMPIRAN** 63

**RIWAYAT HIDUP** 119

### DAFTAR GAMBAR

### Nomor Nama Gambar Halaman

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir Penelitian 34

**DAFTAR TABEL**

**Nomor Nama Tabel Halaman**

Tabel 3.1. Populasi Penelitian 38

Tabel 3.2. Sampel Penelitian 39

Tabel 3.3. Pembobotan Item Angket 40

Tabel 3.4. Kriteria Penentuan Hasil Observasi 42

Tabel 3.5. Kategorisasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 8 Makassar 44

Tabel 4.1. Tingkat Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sebelum *(pretest*) dan Sesudah (*posttest*) diberikan Teknik Restrukturisasi Kognitif di SMP Negeri 8 Makassar 50

Tabel 4.2. Hasil Analisis Statistik Deskriptif 51

Tabel 4.3. Data Hasil Persentase Observasi Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif 52

Tabel 4.4. Hasil analisis hipotesis berdasarkan skor *pretest* dan *posttest* melalui uji wilcoxon (Z) 53

#### DAFTAR LAMPIRAN

**Nomor Nama Lampiran Halaman**

1. Pelaksanaan Kegiatan Eksperimen 64
2. Skenario Penerapan Teknik *Restruturisasi Kognitif* 67
3. Pedoman Lembar Kerja Pencatatan Diri 72
4. Kisi-kisi Angket Sebelum Uji Coba Lapangan 79
5. Angket Penelitian Sebelum Uji Coba Lapangan 80
6. Kisi-kisi Angket Setelah Uji Coba Lapangan 84
7. Angket Penelitian Setelah Uji Coba Lapangan 85
8. Hasil Uji Coba Lapangan 88
9. Hasil Uji Coba Lapangan 89
10. *Pratest* 92
11. *Posttest*  93
12. Format Pedoman Observasi 94
13. Hasil Analisis Data Observasi 96
14. Data Hasil Analisis Persentase Observasi 103
15. Hasil Uji Wilcoxon 105
16. Dokumentasi Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif 106
17. Pengajuan Judul 110
18. Pengesahan Judul 111
19. Surat Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi 112
20. Surat Penunjukan Pembimbing 113
21. Surat Permohonan izin Melakukan Penelitian 114
22. Surat Rekomendasi Penelitian dari BADAN KOORDINASI PENANAMAN MODAL DAERAH 115
23. Surat Rekomendasi Penelitian dari BALAIKOTA 116
24. Surat Rekomendasi Penelitian dari DINAS PENDIDIKAN 117
25. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian 118
26. Riwayat Hidup 119