**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **TINJAUAN PUSTAKA**
2. **Teknik Restrukturisasi Kognitif**
3. **Konsep Dasar Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Solihat (2011) menjelaskan “Restrukturisasi Kognitif merupakan alternatif teknik dari konseling kognitif behavioral yang telah dikembangkan oleh beberapa ahli kognitif behavioral, seperti Michael dan Donald Meichnbaum”.

Connolly (Solihat, 2011) mengemukakan Restrukturisasi Kognitif disebut *reframing kognitif*, adalah teknik perilaku yang terkait dengan konseling kognitif. Restrukturisasi kognitif mencakup belajar bagaimana untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realitas, dan mungkin positif.

Menurut Suryaningrum (Selvera, 2013: 66) menungkapkan metode restrukturisasi kognitif merupakan metode terapi kognitif untuk membantu mengidentifikasikan pemikiran-pemikiran atau keyakinan-keyakinan negatif dan menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran positif, serta untuk menolong orang-orang mengidentifikasikan ide-ide atau keyakinan yang irasional tersebut dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang lebih realitas.

Restrukturisasi kognitif dalam konseling kognitif perilaku adalah proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif, atau fundamental berpikir yang salah dengan tujuan mengganti pemikiran irasional dengan akurat dan yang lebih menguntungkan.

8

Proses kognitif terjadi dalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan perilaku*.* Restrukturisasi Kognitif adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap perilaku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan lebih cocok. Teknik ini dapat dilakukan dengan jalan memberikan informasi yang korektif, belajar mengendalikan pemikiran sendiri dan menandai kembali diri sendiri.

Restrukturisasi kognitif adalah bagian dari *Cognitive Behavioral Therapy* yang berfokus untuk mengubah kebiasaan atau pola pikir negatif yang menimbulkan kecemasan. Konselor membantu individu untuk mengenali pikiran negatif atau tidak rasional yang menyebabkan perilaku maladaptif siswa.

Nevid, J.S, Rathus, S.A, Greene, B. (2005) mengartikan:

Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik dalam konseling kognitif perilaku atau disebut juga sebagai restrukturisasi rasional. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran *self-defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan.

Menurut Safaria (2004) “Teknik restrukturisasi kognitif dapat mengubah pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan dan penilaian-penilaian yang irasional merusak dan mengalahkan diri sendiri”.

Restrukturisasi kognitif memberikan tantangan langsung terhadap keyakinan, asumsi, dan harapan subjek. Subjek diminta untuk mengevaluasi pemikiran-pemikiran yang muncul, apakah benar-benar masuk akal, membantunya atau menghibur. Namun dengan berpikir yang lebih realistis dan adaptif subjek dapat melihat situasi yang ditakuti atau dicemaskan. Teknik-teknik ini harus didukung dan dilengkapi sehingga dapat terjadi perubahan dalam pemikiran subjek bahwa pemikiran negatif subjek belum tentu terjadi dan tidak benar. Restrukturisasi kognitif mengajarkan subjek untuk berpikir positif/logis tentang pengalaman mereka.

Menurut Neenam & Dryden (Solihat, 2011) Teknik Restrukturisasi Kognitif mengidentifikasi gangguan emosional (*emotional diseorder*) dengan mencari emosi negatif, pikiran otomatis dan keyakinan utama. Konselor diharapkan mampu:

1. Memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama.
2. Memperoleh komitmen konseli untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai tindakan, dari negatif menjadi positif.
3. ***Cognitive Behavior Therapy***

Alford & Beck (Muqodas, 2012) *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Proses konseling dengan cara memahami konseli didasarkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku kearah yang lebih baik. Oleh sebab itu CBT merupakan salah satu pendekatan yang lebih integratif dalam konseling.

Oemarjoedi (2004) menjelaskan “Konseling Kognitif-Behavioral merupakan bentuk pemberian layanan yang berusaha untuk dapat memodifikasi perilaku sekaligus memodifikasi kognitif seseorang sehingga perilaku yang diharapkan dapat terwujud.”

Winkel (2007: 420) menjelaskan bahwa:

Kognitif-Behavioral pada dasarnya merupakan perkembangan dari teori Behaviorisme yang pertama kali digunakan oleh Krumboltz. Dalam konseling Behavioristik perilaku merupakan sesuatu yang harus diusahakan melalui proses belajar. Pendekatan ini berpegang pada keyakinan bahwa banyak perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar dan karena itu dapat diubah dengan belajar baru.

Dengan demikian maka proses konseling juga bisa dianggap sebagai suatu proses belajar karena berupaya menghasilkan suatu perubahan dalam perilaku nyata.

Bush (Muqodas, 2012) mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy.* Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking.* Sedangkan terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Perasaan tidak nyaman atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsional. Oleh sebab itu dalam konseling, pikiran dan perilaku yang disfungsional harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal.

1. **Tujuan *Cognitive Behavior Therapy***

Oemarjoedi (2004) menjelaskan “tujuan dari konseling *Cognitive Behavior* yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi”.

NACBT (Oemarjoedi, 2004) dalam proses konseling, beberapa ahli CBT berasumsi bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam konseling. Oleh sebab itu CBT dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan kepada masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. CBT tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang. Oleh sebab itu, CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk diubah dari status kognitif negatif menjadi status kognitif positif.

Anisa (2013) mengemukakan bahwa:

Tujuan konseling kognitif perilaku yaitu untuk memperbaiki keyakinan-keyakinan diri yang salah dengan cara mengubah pola pikir dan perilaku tertentu. Yang menjadi fokus dalam terapi ini adalah persepsi, keyakinan dan pikiran. Dalam terapi kognitif, terapi ini memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan dengan memodifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dalam pendekatan aspek perilaku diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan.

Sehingga *Cognitive Behavior Therapy* ini mengarahkan konseli untuk dapat mengubah fungsi berpikir menjadi lebih jelas, menenangkan pikiran dan tubuh agar menjadi lebih baik dan dapat mengambil keputusan yang tepat.

Tujuan dari *Cognitive Behavior Therapy* yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan *Cognitive Behavior Therapy* diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa, dan bertindak.

1. **Prinsip-prinsip *Cognitive Behavior Therapy***

Konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari *Cognitive Behavior Therapy*. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik *Cognitive Behavior Therapy*.

Beck (Muqodas, 2012) menjelaskan tentang prinsip-prinsip dasar dari *Cognitive Behavior Therapy*:

1. Prinsip pertama: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berpikir, merasa dan bertindak.
2. Prinsip kedua: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinilitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan konseling.
3. Prinsip ketiga: *Cognitive Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap konseling.
4. Prinsip keempat: *Cognitive Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
5. Prinsip kelima: *Cognitive Behavior Therapy* kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber ketakutan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berpikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku ke arah yang lebih baik.
6. Prinsip keenam: *Cognitive Behavior Therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapi bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling *cognitive behavior* serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.
7. Prinsip ketujuh:  *Cognitive Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help.*
8. Prinsip kedelapan: Sesi *Cognitive Behavior Therapy* yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu ke belakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah, membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.
9. Prinsip kesembilan: *Cognitive Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasikan pikirannya serta mampu menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan ekperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar laba-laba, maka saya akan merasa cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan dapat melaluinya dengan baik). Dengan cara ini, konselor terlibat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-sama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat.
10. Prinsip nomor 10: *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling *cognitive-behavior.* Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling. Dalam proses konseling, CBT tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.
11. **Proses Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Menurut Meichenbaum (Oemarjoedi, 2004) proses pemberian bantuan dengan menggunakan konseling *kognitif behavioral* (*Restrukturisasi Kognitif)* dapat dilakukan melalui 3 tahap, yaitu observasi diri, membuat dialog internal baru dan belajar keterampilan baru.

1. Observasi Diri

Di awal terapi, konseli diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam diri mereka dan mengenali karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis, dan pola reaksi terhadap orang lain. Pada tahap ini, konselor diharapkan mampu melakukan observasi dan analisa gejala demi menegakkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi. Konselor juga di harapkan dapat memberikan dukungan dan semangat kepada konseli untuk melakukan perubahan, dan mampu memperoleh komitmen dari konseli untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah terhadap gangguan yang dialami. Serta konselor diharapkan mampu menjelaskan kepada konseli formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi.

1. Membuat Dialog Internal Baru

Setelah konseli belajar untuk mengenali tingkah laku menyimpangnya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif (tingkah laku yang tidak menyimpang) dengan cara mengubah dialog internal dalam diri mereka. Dialog internal dapat dilakukan dengan memberikan kondisi-kondisi yang merangsang aktifitas kognisi dari konseli untuk menentukan apa yang akan dilakukan saat berhadapan dengan kondisi yang disuguhkan. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, yang akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi konseli. Dalam tahap ini proses pemberian keterampilan *Resrtukturisasi Kognitif* dilakukan dengan pemberian angket pencatatan diri untuk diisi dengan pernyataan negatif melemahkan diri dan pernyataan positif yang memotivasi diri. Dengan menggunakan angket pencatatan diri, maka diharapkan kepada konseli untuk mencari solusi dan mengganti semua pernyataan negative menjadi pernyataan positif. Adapun format pencatatan diri tersebut dapat di lihat pada lampiran 3.

Pada tahap ini konselor berusaha membantu konseli untuk mencari emosi negatif, pikiran otomatis dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan. Dalam tahap ini, konseli diharapkan mampu memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama. Selain itu konselor juga diharapkan mampu memperoleh komitmen konseli untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai perbuatan, dari negatif menjadi positif.

Oemarjoedi (2004) menjelaskan:

Untuk mengawali proses berjalannya dialog internal dalam diri konseli, konselor berusaha menciptakan suasana rileks pada diri masing-masing konseli. Salah satu metode pendukung informal yang dapat digunakan untuk menciptakan suasana rileks adalah dengan melakukan teknik relaksasi otot.

Latihan penegangan dan rileksasi ini dilakukan secara progresif pada setiap bagian tubuh. Ini sangat berguna dalam membantu seseorang untuk menyadari dan merasakan seperti apa dan bagaimana perbedaan perasaan tegang dan rileks.

1. Belajar Keterampilan Baru

Konseli kemudian belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat yang sama, konseli diharapkan untuk tetap memusatkan perhatian kepada tugas membuat pernyataan baru dan mengamati perbedaan hasilnya.

1. **Kelebihan dan Kekurangan *Cognitive Behavior Therapy***

Wilding dan Milne (2013: 12) mengemukakan beberapa kelebihan *Cognitive Behavior Therapy* seperti lebih berfokus pada masalah, berdurasi singkat, dan karena *Cognitive Behavior Therapy* melibatkan konseli untuk melakukan sesuatu untuk diri mereka sendiri, maka *Cognitive Behavior Therapy* juga menjadi model pendidikan. Sehingga *Cognitive Behavior Therapy* menjadi terapi yang efektif, cepat dan hasilnya bertahan lama.

Wilding dan Milne (2013: 13) mengemukakan *Cognitive Behavior Therapy* juga mendapat kritik bahwa:

1. *Cognitive Behavior Therapy* hanya menolong individu yang cerdas dan pandai menyampaikan pikirannya.
2. *Cognitive Behavior Therapy* tidak terlalu memperhatikan emosi.
3. *Cognitive Behavior Therapy* tidak tertarik pada informasi-informasi penting tentang masa lalu konseli.
4. **Konseling Kelompok**
5. **Pengertian Konseling Kelompok**

Winkel (2007: 589) Konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konseling antara konselor professional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil.

Agar proses pemberian layanan konseling di sekolah dapat berlangsung efektif, terlebih dahulu perlu diamati jenis masalah yang dialami oleh peserta didik. Jika masalah yang muncul dialami oleh beberapa orang, maka sebaiknya digunakan konseling dalam bentuk kelompok. Suatu bentuk layanan yang menggunakan metode dinamika kelompok dalam menyelesaikan masalah masing-masing siswa.

Winkel (2007: 593) dengan menggunakann konseling diharapkan pengentasan masalah dapat berlangsung lebih efisien. Selain itu, konseling kelompok memang dianggap lebih sesuai bagi siswa yang membutuhkan untuk belajar lebih memahami orang lain dan lebih memahami kepribadian orang lain, yang membutuhkan bertukar pikiran dan berbagi perasaan dengan orang lain, yang mudah berbicara tentang dirinya sendiri, yang dapat mengambil manfaat dari umpan balik yang diberikan oleh seorang teman serta merasa tertolong dengan umpan balik itu, dan yang lebih suka melibatkan diri dalam proses konseling secara perlahan-lahan.

Menurut Prayitno dan Amti (1999: 311) mengungkapkan bahwa:

Konseling kelompok merupakan proses pemberian layanan yang dilakukan dalam bentuk kelompok. Berbeda dengan konseling individual yang mengusung komunikasi antarpribadi, konseling kelompok menitikberatkan pada dinamika interaksi sosial yang dapat berkembang dengan intensif dalam suasana kelompok.

Seperti pada masalah perilaku prokrastinasi akademik siswa yang akan diteliti pada SMP Negeri 8 Makassar, konseling kelompok dipandang cocok untuk mencegah dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa yang ada di sekolah tersebut. Dengan menggunakan model konseling kelompok, diharapkan siswa dapat memperoleh lebih banyak manfaat selain pengentasan masalahnya. Manfaat yang dapat diperoleh antara lain siswa dapat meningkatkan keterampilan komunikasi, menanamkan sikap saling percaya dan saling menghargai sesama anggota kelompok, membutuhkan rasa empati serta menciptakan suasana kebersamaan sesama anggota kelompok. Dengan berbagai manfaat tersebut, diharapkan kelompok konseli dapat menikmati proses pemberian konseling dengan antusiasme yang tinggi sehingga pengentasan masalahnya pun dapat terselesaikan dengan waktu yang relatif lebih singkat.

1. **Tujuan Konseling Kelompok**

Konseling kelompok sebagai salah satu teknik konseling yang efektif digunakan pada kasus perilaku agresif ini memiliki tujuan yang ingin dicapai. Winkel (2007: 592-593), tujuan umum dari pelaksanaan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

* + - 1. Dengan menggunakan konseling kelompok, masing-masing konseli (siswa) dapat memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya, sehingga ia mampu menjadi pribadi yang optimis.
      2. Konseli diharapkan dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka, dan dapat pula digunakan dalam proses pembelajaran di kelas.
      3. Konseli dapat memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
      4. Dalam lingkup yang lebih luas, konseli diharapkan dapat menentukan pilihan-pilihan hidupnya sendiri pada masa-masa yang akan datang.
      5. Konseli akan menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Bagaimana mereka mampu memahami kondisi psikologis orang lain pada saat menghadapi masalah sebagaimana kondisi psikologisnya pada posisi itu. Kepekaan dan penghayatan ini akan membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan psikologis dan alam perasaan sendiri. Dengan demikian ia akan terhindar dari konflik pribadi dengan orang lain.
      6. Masing-masing konseli dapat dengan bebas menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
      7. Konseli dapat lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
      8. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin bagi orang lain. Dengan demikian dia tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dialah yang mengalami penderitaan.

1. **Langkah-langkah Pembentukan Konseling Kelompok**

Prosedur pelaksanaan konseling kelompok menurut Prayitno dan Amti (1999) diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan, yaitu:

1. Tahap Pembentukan. Dilihat dari prosesnya, pelaksanaan konseling kelompok diawali dengan tahap pembentukan. Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan pelibatan anggota kelompok. Sebelum perkenalan pada bagian awal dijelaskan tujuan umum, prinsip, serta prosedur kegiatan. Selain itu juga berikan apresiasi kepada semua anggota yang hadir pada saat itu. Apresiasi dapat dilakukan dalam bentuk ucapan selamat datang dan terima kasih atas kehadirannya.
2. Tahap Peralihan. Setelah tahap perkenalan selesai dilakukan, langkah berikut yang harus dilakukan adalah tahap peralihan. Tahap peralihan pada hakekatnya merupakan jembatan antara tahap pembentukan dengan tahap selanjutnya, yaitu tahap kegiatan. Dengan kata lain, tahap peralihan ini merupakan tahap penegasan bahwa seluruh anggota telah memahami maksud, tujuan, dan prosedur penyelenggaraan konseling kelompok, dan siap untuk aktifitas kelompok berikutnya. Pada tahap ini, pimpinan kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok pada tahap selanjutnya. Jika kelompok ini termasuk “kelompok bebas,” maka setiap anggota kelompok berhak mengajukan masalah yang menurut pendapatnya penting untuk dibahas. Sementara itu, jika kelompoknya termasuk “kelompok tugas” maka masalah yang akan dibahas sudah disiapkan oleh pimpinan kelompok (guru pembimbing), dan para siswa diminta memberikan tanggapan dan saran-sarannya terhadap permasalahan yang diungkapkan tersebut.
3. Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini peran pimpinan kelompok lebih kepada mendorong, menghidupkan, dan mengarahkan dinamika kelompok. Pimpinan kelompok menjadi reflektor dan sirkulator dari proses diskusi kelompok. Untuk kelompok bebas, proses kegiatan dimulai dengan memberikan kesempatan kepada masing-masing anggota kelompok mengemukakan permasalahan atau topik yang akan dibahas. Selanjutnya dihimpun, dipilih, dan disepakati dengan mempertimbangkan faktor kemendesakan serta dampak yang ditimbulkan dari permasalahan tersebut. Sementara itu, untuk kelompok tugas, proses kegiatan dimulai dengan mengemukakan topik yang akan dibahas dan telah dipersiapkan oleh guru pembimbing sebelumnya. Topik ini dapat saja diangkat dari berbagai kecenderungan perilaku yang dilakukan remaja, seperti dari hasil pengamatan, media massa, atau film.
4. Tahap Pengakhiran. Tahap ini merupakan tahap akhir dari suatu sesi kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini perlu disajikan kembali kesimpulan dari hasil-hasil pertemuan sekaligus mengingatkan anggota tentang agenda pertemuan selanjutnya. Dalam prosesnya, upaya menarik kesimpulan sebaiknya dilakukan oleh anggota kelompok, peran guru pembimbing lebih diarahkan pada pemberian penekanan kepada anggota untuk memelihara komitmen anggota. Sebelum kegiatan ini berakhir, pemimpin kelompok, dalam hal ini guru pembimbing, meminta kesan-kesan dari para peserta dan kesan-kesan tersebut dapat dikaitkan dengan agenda pertemuan berikutnya.
5. **Prokrastinasi Akademik**
6. **Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Ghufron (2003) 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” atau jika digabungkan menjadi “menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya”.

Menurut Silver (Ghufron dan Risnawita, 2010: 152), seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Prokrastinasi sering dialami oleh hampir setiap orang, termasuk para siswa yang sering menunda untuk menyelesaikan segala tanggung jawabnya dalam proses belajar di Sekolah atau yang biasa disebut dengan prokrastinasi akademik.

Millgram (Ghufron dan Risnawita 2010: 153) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi:

1. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas
2. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas
3. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga
4. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Prokrastinator memiliki dua ciri yaitu, pertama keseringan untuk meninggalkan tugas-tugas dan kedua sering mengalami masalah karena tingkat kecemasan yang tinggi sehubungan dengan tindakan yang sering menunda-nunda tugas.

Ferrari (Wahyuni, 2007) membagi prokrastinasi menjadi dua yaitu:

1. *Functional procrastination,* yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.
2. *Dysfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Ada dua macam *dysfunctional procrastination* yaitu:
3. *Decision procrastination,* merupakan prokrastinasi dalam membuat keputusan, prokrastinasi ini merupakan sebuah antesenden kognitif dalam menunda kinerja guna menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress.
4. *Behavior procrastination,* merupakan prokrastinasi perbuatan. Penundaan dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasa sulit atau tidak menyenangkan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu kebiasaan individu dalam menunda-nunda untuk memulai atau mengerjakan tugas akademiknya yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas yang lainnya yang tidak dibutuhkan dalam pengerjaan tugas. Tugas akademik tersebut meliputi menulis, membaca, belajar untuk ujian, kinerja akademik dan kinerja administratif.

1. **Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik**

Menurut Stell (Ulfa, 2011) faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

1. Kesenjangan antara niat dan tindakan. Menunda-nunda tidak hanya dilakukan karena mempunyai pemikiran yang irasional, tetapi juga tanpa niatan. Terkadang yang sering menunda-nunda tugas itu karena memang tidak mempunyai niat untuk mengerjakan tugas tersebut.
2. Tugas yang sulit. Perilaku yang dianggap tidak menyenangkan dan cenderung dihindari. Semakin tidak menyenangkan, maka situasi tersebut semakin dihindari.
3. *Neuroticism.* Prokrastinasi sering kali bersumber dari pemikiran-pemikiran yang neurotis. Perasaan khawatir yang berlebihan, kecemasan dasar, semua itu adalah sumber neurotisme. Hal itu akan mengakibatkan pada penundaan tugas.
4. Keyakinan diri (*self efficacy*) dan citra diri (*self esteem*). Keyakinan dan citra diri menjadi faktor dalam perilaku prokrastinasi. Orang yang tidak mempunyai keyakinan terhadap dirinya akan memandang dirinya tidak sanggup menyelesaikan tugas-tugasnya. Akhirnya ia akan memutuskan untuk menunda tugas yang dimilikinya.
5. Kontrol diri (*self control*). Prokrastinator seringkali merasa “*out of control”* terhadap perilaku menunda yang dilakukannya. Penundaan sering kali berulang dilakukan terhadap apa yang seharusnya dimulai atau diselesaikan, karena menganggap hal tersebut biasa dilakukan.

Menurut Wyk (Ilfiandra, 2010) terdapat tiga karakteristik prokrastinasi yaitu: *1) vicious cycles, 2) unrealistic sense of time, 3) dependence of inspiration. Vicious cycles* (lingkaran setan), artinya prokrastinasi merupakan sebuah siklus yang diawali oleh penolakan terhadap tugas karena alasan malu atau mengkritik diri sendiri, kemudian menyebabkan pekerjaan terlantar yang akhirnya juga meningkatkan rasa malu, dan umpan balik negatif terhadap pekerjaan juga akhirnya meningkatkan penundaan. *Unrealistic sense of time* (pandangan yang tidak realistis terhadap waktu), hasil studi menunjukkan bahwa para prokrastinator memandang waktu secara berlebihan atau mengabaikan waktu sehingga rencana yang dibuat sering tidak realistis. Mengandalkan inspirasi, para prokrastinator sering berpikir ‘*tomorrow I will be in better mood’*. Terdapat dua kesalahan dari pikiran semacam ini, yaitu seseorang akan dapat bekerja dengan baik kalau sudah terinspirasi dan kalau dikerjakan besok akan lebih terinspirasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penyebab timbulnya prokrastinasi yang dialami oleh individu bisa dikelompokkan menjadi faktor internal seperti kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu serta faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

1. **Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik**

Ferrari, dkk (Ghufron, 2010: 158) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Adapun ciri-ciri tersebut sebagai berikut:

1. 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.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Para 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 baik.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Para prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Para prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai 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.
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Lebih mendahulukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademiknya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca komik, novel, nonton, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Menurut Husetiya (2010) indikator prokrastinasi akademik adalah terlambat mengerjakan tugas, tidak melaksanakan tugas dengan sengaja. Menyelesaikan tugas namun tidak tuntas terlebih jika menemukan kesulitan dalam mengerjakan tugas, mengulur waktu dalam mengerjakan tugas, menyelesaikan tugas namun tidak sesuai rencana, dan mengerjakan tugas dalam waktu lama serta mengerjakan tugas semaunya tanpa memperhatikan urutan prioritasnya.

Seorang prokrastinasi sadar bahwa dia sedang berhadapan dengan tugas-tugas yang penting bagi dirinya akan tetapi individu tersebut sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang sehingga menimbulkan kecemasan dalam dirinya. Jika pada waktunya tugas tersebut tidak terselesaikan secara baik maka akan menimbulkan perasaan bersalah dalam dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dari prokrastinasi adalah suka menunda-nunda waktu untuk memulai atau mengerjakan tugas sampai menjelang batas waktu yang telah ditentukan, mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugasnya, tidak memiliki prioritas dalam mengerjakan tugasnya, serta adanya kesenjangan antara niat dan kinerja.

1. **KERANGKA PIKIR**

Prokrastinasi akademik merupakan suatu kebiasaan individu dalam menunda-nunda untuk memulai atau mengerjakan tugas akademik. Tugas akademik tersebut meliputi menulis, membaca, belajar untuk ujian, kinerja akademik dan kinerja administratif.

Seorang siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik cenderung akan mengabaikan tugas-tugas akademiknya sehingga akan berdampak pada tugasnya sebagai seorang pelajar. Adapun ciri-ciri prokrastinator adalah suka menunda-nunda waktu untuk memulai atau mengerjakan tugas sampai batas waktu yang ditentukan, mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugasnya, tidak memiliki prioritas dalam mengerjakan tugasnya serta adanya kesenjangan antara niat dan kinerja.

Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah. Siswa memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda-nunda menyelesaikannya. Selain itu, ketakutan yang berlebihan akan kegagalan, seseorang menunda mengerjakan tugasnya karena takut jika gagal akan mendatangkan penilaian negatif atas kemampuannya.

Hal ini menuntut perlunya perhatian khusus dari guru pembimbing dalam mengupayakan langkah yang efektif untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Restrukturisasi Kognitif adalah bagian dari *Cognitive Behavioral Therapy* yang berfokus untuk mengubah kebiasaan atau pola pikir negatif. Konselor membantu konseli untuk mengenali pikiran-pikiran negatif atau tidak rasional yang menyebabkan perilaku maladaptif dan menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran positif atau pemikiran yang lebih rasional. Proses pemberian bantuan dengan menggunakan Restrukturisasi Kognitif dapat dilakukan melalui 3 tahap, yaitu observasi diri, membuat dialog internal baru, dan belajar keterampilan baru.

Dengan melalui beberapa tahap di atas, siswa menata kembali pikiran-pikiran negatif atau tidak rasional yang menyebabkan mereka melakukan penundaan, kemudian membangun pemikiran-pemikiran positif dan rasional terhadap diri sehingga dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik.

Adapun kerangka pikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

(Sebelum diberikan tindakan)

**Prokrastinasi Akademik tinggi**

* Menunda-nunda untuk memulai mengerjakan tugas
* Menunda-nunda untuk memulai menyelesaikan tugas
* Mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas
* Tidak memiliki prioritas dalam mengerjakan tugas
* Adanya kesenjangan antara niat dan kinerja

**Pemberian teknik restrukturisasi kognitif**

1. Tahap Observasi
2. Tahap Membuat dialog baru
3. Tahap Belajar keterampilan baru

(Setelah diberikan tindakan)

**Prokrastinasi Akademik rendah**

* Mengerjakan tugas dengan segera
* Menyelesaikan tugas tepat waktu
* Mengatasi gangguan dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas
* Memiliki prioritas dalam mengerjakan tugas
* Niat dan kinerja sejalan

Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir

1. **HIPOSTESIS**

Dari uraian yang telah dijelaskan diatas, dapat ditarik suatu hipotesis penelitian yaitu:

“Penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 8 Makassar”