

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE
RESTRUKTURING DALAM MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK
SANTRI DI PONDOK PESANTREN AR RAHMAN**

Ilham¹, Kusnadi², Neni Noviza³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

e-mail: ¹ilham@gmail.com ²kusnadi_uin@radenfatah.ac.id

³neninoviza@radenfatah.ac.id

Abstract

This research is entitled "*Application of Group Guidance Using Cognitive Restructuring Techniques in Overcoming Academic Procrastination of Palembang Islamic Boarding School Students*". This study aims to find out the description of students' academic procrastination and to find out the application of cognitive restructuring techniques in overcoming procrastination at the Ar Rahman Islamic boarding school. This type of research is field research, with a qualitative approach. The subjects of this study were "K" clients, "FW" clients, "NP" clients, "A" clients, and "AKT" clients. Data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. While data analysis techniques, data reduction, data presentation, and verification or conclusions. The results of this study indicate that, the picture of procrastination seen from the aspect of not managing time, four subjects are not managing time, only the "FW" client can manage time. From the low self-confidence aspect, four subjects had low self-confidence, only the "FW" client had high self-confidence. From the aspect of considering themselves too busy, four subjects considered themselves too busy, only the "NP" client did not consider himself too busy. From the aspect of stubbornness, the five subjects have stubbornness. From the aspect of manipulating other people's behavior, the five subjects manipulated the behavior of other people. From the aspect of delay as a means of protection for themselves, the five subjects postpone something as a protection for themselves. From the aspect of feeling themselves as victims, the five subjects felt that they were the only ones who were unable to do something. The application of group guidance with cognitive restructuring techniques uses four stages, namely the formation stage, the transition stage, the activity stage, and the termination stage, so that results are obtained, the five clients have experienced a lot of changes, where the five clients can manage time, have higher self-confidence, do not consider self is too busy, not stubborn, does not manipulate the behavior of others, does not use procrastination as a protection to avoid pressure, and does not feel like a victim.

Keywords: *Cognitive Restructuring Techniques, Group Guidance, Procrastination.*

Abstrak

Penelitian ini berjudul “Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Santri Pondok Pesantren Palembang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik santri dan untuk mengetahui penerapan teknik cognitive restructuring dalam mengatasi prokrastinasi pondok pesantren Ar Rahman. Jenis penelitian ini field research (penelitian lapangan), dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian ini yaitu, klien "K", klien "FW", klien "NP", klien "A", dan klien "AKT". Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data, reduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, gambaran prokrastinasi dilihat dari aspek kurang mengatur waktu, empat subyek kurang mengatur waktu, hanya klien “FW” bisa mengatur waktunya. Dari aspek percaya diri yang rendah, empat subyek memiliki percaya diri yang rendah, hanya klien “FW” memiliki percaya diri yang tinggi. Dari aspek menganggap diri terlalu sibuk, empat subyek menganggap dirinya terlalu sibuk, hanya klien “NP” yang tidak menganggap dirinya terlalu sibuk. Dari aspek keras kepala, kelima subyek mempunyai sifat keras kepala. Dari aspek manipulasi tingkah laku orang lain, kelima subyek memanipulasi tingkah laku orang lain. Dari aspek penundaan sebagai upaya perlindungan bagi dirinya, kelima subyek menunda sesuatu sebagai perlindungan bagi diri mereka. Dari aspek merasa dirinya sebagai korban, kelima subyek merasa hanya diri mereka yang tidak mampu mengerjakan sesuatu. Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring menggunakan empat tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran, sehingga diperoleh hasil, kelima klien sudah banyak mengalami perubahan, dimana kelima klien bisa mengatur waktu, percaya diri semakin tinggi, tidak menganggap diri terlalu sibuk, tidak keras kepala, tidak memanipulasi tingkah laku orang lain, tidak menjadikan penundaan sebagai perlindungan untuk menghindari tekanan, dan tidak merasa dirinya sebagai korban.

Kata Kunci : *Bimbingan Kelompok, Teknik Cognitive Restructuring, Prokrastinasi*

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peran penting dalam pengembangan sumber daya manusia dan insan yang berkualitas. pendidikan merupakan salah satu bagian dari kehidupan manusia dan memperoleh pendidikan yang baik dan layak adalah hak setiap warga Negara. Salah satu jenis pendidikan yang diminati di

Indonesia adalah pondok pesantren. Pondok Pesantren merupakan suatu tempat pendidikan yang menekankan ajaran agama islam dan di dukung asrama sebagai tempat tinggal santri. Perbedaan pondok pesantren dengan lembaga pendidikan lainnya adalah selama 24 jam para santri wajib tinggal di asrama (Hidayat, D.A, 2010).

Tata tertib pondok pesantren berbeda dengan sekolah pada umumnya, di pesantren santri memiliki kegiatan yang padat mulai dari bangun tidur sampai tidur lagi. Dari padatnya kegiatan santri menuntut santri agar bisa memenejemen diri mereka sendiri dalam bidang akademik. Santri yang tidak mampu mengatur dirinya terhadap tuntutan tugas sehinga terpaksa melakukan belajar dengan waktu yang singkat dalam menghadapi ujian, menunggu saat-saat terakhir mengerjakan tugas, menyadari mengerjakan tugas itu penting tapi malah mengerjakan kegiatan yang lain yang menurutnya lebih menyenangkan. Perilaku menunda pekerjaan menyelesaikan sesuatu disebut prokrastinasi.

Gejala perilaku menunda (prokrastinasi) lebih banyak terjadi di dunia pendidikan yang sering disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi perilaku yang spesifik melibatkan unsur penundaan, mengakibatkan keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas, melibatkan tugas yang dianggap penting dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, seperti cemas, bersalah, marah dan panik. Prokrastinasi akademik dalam konteks ini yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah terhadap tugas akademik (Handaru, A. W., Lase, E. p., dan Parimita, W, 2014).

Seperti yang telah diketahui pondok pesantren memiliki banyak kegiatan. Apabila pondok pesantren tersebut berdampingan dengan sekolah, maka santri tersebut tidak hanya memiliki tugas dari mengajinya saja, melainkan juga dalam tugas dari sekolahnya. Banyaknya kegiatan dalam pondok pesantren seringkali dijadikan alasan bagi santri dalam menunda mengerjakan tugas. Kebiasaan menunda mengerjakan tugas ini tidak hanya ada di pondok pesantren namun, di

sekolah umum hal seperti ini dianggap sudah biasa. Hal tersebut bukanlah hal yang baru bagi dunia pendidikan saat ini. Dengan adanya batas waktu mengerjakan tugas, diharapkan siswa mampu mengerjakan tugasnya secara maksimal.

Namun, pada kenyataannya siswa mempunyai kebiasaan mengerjakan tugas menjelang batas waktu yang telah ditentukan. Prokrastinasi akademik seperti sesuatu hal yang biasa bagi peserta didik di sekolah-sekolah formal dan tanpa terkecuali pada pondok pesantren Ar Rahman. Pada tahap perkembangan peserta didik pada usia remaja, pendidikan menjadi suatu kewajiban yang mutlak harus dijalani. Namun demikian, dalam menempuh pendidikan sering terjadi beberapa masalah dan hambatan yang dialami oleh remaja, salah satunya adalah perilaku prokrastinasi akademik.

Ada berbagai bentuk permasalahan yang dialami santri dimana ada beberapa santri yang melakukan prokrastinasi. Bentuk prokrastinasi yang dilakukan merupakan melalaikan kewajiban yang ditetapkan oleh pihak pesantren, yaitu ada beberapa santri yang melakukan yaitu tidak mengikuti kegiatan wajib pondok pesantren yaitu Pramuka dan ada penurunan setoran hafalan santri yang menurun dalam hal ini terdapat permasalahan yang dilakukan santri dimana santri ini melakukan prokrastinasi. Penyebab dari hal tersebut berdampak kepada akademik santri tersebut.

Pramuka dan tahfiz merupakan kegiatan wajib pondok pesantren apabila hal ini di lalaikan atau bahkan ditingalkan bisa mempengaruhi nilai dan akademik santri, meninggalkan kegiatan tanpa adanya alasan yang jelas dan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan bermain bersama teman dan bersantai. Hal semacam ini dikhawatirkan mempengaruhi prestasi dan kebiasaan santri dalam mengabaikan tanggung jawab dan kewajiban, hal semacam ini penting untuk diatasi agar bisa menanamkan kedisiplinan dan mampu bertanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban yang diberikan.

Meningalkan kewajiban tanpa adanya alasan yang jelas dan bahkan yang tidak bertujuan merupakan perbuatan yang tidak baik hal ini dikhawatirkan jika tidak di atasi akan menjadi pengaruh ke dalam kehidupan selanjutnya hal semacam ini tidak bisa diangap remeh dan di angap persoalan biasa walaupun hanya sebuah kegiatan pramuka dan tahfiz yang di lalaikan ini bukan berarti ini bukan masalah yang serius. Justru dengan hal kecil saja mereka sudah melalikan apalagi ketika mereka mendapatkan tugas atau bahkan situasi yang lebih berat, mereka akan melepaskan kewajiban itu dan meninggalkan tanggung jawab mereka. Sebagaiman dalam Al Qur'an Allah berfirman dalam surah al asr: 1-2)

وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢

Artinya: Demi masa, sungguh manusia dalam keadaan yang merugi. (Qr. al asr :1-2).

Al-'Ashr bermakna waktu atau masa. Allah bersumpah dengan masa karena waktu mencakup atas keajaiban-keajaiban. Karena di dalam masa atau waktu terdapat berbagai keadaan: sukacita, kesusahan, sehat, sakit, kaya, dan fakir. Bahkan di dalamnya terdapat sesuatu yang lebih mengagumkan dari segala hal yang menakjubkan.

Dengan itu kita harus bisa memanfaatkan waktu dengan sebaik baiknya jangan melalikan kewajiban kita meninggalkan tugas kita demi hal yang tidak memberi manfaat, jangan sampai melalaikan tugas dan memanfaatkan waktu dengan sebaik baiknya, hindari perlakuan prokrastinasi karna itu termasuk perbuatan yang bisa menyebabkan kita termasuk kedalam orang-orang yang merugi, karna tidak memanfaatkan waktu dengan baik.

Fokus permasalahan pada masalah santri ini merupakan perlakuan prokrastinasinya dimana beberapa santri yang melakukan prokrastinasi ini harus segera diatasi sebeleum hal ini berkelanjutan dan menjadi kebiasaan bagi mereka. Perlunya diselesaikan mengubah pola pikir yang seperti ini. Dikhawatirkan mempengaruhi prestasi akademik santri tersebut. Prokrastinasi merupakan perbuatan yang di maksud menunda atau mingalkan kegiatan yang

penting dengan alasan yang tidak jelas atau bahkan lebih memilih kegiatan yang bernilai lebih rendah.

Untuk mengatasi hal semacam ini agar tidak terjadinya secara berkelanjutan perlu adanya solusi dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi santri. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan ini dengan merubah pola pikir yang ada pada diri santri hal prokrastinasi ini termasuk pola pikir yang negatif, dimana hal ini bisa merugikan dirinya. Perlu adanya bimbingan terhadap santri yang melakukan prokrastinasi dengan mengubah kebiasaan tersebut dengan memberikan pola pikir yang positif sehingga dapat memberikan wawasan serta bimbingan kepada santri yang melakukan prokrastinasi agar dapat merubah pola pikir tersebut.

Dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi yang dialami oleh santri tersebut kita bisa memberikan bimbingan kelompok kepada santri yang mengalami prokrastinasi, karna jika hal semacam ini di biasakan akan berkelanjutan ke masa yang akan datang dan bisa mempengaruhi pola kerja serta mempengaruhi diri yang bisa menyebabkan dampak negatif bagi diri sendiri. Dengan itu perlunya adanya bimbingan kepada santri yang melakukan prokrastinasi agar bisa membantu dan memberikan bimbingan kepada mereka sehingga mampu mengubah pola pikir tersebut.

Dengan mengadakan bimbingan kelompok bisa memberikan wawasan serta pengetahuan bagi santri yang melakukan prokrastinasi, sehingga santri tersebut mampu memahami bahwa perbuatan yang mereka lakukan bisa mempengaruhi diri mereka sendiri, seperti nilai menjadi rendah, stres karna tugas dibiarkan dan ditunda, tidak setoran hafalan Al-Qur'an dan banyak dampak lainnya. Salah satu cara yang bisa diterapkan kepada mereka dengan mengadakan bimbingan kelompok agar bisa membantu serta memberikan pengetahuan kepada santri yang melakukan prokrastinasi sehingga mereka paham dan mengerti akan hal yang mereka lakukan salah.

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (dalam Prayitno dan Erman Amti) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberi informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial (Prayitno, 2013).

Fungsi utama bimbingan yang didukung oleh layanan bimbingan kelompok ialah fungsi pemahaman dan pengembangan. Dengan bimbingan kelompok peneliti bisa membantu santri yang melakukan prokrastinasi dalam memberikan pemahaman kepada santri sifat menunda tugas yang diberikan oleh guru bisa merugikan diri sendiri dan bisa membuat semakin tertekan, stress, cemas, emosional, karena mengerjakan tugas di akhir waktu sehingga bisa menyebabkan ke gagal. Dan juga dengan bimbingan kelompok ini bisa membantu pengembangan santri, dalam bimbingan kelompok ini peneliti menggunakan teknik *cognitive restructuring* dengan teknik ini bisa membantu merubah pola pikir negatif santri.

Teknik *cognitive restructuring* adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck dan Don Meichenbaum. Kadang-kadang teknik ini sering disebut *correcting cognitive distortions* (mengoreksi distorsi kognitif). *Cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual (biasa) sedemikian rupa sehingga tidak terlalu terbiasa (Badley T. Erford, 2015).

Dari penjelasan diatas bahwasanya yang membuat kita melakukan sebuah tindakan yang negatif itu merupakan dari pola pikir yang negatif. Seperti yang dilakukan para santri yaitu prokrastinasi dimana berasal dari pola pikir yang ingin menunda pekerjaan atau tugas yang sudah diberikan berdasarkan pola

pikir yang negatif, menganggap remeh serta lebih mendahulukan hal yang tidak penting yang bisa menyenangkan sehingga tugas dan hal yang harus di kerjakan menjadi terbengkalai. Memanfaatkan waktu dengan baik merupakan hal yang harus dilakukan oleh umat islam agar kita tidak menjadi orang-orang yang merugi.

Berdasarkan latar belakang di atas dan hasil observasi ada beberapa santri yang melakukan prokrasinai di pondok pesantren Ar Rahman. Seperti menunda pekerjaan yang diberikan ustadz saat di asrama atau PR, menunda hafalan yang disuruh Ustadz dan tugas yang lain yang diberikan ustadz, tidak mengikuti kegiatan yang diwajibkan di akademik seperti kegiatan pramuka, nilai pramuka termasuk kedalam nilai raport jika tidak mengikuti kegiatan maka akan mempengaruhi nilai, setoran hafalan perminggu biasanya 3-4 baris sekarang hanya 1 baris Al'Quran saja. Ada juga yang bolos untuk ke sekolah dengan alasan sakit ketika jam sekolah. Dengan penjelasan permasalahan santri diatas terdapat penurunan pada diri santri dan bisa mempengaruhi nilai akademik santri terebut, tidak hanya itu di khawatirkan jika tidak diatasi maka akan menyebabkan keterbiasaan dalam diri sehingga akan terbiasa ke jenjang kehidupan kedepanya Karena sering menunda tugas yag diberikan ada yang tidak memenuhi tugas nya, tidak setoran karna tidak menghafal dan mereka ada yang lebih mengutamakan kegiatan yang lain yang menurut mereka lebih menyenangkan.

Hal ini selaras dengan pendapat Hendaru dkk dalam jurnal nya Prokrastinasi perilaku yang spesifik melibatkan unsur penundaan, mengakibatkan keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas, melibatkan tugas yang dianggap penting dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, seperti cemas, bersalah, marah dan panik. Dan juga lebih mengerjakan pekerjaan yang bernilai rendah dari pekerjaan yang bernilai tinggi/kewajiban. Prokrastinasi akademik dalam konteks ini yaitu penundaan

yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah terhadap tugas akademik.

LANDASAN TEORI

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok arus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Dalam bimbingan kelompok membahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok. Masalah yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan bimbingan kelompok dibahas melalui suasana dinamika kelompok secara intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan pemimpin kelompok (Pembimbing/konselor) (Mulyadi, 2016).

Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan sejumlah peserta didik secara bersama sama melalui dinamika kelompok memperoleh bahan informasi dari pembimbing/konselor atau teman sekelompok untuk menunjang pemahamannya sehari-hari atau perkembangan dirinya, baik sebagai individu, anggota masyarakat atau dapat pula sebagai pertimbangan dalam mengambil keputusan.

b. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Kelompok

Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa.

c. Asas-asas dalam bimbingan kelompok

Dalam kegiatan bimbingan kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu: (Saiful Akhyar Lubis, 2011)

- a) Asas Kerahasiaan
- b) Asas Kesukarelaan
- c) Asas Keterbukaan
- d) Asas Kegiatan
- e) Asas Kekinian
- f) Asas Kenormatifan.

d. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok

- a) Tahapan pembentukan

Setelah kelompok terbentuk, pemimpin kelompok memulai kegiatannya ditempat yang telah ditentukan, adapun langkah-langkah kegiatannya adalah mengucapkan selamat datang kepada para anggota, memimpin doa, menjelaskan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan, asas bimbingan kelompok, melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama. Permainan/pengakraban juga di perlukan agar dipertemuan awal bisa memberikan kesan yang baik dan tidak terlalu tegang dan aga anggota satu sama lain bisa lebih akrab.

- b) Tahapan peralihan

Dalam tahap peralihan langkah-langkah yang harus dilakukan oleh pemimpin kelompok membahsa topik-topik yang akan dibahas didalam kelompok, topik tugas yakni topik yang dibahas sifatnya umum yang berada di luar anggota kelompok yang pernah dilihat, pernah didengar, pernah dibacadari berbagai media massa. Adapula topik bebas, yang dibahas berasal dari masing-masing anggota kelompok. Bila perlu pemimpin kelompok dapat memberikan contoh topik yang akan dibahas didalam kelompok, dengan jeli pemimpin kelompok harus memperhatikan suasana kelompok

tentang kesiapan para anggota kelompok untuk berperan serta dalam pembahasannya. Kemudian ajakan untuk membahas, mendalami, topik umum yang telah disepakati bersama, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota dan kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahapan pertama atau tahapan pembentukan.

c) Tahapan kegiatan

Tahap kegiatan ini pemimpin kelompok mempertajam topik yang akan dibahas. Kemudian mulai mengemukakan topik bahasan. Dalam bimbingan kelompok tugas, topik bahasan dikemukakan secara langsung oleh pemimpin kelompok dan langsung dibahas sampai tuntas. Dalam kelompok bebas topik bahasan dikemukakan oleh masing-masing anggota kelompok. Setelah mendapat persetujuan dari anggota kelompok secara bergantian topik-topik tersebut dibahas sampai tuntas. Tanya jawab antara anggota dan pimpinan kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan pemimpin kelompok, dan kegiatan selingan/hiburan.

d) Tahapan pengakhiran

Dalam tahap pengakhiran pemimpin kelompok memberikan informasi bahwa kegiatan akan diakhiri. Untuk itu para anggota diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan-kesan kegiatan yang telah dilaksanakan. Berikutnya pemimpin kelompok menanyakan kemungkinan kegiatan tersebut untuk bisa ditindak lanjuti. Anggota kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan pesan serta harapan pada pertemuan mendatang. Kemudian pertemuan ditutup dengan ucapan terima kasih oleh pemimpin kelompok dan diakhiri dengan doa bersama (Achmad Juntika Nurihsan, 2017).

2. Teknik *Cognitive Restructuring*

a. Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*

Cognitive Restructuring adalah salah satu teknik yang di gunakan dalam teori Cognitive Behavior, yang menitik beratkan pada peubahan pikiran negatife. Teknik ini juga merupakan sebuah proses konseli, yang dibantu oleh konselor, untuk mencari pikiran Self Defeating. Setelah ditemukan pikiran Self Defeating alternative rasional, sehingga konseli dapat belajar menghadapi situasi dan masalah yang dapat memicu kecemasan (Jeffrey S. Nevid Svencer, A. Rathus, dan Beverly Greene, 2006).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa teknik *cognitive restructuring* ini merupakan teknik yang berfokus pada pola pikir yang negatiffe, dimana mengubah pola pikir yang negatife menjadi pola fikir yang positif atau irrasional. Dengan menekankan pola pikir yang positif dapat mengatasi persoalan yang berdampak negatife karena dengan pemikiran yang negatife bisa merubah perporma kinerja, menghambat, perkembangan pembelajaran mempengaruhi tingkah laku dan membuat kita merasa putus asadan tertekan. Dengan teknik *cognitive rstruckturing* ini dapat mengatasi pemikiran negatifie yang bisa berdampak buruk dengan mengubah menjadi pola pikir yang positif atau lebih baik.

b. Fungsi Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* digunakan untuk mengubah pola pikir yang negatif dan mengganti dengan pola pikir yang konstruktif. Teknik *cognitive restructuring* adalah teknik untuk mengubah pola pikir seseorang dan melatih untuk mengubah pandangan hidup menjadi lebih baik. Michenbeum menunjukkan pengaruh pemikiran seseorang yang dapat membangkitkan keberfungsian seseorang. Serta menghentikan pernyataan negatife tentang diri mereka dan mengganti dengan pernyataan positif. Hal tersebut dapat membantu mengubah citra diri mereka.

c. Langkah-Langkah Teknik *Cognitive Restructuring*

Langkah-Langkah Teknik *Restrukturisasi Kognitif* Cormier menjelaskan bahwa tahapan-tahapan prosedur Cognitive restructuring terbagi menjadi enam bagian utama, yaitu: (Bradley T Erford, 2016).

- a) Rasional, tujuan dan tinjauan singkat prosedur
- b) Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem.
- c) Pengenalan dan latihan coping thought (CT)
- d) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke coping thought (CT)
- e) Pengenalan dan latihan penguatan positif
- f) Tugas rumah dan tindak lanjut

d. Indikator Keberhasilan Teknik *Cognitive Restructuring*

Untuk mengetahui keberhasilan dari penerapan teknik *Cognitive Restructuring* sebagai berikut:

- a) Konseli mampu mengetahui dan memahami kognisi yang salah dalam mempersepsikan setiap permasalahan yang dihadapi.
- b) Konseli mengetahui dan merasakan dampak negatif ketika memiliki pikiran negatif terhadap permasalahannya.
- c) Konseli dapat mengidentifikasi pikiran negatif terkait permasalahannya.
- d) Konseli mampu merumuskan pikiran baru positif dan konstruktif.
- e) Konseli mampu membuat rencana tindakan yang bermanfaat untuk memodifikasi pikiran negatif menjadi pikiran positif.

3. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah perilaku menunda suatu pekerjaan hingga nanti, baik perilaku menunda untuk memulai suatu pekerjaan ataupun menyelesaikan tugas yang seharusnya dituntaskan (Juliawati, Dosi, Hengki Yandra, 2018). Prokrastinasi memiliki arti yang umum sebagai bentuk penundaan dan tidak memiliki alasan yang jelas. Menurut Solomon prokrastinasi adalah kegiatan

menunda-nunda untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan dengan sadar dan disengaja (Nurjana, Syarifan, 2020).

Berdasarkan definisi yang disampaikan para ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa, prokrastinasi adalah perilaku menunda dan menghindari untuk memulai maupun menyelesaikan tugas penting dikarenakan rasa tidak suka, dan pikiran irasional. Seperti takut gagal menyelesaikan, yang menimbulkan rasa tidak nyaman seperti rasa cemas, bersalah, juga panik dan dapat mengakibatkan kegagalan menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.

b. Jenis- Jenis Prokrastinasi

Menurut ferari dkk prokrastinasi dabagi menjadi dua, yaitu Functional Procratination dan Disfunctional Procrastination, dengan penjelasan sebagai berikut: (Umari, Tri, dkk, 2020).

- a) Functional procrastination adalah penundaan tugas untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat untuk membuat tuga yang lebih lengkap. Misalnya sperti santri mengangap informasi yang di perolehnya masih kurang kemudian ia terus mencari informasi yang lebih akurat, atau menghafal dengan cara mengulangi hafalan agar menjadi lebih lancer dan lebih melekat dalam ingatan.
- b) Disfunctional procratination adalah penundaan yang tidak mempunyai tujuan, penundaan ini yang tidak bermanfaat, membuat individu yang melakukannya akan menjadi rugi, dan menimbulkan permasalahan.

c. Ciri-Ciri Prokrastinasi

Menurut Dini Ahmaini mengenai individu yang melakukan prokrastinasi sebagai berikut: (Dini Ahmaini, 2010).

- a) Kurang dapat mengatur waktu kesulitan mengatur waktu luang merupakan hal yang sering terjadi , padahal banyak waktu yang bisa digunakan dengan kegiatan yang bermanfaat tetapimalah digunakan dengan kegiatan yangtidak ada manfaatnya.

- b) Percaya diri yang rendah orang yang melakukan prokrastinasi memiliki kepercayaan diri yang rendah sehingga ketika diberikan tugas mereka akan ragu mampu atau tidak dalam mengerjakan tugas yang diberikan.
- c) Menganggap diri terlalu sibuk orang yang melakukan prokrastinasi sering menganggap dirinya sibuk dan merasa bahwa dirinya tidak mempunyai waktu untuk mengerjakan tugas.
- d) Keras kepala orang yang melakukan prokrastinasi biasanya beranggapan setiap kegiatan yang dilakukannya itu merupakan kehendak dirinya sendiri tidak bisa orang lain memaksanya.
- e) Manipulasi tingkah orang yang melakukan prokrastinasi sering beranggapan bahwa setiap kegiatan yang ada tidak akan berjalan tanpa adadirinya, sehingga orang lain tidak bisa memaksanya untuk melakukan pekerjaan.
- f) Menjadikan penundaan sebagai coping untuk menghindari tekanan dan merasa dirinya sebagai korban mereka menjadikan penundaan sebagai perlindungan dirinya
- g) Merasa dirinya sebagai korban yang tidak mampu mengerjakan tugas yang dapat dikerjakan orang lain .

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas dan mulai mengerjakan tugas pada batas akhir pengumpulan tugas. Prokrastinasi memiliki ciri-ciri yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu yang dimilikinya antara rencana dengan kerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

d. Faktor-Faktor Prokrastinasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal yaitu:

- a) Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.
- b) Faktor Eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

4. Akademik

a. Pengertian Akademik

Akademik adalah bidang yang mempelajari tentang kurikulum atau pembelajaran dalam fungsinya untuk meningkatkan pengetahuan dalam segi pendidikan / pembelajaran yang dapat dikelola oleh suatu sekolah atau lembaga pendidikan Akademik juga dapat didefinisikan keadaan orang-orang bisa menyampaikan dan menerima gagasan, pemikiran, ilmu pengetahuan, dan sekaligus dapat mengujinya secara jujur, terbuka, dan leluasa. Membara E.P., dkk. menjelaskan dapat dikatakan bahwa secara umum pengertian akademik berarti proses belajar mengajar yang dilakukan di kelas atau dunia persekolahan. Kegiatan akademik meliputi tugas-tugas yang dinyatakan dalam program pembelajaran, diskusi, observasi, dan pengerjaan tugas. Dalam satu kegiatan akademik diperhitungkan tidak hanya kegiatan tatap muka yang terjadwal saja tetapi juga kegiatan yang direncanakan (terstruktur) dan yang dilakukan secara mandiri (Membara, E.P, Yulia Liza, Kanedi Indra, 2014).

5. Santri

a. Pengertian Santri

Santri merupakan sebutan bagi para siswa yang belajar mendalami agama di pesantren. Pondok pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan

agama islam yang bertujuan untuk menguasai ilmu agama islam secara detail, serta mengamalkan sebagai pedoman hidup keseharian dengan menekankan pentingnya moral dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam menjalani kehidupan di pesantren, pada umumnya mereka mengurus sendiri keperluan sehari-hari dan mereka mendapat fasilitas yang sama antara santri yang satu dengan lainnya. Para santri yang menempati pondok pesantren, tidak berarti terlepas dari permasalahan-permasalahan sosial. Masalah sosial yang dapat dilontarkan adalah apakah pondok juga mempunyai fungsi pembentukan watak yang sesuai dengan perkembangan santrinya.

Santri yang berada dalam pondok, selalu melakukan pendekatan spiritual atau berdoa terlebih dahulu sebelum mencari solusi atas masalahnya, doa yang dilakukan oleh para remaja, merupakan bentuk dari ibadah, berzikir kepada kekuatan Allah, dan berpendapat bahwa Allah akan menolong dengan limpahan rahmat-Nya. Selain merupakan suatu bentuk ibadah, doa dapat dijadikan wahana untuk mencari kesembuhan atau obat bagi orang yang sedang menderita sakit baik fisik maupun mental. Dalam berdoa terkandung unsur dzikir, dan dzikir memiliki pengaruh terapi terhadap jiwa (Dadang Ahmad Fajar, 2011).

Dapat disimpulkan bahwasanya santri merupakan seorang yang menuntut ilmu agama mendalami ilmu agama islam di tempat yang disebut pondok pesantren dimana di pondok pesantren ini para santri dididik dengan Akhlak yang baik dan mempelajari ilmu agama. Di zaman modern seperti sekarang santri di pondok pesantren tidak hanya menuntut ilmu agama tetapi mempunyai pelajaran yang sama seperti sekolah pada umumnya.

b. Permasalahan Santri

Adapun permasalahan yang biasa dialami oleh santri di pondok pesantren sebagai berikut: (BKI'A20, 2022)

- a) Tidak dapat beradaptasi dengan teman dan lingkungan
- b) Permasalahan remaja di pesantren.

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan penelitian kualitatif (Sugiono, 2016). Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Zuchri Abdussamad, 2021).

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

3. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN DISKUSI

1. Gambaran Prokrastinasi Akademik Santri Di Pondok Pesantren Ar Rahman

Gambaran prokrastinasi yang dialami masing-masing klien yang sedang menjalankan proses pemulihan pada tahap akhir diketahui melalui hasil wawancara dan observasi.

Berdasarkan pendapat Dini Ahmaini, mengenai aspek prokrastinasi, yaitu: kesulitan mengatur waktu luang, percaya diri yang rendah, menganggap dirinya terlalu sibuk, keras kepala, manipulasi tingkah orang lain, menjadikan penundaan sebagai *coping* untuk menghindari tekanan, dan merasa dirinya sebagai korban yang tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain (Dini Ahmaini, 2010).

Berikut beberapa gambaran prokrastinasi yang dialami masing-masing subjek dapat dilihat dari aspek mengisi waktu luang, kelima subyek dengan cara berkumpul bersama teman, melakukan hobi yang di sukai. Keempat subyek yang sulit dalam mengatur waktu (Klien “K”, Klien “NP”, Klien “A” dan Klien “AKT”) hanya klien “FW” yang mampu mengatur waktu.

Aspek percaya diri yang rendah, menunjukkan bahwa keempat subyek (klien “K”, klien “NP”, klien “A”, klien “AKT”) masih merasa takut gagal dalam mengerjakan sesuatu, ada sesuatu yang membuat mereka tidak yakin dengan kemampuannya, tidak bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas, dan masih suka membandingkan diri mereka dengan orang lain, hanya klien “FW” yang tidak merasa takut gagal dalam mengerjakan sesuatu, yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas, tidak membandingkan dirinya dengan orang lain.

Aspek menganggap dirinya terlalu sibuk, menunjukkan bahwa keempat subyek (klien “K”, klien “FW”, klien “A”, klien “AKT”) mempunyai kegiatan yang banyak, mempunyai waktu luang yang sedikit, hanya klien “NP” yang tidak mempunyai kegiatan yang banyak, mempunyai waktu luang yang banyak, dan kelima subyek sering berbohong untuk menutupi sesuatu.

Aspek keras kepala, menunjukkan bahwa kelima subyek tidak suka mendengarkan nasihat orang lain, sering memaksakan diri untuk melakukan sesuatu, dan selalu menerima tugas tersebut dengan setengah hati.

Aspek manipulasi tingkah orang lain, menunjukkan bahwa kelima subyek merasa sombong, dan mementingkan dirinya sendiri, serta merasa takut gagal dalam mengerjakan tugas. Keempat subyek (klien “FW”, klien “NP”, klien “A”, klien “AKT”) mempunyai sifat tidak bertanggung jawab, hanya klien “K” yang mempunyai sifat bertanggung jawab.

Aspek menjadikan penundaan sebagai *coping* untuk menghindari tekanan, menunjukkan bahwa kelima subyek sering menunda pekerjaan dan menjadikan penundaan itu sebagai *coping* perlindungan diri mereka.

Aspek merasa dirinya sebagai korban, menunjukkan bahwa kelima subyek sering merasa tidak mampu dengan tugas yang diberikan, dan mereka merasa hanya mereka yang tidak mampu mengerjakannya.

2. Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Santri Pondok Pesantren Ar Rahman

Berdasarkan hasil penelitian pada 06 April sampai dengan 6 Mei Februari 2023, yang dilakukan sebanyak enam kali pertemuan. Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi prokrastinasi akademik santri pondok pesantren Ar Rahman, ketiga subjek masing masing mengalami perubahan yang positif yang awalnya masih kesulitan mengatur waktu luang, percaya diri yang rendah, menganggap dirinya terlalu sibuk, keras kepala, manipulasi tingkah orang lain, menjadikan penundaan sebagai coping untuk menghindari tekanan, dan merasa dirinya sebagai korban yang tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain. Kini masing-masing subjek dapat mengatasi prokrastinasi yang lebih baik.

Berdasarkan pendapat Ahmad Juntika Nurihsan, tahapan-tahapan bimbingan kelompok, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran (Ahmad Juntika Nurihsan, 2017). Pada tahap pertengahan, konselor melakukan eksplorasi pada pola hidup yang dialami subjek, menjaga dan memelihara agar hubungan konseling selalu terpelihara. Selanjutnya pada tahap akhir peneliti melakukan *follow up* kepada kelima subjek serta melakukan penghentian proses bimbingan kelompok.

Penggunaan *cognitive restructuring* merupakan suatu cara pengungkapan diri salah satu faktor yang mendukung dalam mengatasi prokrastinasi akademik santri, adanya *cognitive restructuring* seorang dapat mengatur waktu luang, percaya diri semakin tinggi, tidak menganggap dirinya terlalu sibuk, tidak keras kepala, tidak memanipulasi tingkah orang lain, tidak menjadikan penundaan sebagai *coping* untuk menghindari tekanan, serta tidak merasa dirinya sebagai

korban yang tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain. Pada awal pertemuan masih terjadi kebingungan, namun secara keseluruhan pertemuan pertama hingga pertemuan akhir dapat berjalan dengan baik, hal tersebut terjadi karena faktor kerja sama yang baik antara konselor dan subjek dalam melakukan bimbingan kelompok.

Berdasarkan penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi prokrastinasi akademik santri pondok pesantren Ar Rahman yang dilakukan seperti diatas, proses yang dilakukan dilapangan berjalan sesuai dengan teori yang menjadi panduan pada penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti laksanakan mengenai “Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi prokrastinasi akademik santri pondok pesantren Ar Rahman” dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran prokrastinasi yang dialami oleh kelima subjek sebelum dilakukan *cognitive restructuring*, dilihat dari aspek kurang mengatur waktu, hanya klien “FW” yang dapat mengatur waktu, keempat klien lainnya kurang dalam mengatur waktu. Dari aspek percaya diri yang rendah, keempat klien masih kurang dalam percaya diri, hanya klien “FW” yang mempunyai percaya diri yang tinggi. Dari aspek menganggap diri terlalu sibuk, keempat klien menganggap diri mereka terlalu sibuk, sedangkan klien “NP” tidak mempunyai waktu yang banyak. Dari aspek keras kepala, kelima klien tidak suka mendengarkan nasihat orang lain, sering memaksakan diri untuk melakukan sesuatu, dan selalu menerima tugas dengan setengah hati. Dari aspek manipulasi tingkah orang lain, kelima klien merasa sombong dan mementingkan dirinya sendiri serta merasa takut gagal dalam mengerjakan tugas, keempat klien tidak mempunyai sifat bertanggung jawab, hanya klien “K” yang mempunyai sifat tanggung jawab. Dari aspek menjadikan penundaan sebagai coping untuk menghindari tekanan, kelima klien sering

- menunda pekerjaan dan menjadikan penundaan itu sebagai perlindungan diri bagi mereka. Dari aspek merasa dirinya sebagai korban, kelima klien merasa tidak mampu dengan tugas yang diberikan dan mereka merasa hanya mereka yang tidak mampu mengerjakannya.
2. Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi prokrastinasi akademik santri pondok pesantren Ar Rahman, menggunakan empat tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Proses bimbingan kelompok dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan untuk mencapai proses yang baik. Kelima subyek menunjukkan perubahan sesuai yang diharapkan, dimana kelima subyek bisa mengatur waktu, mempunyai percaya diri yang tinggi, tidak menganggap diri mereka sibuk, tidak keras kepala, tidak memanipulasi tingkah laku orang lain, tidak menjadikan penundaan sebagai perlindungan dan tidak merasa dirinya sebagai korban.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. 2021. Metode Penelitian Kualitatif. CV Syakir media press.
- BKI' A20, The world of counselor. 2022. Anagraf Indonesia.
- D, A, Hidayat. 2010. Perbedaan Penyesuaian Diri Santri Di pondok Pesantren Tradisional Dan Modern. Talenta psikologi .
- Erford, Badley T. 2015. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua. Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Fajar, Dadang Ahmad. 2011. Epistemologi Doa: Meluruskan Memahami Dan Mengamalkan. Bandung: Nuansa.
- Handaru, A. W., Lase, E. p., dan Parimita, W. 2014. Analisis perbedaan tingkat prokrastinasi di tinjau dari gender, socio-personal, locus of control, serta kecerdasan emosional : Studi pada mahasiswa program studi Manajemen FE UNJ. Jurnal risert manajemen.

- Jeffrey S, Nevid Svencer, A. Rathus, dan Beverly Greene. 2006. Psikologi Abnormal terjemah oleh Tim Fakultas Psikologi UI. Jakarta:Erlangga.
- Lubis, Saiful Akhyar. 2011. Konseling Islam dan Kesehatan Mental. Bandung: Cita Pustaka Media Perintis.
- Membara, E.P, Yulia,. Liza, Kanedi,. Indra. 2014. Sistem Informasi Akademik Smp Negeri 2 Talang Empat Berbasis Web. Jurnal Infotama Vol. 10, No. 1.
- Mulyadi. 2016. Bimbingan konseling Di Sekolah & Madrasah. Jakarta: Prenadamea Group.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2017. Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling. Bandung:PT. Refika Aditama
- Nurjana, Syarifan. 2020. Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa, Jurnal studi Kependidikan dan Keislaman. Vol. 10, No. 01, E-ISSN 2540-8384
- Prayitno, Amti Erman. 2013. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Kelompok. Jakarta:PT. Rinea Cipta.
- Sugiono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Bandung: Alfaeta.
- Umari, Tri, dkk. 2020. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Riau, Jurnal Pendidikan , vol 11, No.2, E-ISSN: 2715-8209.