

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* DENGAN
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI
PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 8
PANGKALPINANG**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh :

Merlinda Mareta

2115016

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

TAHUN 2025



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : B-72/BKPI/5.5/PP.00.9/10/2025

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama	: Merlinda Mareta
NIM	: 2115016
Program	: Strata 1
Fakultas	: Tarbiyah
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi	: Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di SMP Negeri 8 Pangkal Pinang

Hasil cek plagiasi sebesar 23%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 21 Oktober 2025
Ka. Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Merlinda Mareta

NIM : 2115016

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "**Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Di SMP Negeri 8 Pangkal Pinang**" adalah asli dari hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan sebuah karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi maupun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang lain kecuali yang secara tertulis menjadi acuan/kutipan dalam naskah skripsi.

Bangka, 15 Oktober 2025

Yang menyatakan



Merlinda Mareta

NIM.2115016



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung BANGKA 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Tarbiyah

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

di

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Merlinda Mareta

NIM : 2115016

Prodi : BKPI

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Cognitive*

Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Di SMP Negeri
8 Pangkal Pinang.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini dibuat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Dr. Subhi Hasan, M.S.I
NIP. 197403022006041001

Bangka, 15 Oktober 2025

Pembimbing II

Komariah, S.Psi., M.Pd
NIP. 199105212020122026



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung BANGKA 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Tarbiyah

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di Bangka

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali konsultasi dan mengamati hasil perbaikan, maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswi di bawah ini :

Nama : Merlinda Mareta

NIM : 2115016

Prodi : BKPI

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Di SMP Negeri 8 Pangkalpinang.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini dibuat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Konsultan I

Dr. Nikmatijal, M.Pd

NIP. 198611282018011001

Bangka,

2025

Konsultan II

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd

NIP. 199002212023212036



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 020.B9/FT/PP.00.9/01/2026

Skripsi dengan judul: Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di SMP Negeri 8 Pangkalpinang

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Merlinda Mareta
NIM : 2115016
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Selasa, tanggal 11 November 2025 dengan nilai A (88.80), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Subri, M.S.I

NIP. 19740302 200604 1 001

Pembimbing II,

Komariah, S.Psi. M.Pd

NIP. 19910521 202012 2 026

Penguji I,

Dr. Nikmarijal, M.Pd

NIP. 19861128 201801 1 001

Penguji II,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd

NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Ketua Panitia

Dr. Lebrino, M.A

NIP. 19890201 201503 1 004



Bangka, 14 Januari 2026
Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. Hj. Soleha, M.A

NIP. 19750527 200501 2 008

HALAMAN MOTTO

“ If our thinking changes, then our feelings and behavior will follow” -Aaron T.Beck
(Jika cara kita berpikir berubah, maka perasaan dan perilaku kita pun ikut berubah)

*“ It is our attitude at the beginning of a difficult task which, more than anything else, will
affect its successful outcome”* –William James

(Sikap kita dalam memulai sebuah tugas menentukan keberhasilan akhirnya)

“ Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka
mengubah keadaan diri mereka sendiri “ -Q.S Ar-Rad: 11

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim,

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan Semesta Alam, yang telah memberikan nikmat yang luar biasa, memberikan penulis kekuatan, kesabaran dan bekal ilmu pengetahuan sehingga penulisan dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini dengan Hormat Penulis Persembahkan untuk

Kampus dan Almamater

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas Tarbiyah

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Kepada Kedua Orang Tua ku Tercinta

(Bapak Ariyanto dan Ibu Kartina Sari)

Atas Cinta, Doa, Dukungan, dan Kasih Sayang yang Tiada Akhir serta segala

Pengorbanannya Penulis Ucapkan Terima Kasih Tak Terhingga

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI
AKADEMIK PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 8 PANGKALPINANG**

**Merlinda Mareta
2115016**

**Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
ABSTRAK**

Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang sering dialami peserta didik dan berdampak pada penurunan prestasi belajar di SMP Negeri 8 Pangkalpinang. Konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* dipandang efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik mengenai kecenderungan menunda tugas dan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring*, serta konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Negeri 8 Pangkalpinang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu memberi *pre-test* (penilaian awal) sebelum diberi perlakuan dan memberi *posttest* (penilaian akhir) setelah diberi perlakuan. Sampel penelitian ini adalah 12 peserta didik SMP Negeri 8 Pangkalpinang yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket prokrastinasi akademik dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji hipotesis dan *N-Gain Score* dengan bantuan SPSS versi 26.

Berdasarkan hasil perhitungan uji *N-gain score* menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) *N-gain score* adalah 0,9557 atau 95,56% dan minimum 88,89% dan maksimal 100% termasuk dalam *Interpretasi Indeks Gain Score* tingkat tinggi dengan kategori efektif, dengan nilai signifikansi (*2tailed*) dengan hasil $0,000 < \text{nilai kritis } 0,05$ berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling *cognitive behavioral* prokrastinasi akademik. Dengan demikian, layanan konseling *cognitive restructuring* prokrastinasi akademik dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

Kata-Kata kunci: Konseling *Cognitive Behavioral*, Teknik *Cognitive Restructuring*, Prokrastinasi Akademik

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan pertolongan-Nya berkat rahmat dan hidayahnya skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Di SMP Negeri 8 Pangkalpinang” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada program pendidikan islam dapat diselesaikan dengan baik. Demikianlah, segala perjuangan hingga di titik ini, penulis tuliskan rangkaian kata pada halaman ini dengan ketulusan yang tak terlepas dengan seribu rasa syukur dan dukungan yang penuh dari orang-orang yang selalu ada di barisan penyemangat saya dan orang-orang yang selalu mendoakan perjuangan saya hingga saya mampu berada di titik ini.

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Ibu Dr. Hj. Soleha, M.A, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
4. Bapak Dr. Subri, M.S.I, selaku penasehat akademik sekaligus pembimbing 1, yang selalu sabar dan banyak meluangkan waktu untuk penulis menyelesaikan skripsi ini serta memberi bimbingan, masukan, motivasi dan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Terima kasih atas bantuan dan kesabaran dalam membimbing.
5. Ibu Komariah, S.Psi., M.Pd, selaku dosen pembimbing II, yang selalu sabar dan banyak meluangkan waktu untuk penulis menyelesaikan skripsi ini serta memberi bimbingan, masukan, motivasi dan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Terima kasih atas semua bantuan dan kesabaran Ibu dalam membimbing.
6. Bapak dan ibu dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah banyak memberi pengetahuan dan pengalaman kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan dengan baik.
7. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

8. Kepala sekolah, seluruh guru, dan para staf pegawai SMP Negeri 8 Pangkalpinang.
9. Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 8 Pangkalpinang yang telah berkenan dan memberi kemudahan serta membantu dalam penelitian.
10. Peserta didik SMP Negeri 8 Pangkalpinang yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian saya.
11. Kepada seluruh keluarga tercinta. Teristimewa, Papa dan Mama. Keduanya memang tidak sempat merasakan pendidikan tinggi, namun mampu memberikan yang terbaik untuk putri satu-satunya. Tak kenal lelah, tegar, setia akan harapan dan doa. Terima kasih tak hingga untuk cinta pertama dan pintu surgaku. Pa, Ma... hidup lebih lama lagi dan bahagia selalu.
12. Kepada Teman-teman seperjuanganku Juwita, Firda, Ulpa, Via, Novi, Ayu, Pipin, Bella dan Zur di bangku kuliah yang telah menjadi bagian penting dalam setiap langkah perjalanan ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan tawa di tengah lelah. Kita pernah sama-sama jatuh, belajar bangkit, dan terus berjalan. Tanpa kalian, perjuangan ini tak akan sekuat dan seberarti ini. Cerita dan perjuangan kita akan menjadi kenangan yang indah dan selalu kita kenang, meski nanti jalan hidup membawa kita kearah yang berbeda.
13. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih telah menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini, telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Ell. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Bangka, 15 Oktober 2025

Merlinda Mareta

NIM.2115016

DAFTAR ISI

SURAT KETERANGAN PLAGIASI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
NOTA DINAS KONSEULTAN	v
PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Kegunaan Penelitian.....	11
E. Telaah Pustaka.....	15
F. Sistematika Pembahasan	16
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. Prokrastinasi Akademik	18
1. Pengertian Prokrastinasi	18
2. Aspek-aspek Prokrastinasi	19
3. Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	21
B. Pengertian <i>Cognitive Behavioral</i>	22
1. Pengertian <i>Cognitive Behavioral</i>	23
2. Tujuan <i>Cognitive Behavioral</i>	23
3. Prinsip-Prinsip <i>Cognitive Behavioral</i>	24
4. Peran Konselor dan Konseli Dalam <i>Cognitive Behavioral</i>	25

C. Pengertian <i>Cognitive Restructuring</i>	25
1. Pengertian <i>Cognitive Restructuring</i>	25
2. Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i>	27
3. Langkah-langkah Mengimplementasikan <i>Cognitive Restructuring</i>	28
D. Konseling <i>Cognitive Behavioral</i> dan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Prokrastinasi Akademik	31
E. Kerangka Teori.....	32
F. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Desain Penelitian.....	33
C. Variabel Penelitian	34
D. Tempat Dan Waktu	34
E. Populasi Dan Sampel	35
1. Populasi	35
2. Sampel.....	36
F. Teknik Pengumpulan Data	37
1. Angket	37
2. Instrumen Penelitian.....	41
3. Dokumentasi.....	42
G. Uji Instrumen Penelitian.....	42
1. Uji Validitas	45
2. Uji Reliabilitas.....	46
H. Teknik Analisis Data.....	47
1. Uji Normalitas	47
2. Uji Hipotesis.....	48
3. Uji <i>N-Gain Score</i>	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	51
1. Data Deskripsi <i>Pretest</i>	52

2. Pelaksanaa Penelitian Eksperimen	62
3. Data Deskripsi <i>Posstest</i>	63
4. Hasil Uji Prasyarat Analisis	64
a. Uji Normalitas	64
b. Uji Hipotesis.....	65
c. Uji <i>N-Gain Score</i>	67
B. Pembahasan.....	70
C. Keterbatasan Penelitian	71
BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	117

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Jadwal Penelitian.....	36
Tabel III.2 Populasi Penelitian	37
Tabel III.3 Jawaban angket <i>Unfavorable</i> dan <i>Favorable</i>	39
Tabel III.4 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Variabel Y (Prokstinasi Akademik).....	41
Tabel III.5 Hasil Uji Validitas	45
Tabel III.6 Hasil Uji Reliabilitas	46
Tabel III.7 Interpretasi Indeks <i>Gain</i>	48
Tabel III.8 Kategori Efektivitas <i>N-Gain Score</i>	50
Tabel. IV.1 Rumus Kategori Data.....	53
Tabel IV.2 Skor Kategorisasi Data	51
Tabel IV. 3 Hasil <i>Pretest</i> Prokrastinasi Akademik Peserta Didik.....	52
Tabel IV. Hasil <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	63
Tabel IV.5 Hasil Uji Normalitas	64
Tabel IV.6 Hasil Uji Hipotesis	65
Tabel IV. 7 Interpretasi Indeks <i>N-Gain Score</i>	66
Tabel IV.8 Kategori Efektivitas <i>N-Gain</i>	67
Tabel IV.9 Hasil Uji <i>N-Gain Score</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	81
Lampiran 2: Instrumen Prokrastinasi Akademik	82
Lampiran 3: Angket Prokrastinasi Akademik	89
Lampiran 4: Tabulasi Angket.....	103
Lampiran 5: SK Pembimbing	108
Lampiran 6: Kartu Bimbingan	112
Lampiran 7: Surat Izin Penelitian	114
Lampiran 8: Surat Balasan	115
Lampiran 9: Dokumentasi <i>Pretest</i> , <i>Treatment</i> , dan <i>Posttest</i>	116
Lampiran 10: Daftar Riwayat Hidup.....	117