



The Effect of Group Counseling Using Cognitive Dispute Techniques To Reduce Academic Procrastination Behavior In Students With Atychiphobia

Sri Puspita Della Aryadi¹, Ade Chita Putri Harahap²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Abstract : Academic procrastination is the act of delaying tasks or work that should be prioritized without a clear reason. This study aims to determine the influence and effectiveness of group counseling services using cognitive dispute techniques in reducing academic procrastination behavior in students with atychiphobia. This study employs a quantitative approach with a quasi-experimental design of the non-equivalent control group type. The population in this study consists of all eleventh-grade students at State Senior High School 1 Percut Sei Tuan, with a purposive sampling method yielding a sample size of 14 students divided into an experimental group and a control group. Data collection techniques used an academic procrastination scale questionnaire. Data analysis used a non-parametric test, namely the Wilcoxon Signed Ranks Test, which aimed to determine the difference in academic procrastination levels before and after the service was provided. The results of the study showed that there was an effect of group counseling services using cognitive dispute techniques in reducing academic procrastination behavior in students with atychiphobia. This is indicated by the results of the Wilcoxon Signed Rank Test, with a Z value of -2.371 and Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.018, which is smaller than the significance level of 0.05 ($p < 0.05$) for the experimental group, while there was no significant change in the control group that did not receive any treatment.

Keywords : Academic Procrastination; Atychiphobia; Group Counseling; Dispute Cognitive.

Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Dispute Cognitive Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Atychiphobia

Abstrak : Prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang seharusnya lebih diutamakan tanpa alasan yang pasti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *dispute cognitive* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa *atychiphobia*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen* tipe *non-equivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan dengan metode *purposive sampling* diperoleh jumlah sampel sebanyak 14 siswa yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala prokrastinasi akademik. Analisis data menggunakan uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah dilakukan layanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *dispute cognitive* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa *atychiphobia*. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank*, nilai $Z = -2.371$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.018, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 ($p < 0,05$) untuk kelompok eksperimen, sedangkan tidak ada perubahan signifikan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan apapun.

Kata kunci : Prokrastinasi Akademik; *Atychiphobia*; Konseling Kelompok; *Dispute Cognitive*.

Article history

Received: 15 June 2025

Revised: 25 June 2025

Accepted: 29 June 2025

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution (CC-BY) license



Corresponding Author: Sri Puspita Della Aryadi ; puspidadella303213173@uinsu.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai, yang dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Peran penting pendidikan terletak pada kemampuannya untuk mengembangkan diri individu, mempersiapkan individu dalam menghadapi berbagai tantangan, serta meningkatkan kualitas hidup serta memberikan kontribusi positif bagi masyarakat (Latief, 2008). Perkembangan dunia pendidikan terus mengalami kemajuan, dan kualitas pendidikan juga menjadi faktor utama dalam menghasilkan generasi yang berkualitas. Pendidikan di Indonesia adalah faktor kunci dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas. Sebagai sarana untuk mendapatkan pengetahuan dari berbagai bidang ilmu, pendidikan dapat diperoleh melalui jalur formal maupun non-formal.

Sekolah di Indonesia memiliki peran yang sangat penting sebagai wadah pendidikan yang memberikan peluang bagi anak-anak untuk berkembang baik dalam aspek akademik maupun sosial. Sistem pendidikan di Indonesia mencakup berbagai tingkat, dari pendidikan dasar hingga perguruan tinggi, dengan tujuan membentuk generasi yang cerdas dan berkarakter (Nopita et al., 2021). Selain mengajarkan mata pelajaran utama, sekolah juga berfungsi untuk membentuk karakter, menanamkan disiplin, serta mengajarkan pentingnya kerja sama dalam kehidupan sosial. Sekolah merupakan lembaga formal yang berfungsi mendidik dan membentuk jati diri peserta didik agar nantinya bisa bersaing, mengembangkan ilmu dan mengimplementasikan ilmunya di lingkungan masyarakat Indonesia maupun Internasional (Laia et al., 2022).

Seorang siswa yang berperan sebagai insan akademik, mereka diharapkan memperoleh fasilitas belajar dan transfer pengetahuan dari guru, serta dapat menyelesaikan tugas dengan benar dan tepat waktu. Selain itu, guru memberikan tugas sebagai sarana bagi siswa untuk mengulang kajian materi di rumah (yang dikenal sebagai pekerjaan rumah atau PR) atau tugas kelompok dengan teman sebaya. Hal ini dilakukan agar siswa lebih memahami materi pelajaran secara mendalam, menyeluruh, dan berulang-ulang (Gunawan, 2023).

Selama proses belajar di sekolah, banyak siswa yang menghadapi berbagai masalah akademik, seperti kesulitan dalam mengatur waktu belajar, memilih metode yang tepat untuk persiapan ujian, dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Masalah-masalah ini dapat menyebabkan penurunan nilai akademik. Salah satu penyebabnya adalah penundaan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, yang sering disebut sebagai prokrastinasi akademik (Laia et al., 2022). Prokrastinasi akademik adalah suatu fenomena yang sering dijumpai di kalangan pelajar, di mana mereka menunda-nunda penyelesaian tugas atau persiapan ujian meskipun menyadari bahwa hal tersebut dapat memberikan dampak buruk pada pencapaian akademik mereka. Prokrastinasi akademik adalah kegagalan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan atau menunda-nunda untuk mengerjakan tugas hingga mendekati tenggat waktu (Ghufroon, 2010).

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan segera, namun diputuskan untuk ditunda hingga esok hari. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan prestasi dan perkembangan siswa. Individu yang terjebak dalam prokrastinasi akademik sering kali menghabiskan waktu dengan kegiatan yang kurang penting, seperti berkumpul dengan teman atau melakukan pekerjaan lain, daripada menyelesaikan tugas akademiknya. Prokrastinasi adalah tindakan menunda secara sengaja dan berulang-ulang dengan menggantikan tugas yang seharusnya dikerjakan dengan aktivitas yang tidak relevan (Hidayati, 2019). (Rothblum, 1984) mengidentifikasi enam area akademik yang sering menjadi sasaran prokrastinasi di kalangan pelajar, yaitu menulis, belajar untuk ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Penundaan dalam menulis mencakup tugas-tugas seperti menulis makalah atau laporan. Prokrastinasi dalam belajar untuk ujian mencakup penundaan persiapan untuk ujian, seperti ujian akhir semester. Tugas membaca melibatkan penundaan dalam membaca buku atau referensi terkait dengan tugas. Kinerja administratif mencakup kegiatan seperti menyalin catatan atau membuat daftar peserta praktikum. Menghadiri pertemuan mencakup penundaan atau keterlambatan

dalam menghadiri rapat atau praktikum. Terakhir, penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan mengarah pada menunda pengerjaan dan penyelesaian tugas akademik secara umum.

Menurut (Ferrari, 1995) Prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang seharusnya lebih diutamakan tanpa alasan yang pasti. Prokrastinasi sering kali membuat siswa terbiasa menunda tugas tanpa alasan yang jelas, sehingga tugas tersebut tidak selesai tepat waktu atau bahkan dikerjakan dengan terburu-buru, yang akhirnya menimbulkan rasa tidak nyaman. Sejalan dengan pendapat Wicaksono dalam (Ainunnahr et al., 2024) Prokrastinasi adalah tindakan menunda suatu aktivitas atau pekerjaan untuk dilakukan di lain waktu, dan menggantinya dengan kegiatan lain yang memiliki tingkat kepentingan lebih rendah. Seorang siswa dapat dikatakan sebagai prokrastinator apabila memenuhi aspek yang telah dikemukakan. Menurut (Ferrari, 1995) aspek-aspek tersebut mencakup kebiasaan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang ada, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, perbedaan waktu antara rencana dan hasil yang dicapai, serta memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan tugas yang seharusnya dikerjakan.

Faktor-faktor penyebab prokrastiasi menurut (Ferrari, 1995) yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi meliputi kondisi fisik (kelelahan) dan kondisi psikologis (ketidaktertarikan individu terhadap tugas, kepribadian perfeksionis, rasa percaya diri yang rendah, takut sukses atau takut gagal (*atychiphobia*), keraguan, serta *locus of control eksternal* dan rendahnya *self-efficacy*). Sementara itu, faktor eksternal yang menyebabkan perilaku prokrastinasi meliputi kurangnya fasilitas, kurangnya informasi tentang tugas, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, dan lingkungan yang tidak nyaman. Sejalan dengan pendapat Gunn dalam (Tiboron et al., 2021) mengemukakan bahwa siswa yang cenderung menunda-nunda tugas kemungkinan disebabkan oleh kurangnya motivasi, rendahnya harga diri, *atychiphobia*, kesulitan dalam memahami materi, rendahnya tingkat energi, serta kemampuan organisasi yang buruk.

Sejalan dengan pendapat (Winarso, 2023) salah satu faktor utama adalah rasa takut gagal (*atychiphobia*) atau kurangnya kepercayaan diri. (Rothblum, 1984) menjelaskan bahwa salah satu penyebab prokrastinasi adalah rasa takut gagal *atychiphobia* dan perasaan bersalah ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan individu. Perasaan takut gagal dan rasa bersalah ini mencerminkan ketidaknyamanan yang dialami oleh individu, sehingga mereka cenderung menunda-nunda pekerjaan akademiknya. Individu yang merasa tidak cukup mampu atau tidak percaya pada kemampuannya untuk menyelesaikan tugas cenderung menunda-nunda, yang pada akhirnya menyebabkan stres dan ketidaknyamanan saat harus menyelesaikannya. Siswa yang mengalami *atychiphobia* sering merasa tertekan dan cemas, sehingga mereka cenderung menghindari tugas akademik yang dirasa sulit atau menantang. Siswa sering kali menunda tugas karena mereka merasa bahwa tugas tersebut tidak relevan atau penting bagi mereka, kesulitan dalam memahami materi, atau tidak tahu cara memulainya.

Atychiphobia adalah rasa takut yang irasional dan terus-menerus terhadap kegagalan dalam melakukan sesuatu. Ketakutan ini dapat menghambat seseorang, sehingga mereka cenderung menghindari mencoba hal-hal baru karena takut gagal, yang dapat menimbulkan masalah besar dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan banyak peluang terlewatkan (Milosovic, 2015). *Atychiphobia* adalah ketakutan yang berlebihan terhadap kegagalan, yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, seperti pendidikan, karir, dan hubungan sosial. Orang yang menderita *atychiphobia* sering kali merasa cemas dan tertekan ketika menghadapi situasi yang berisiko menyebabkan kegagalan, sehingga mereka cenderung menghindari tantangan atau tugas yang dianggap sulit. Sangat penting untuk mengenali dan mengatasi *atychiphobia* agar seseorang dapat meraih potensi maksimal mereka.

Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling di salah satu SMA di Kota Medan, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa prokrastinasi menjadi masalah yang cukup besar di kalangan siswa-siswi kelas XI. Sekitar 50% dari mereka mengalami kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas. Hal ini tidak terbatas pada mata pelajaran tertentu, namun hampir merata

pada semua mata pelajaran. Kebiasaan prokrastinasi ini menjadi kendala besar dalam perkembangan akademik mereka. Alasan utama di balik prokrastinasi adalah kurangnya rasa ingin tahu dan ketakutan yang berlebihan terhadap kegagalan. Banyak siswa yang merasa cemas dan takut jika mereka melakukan kesalahan dalam mengerjakan tugas, bahkan dalam mengemukakan pendapat di kelas. Mereka khawatir hasil yang mereka peroleh tidak memuaskan dan menganggapnya sebagai sebuah kegagalan. Selain itu, ketidakpercayaan diri juga menjadi faktor penghambat yang signifikan, karena mereka takut diejek oleh teman-teman jika gagal atau membuat kesalahan dalam proses belajar.

Pemberian layanan konseling kelompok dianggap efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa (Herdi, 2023). Konseling kelompok menurut Mashudi dalam (Anggia Maretta Ireel, 2018) adalah layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok. Sedangkan menurut Prayitno dalam (Harahap, 2021) bahwa konseling kelompok adalah kegiatan dalam kelompok yang dilakukan melalui interaksi sosial yang dinamis diantara pemimpin kelompok dan anggota kelompok untuk membahas masalah yang dialami anggota kelompok untuk kemudian menemukan alternatif pemecahan masalah yang dialaminya. Konseling kelompok dipilih sebagai metode untuk mengurangi prokrastinasi akademik karena dapat memanfaatkan interaksi antar anggota kelompok untuk saling belajar dan memberikan dukungan satu sama lain (Rivanda, 2022)

Teknik *dispute cognitive* dipilih dalam metode konseling kelompok karena dapat mengubah pikiran irasional siswa menjadi rasional. *Dispute cognitive* adalah sebuah metode dalam terapi kognitif yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengatasi pikiran negatif atau irasional yang memengaruhi perilaku dan emosi seseorang. Teknik ini berfokus pada membantu individu mengenali pola pikir yang tidak efektif dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis dan positif. Dalam konteks prokrastinasi dan *atychiphobia*, *dispute cognitive* dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengatasi ketakutan akan kegagalan, yang sering membuat individu menunda-nunda tugas. Menurut (Beck, 2011), dengan menantang pikiran negatif, individu dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi untuk menyelesaikan tugas.

Dispute Cognitive dalam penelitian ini dipilih karena teknik ini terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan dan prokrastinasi. Penelitian (Sirois, 2014) menunjukkan bahwa individu yang menggunakan teknik ini mengalami penurunan signifikan dalam perilaku prokrastinasi serta peningkatan dalam manajemen waktu. Dengan menantang pikiran terkait ketakutan akan kegagalan, individu dapat mengurangi dampak negatif dari *atychiphobia* dan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Oleh karena itu, *dispute cognitive* dianggap sebagai intervensi yang relevan untuk membantu siswa yang mengalami prokrastinasi akibat *atychiphobia*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh konseling kelompok dengan teknik *dispute cognitive* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa yang mengalami *atychiphobia*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai bagaimana teknik ini dapat membantu siswa mengatasi ketakutan terhadap kegagalan dan meningkatkan motivasi mereka untuk menyelesaikan tugas. Dengan mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif yang memicu prokrastinasi, diharapkan siswa dapat mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik dan meningkatkan prestasi akademik mereka.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai pengaruh konseling kelompok dengan teknik *dispute cognitive* untuk mengatasi prokrastinasi, dan *atychiphobia*. Diharapkan bahwa dengan menerapkan teknik ini, siswa tidak hanya mengurangi perilaku prokrastinasi, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Secara keseluruhan, *dispute cognitive* merupakan pendekatan yang menjanjikan untuk mengatasi prokrastinasi dan *atychiphobia* di kalangan siswa. Dengan menantang pikiran negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif, individu dapat mengurangi kecemasan terkait kegagalan dan meningkatkan motivasi untuk menyelesaikan tugas. Penelitian ini

diharapkan dapat memberikan bukti empiris tentang efektivitas teknik ini dan mendorong penelitian lebih lanjut untuk membantu siswa mencapai potensi terbaik mereka dalam dunia pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian quasi eksperimen dengan desain *non-Equivalent Control Group Design*. Menurut (Sugiyono, 2013) penelitian quasi-eksperimen merupakan bentuk pengembangan dari *true experimental design*, namun tidak sepenuhnya memenuhi syarat-syarat kontrol yang ketat terhadap variable luar. Dalam desain ini, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol diberikan *pretest* untuk mengukur kondisi awal. Selanjutnya, perlakuan (*treatment*) hanya diberikan kepada kelompok eksperimen, dan setelah intervensi berakhir, *posttest* dilakukan pada kedua kelompok untuk melihat perbedaan yang terjadi sebagai akibat dari perlakuan yang diberikan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan adanya sejumlah siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, yang diduga berkaitan dengan *atychiphobia* atau ketakutan berlebihan terhadap kegagalan. Adapun yang menjadi populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan yang berjumlah 330 siswa. Menurut (Sugiyono, 2013) "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu sampai memenuhi kuota yang telah ditentukan (Azhari, 2023). Siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik karena *atychiphobia* yang tinggi menjadi sampel penelitian ini. Dengan demikian jumlah sampel sebanyak 14 (empat belas) siswa, terdiri dari 7 (tujuh) siswa kelompok eksperimen dan 7 (tujuh) siswa kelompok kontrol.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket skala prokrastinasi akademik dan sebelum penyebarannya, instrumen tersebut telah diuji validitas dan dinyatakan butir pernyataan dalam skala tersebut valid, kemudian pada uji *Cronbach's Alpha* yang digunakan untuk menguji reliabilitas diperoleh hasil 0,925 yang berarti bahwa instrumen penelitian ini reliabel. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan. Analisis data dilakukan dengan (SPSS) versi 26 untuk memastikan akurasi dan reliabilitas hasil pengolahan data secara statistik non-parametrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen skala prokrastinasi akademik yang diberikan kepada 14 (empat belas) siswa SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan yang teridentifikasi memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi akibat *atychiphobia* (ketakutan akan kegagalan). Sampel dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Adapun hasil *pre-test* dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terdapat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Pre-test* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok Kontrol				Kelompok Eksperimen			
Interval	F	Kategori	%	Interval	F	Kategori	%
85-115	7	Tinggi	100	85-115	7	Tinggi	100
54-84	0	Sedang	0	54-84	0	Sedang	0
23-53	0	Rendah	0	23-53	0	Rendah	0
Jumlah	7		100	7			100

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada Tabel 1 di atas diperoleh bahwa hasil *pre-test* kelompok kontrol terdapat 7 (tujuh) orang siswa yang berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi dengan presentase sebanyak 100%, sedangkan hasil *pre-test* kelompok eksperimen juga menunjukkan terdapat 7 (tujuh) orang siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 100%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum perlakuan diberikan, tingkat prokrastinasi akademik pada seluruh subjek penelitian berada pada kategori tinggi.

Setelah diperoleh hasil *pre-test* maka tahap selanjutnya adalah memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *dispute cognitive* kepada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Perlakuan diberikan sebanyak 6 (enam) kali pertemuan oleh eksperimentor yang ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Setelah diberikan perlakuan disebarkan kembali skala prokrastinasi akademik pada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Maka diperoleh data pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Post-Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol				Kelompok Eksperimen			
Interval	F	Kategori	%	Interval	F	Kategori	%
85-115	7	Tinggi	100	85-115	0	Tinggi	0
54-84	0	Sedang	0	54-84	0	Sedang	0
23-53	0	Rendah	0	23-53	7	Rendah	100
Jumlah	7		100		7		100

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada Tabel 2 di atas diperoleh bahwa hasil *post-test* pada kelompok kontrol ditemukan 7 (tujuh) orang siswa dengan kondisi prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi dengan presentase 100% sedangkan hasil *post-test* pada kelompok eksperimen ditemukan 7 (tujuh) orang siswa dengan kondisi prokrastinasi akademik berada pada kategori rendah dengan presentase 100%. Hal ini dapat diartikan bahwa kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan tidak mengalami perubahan apapun sedangkan kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *dispute cognitive* mengalami perubahan yang sangat signifikan. Untuk menguji pengaruh layanan konseling dengan teknik *dispute cognitive*, maka dilakukan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Adapun hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Nilai Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*
Test Statistics^a

	<i>Post-Test</i> Kontrol - <i>Pre-Test</i> Kontrol	<i>Post-Test</i> Eksperimen - <i>Pre-Test</i> Eksperimen
Z	-.598 ^b	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.550	.018

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh nilai $Z = -2.371$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.018 untuk kelompok eksperimen. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari batas $\alpha 0,05$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* perilaku prokrastinasi akademik setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *dispute cognitive*. Hal ini mengidentifikasi bahwa layanan konseling dengan teknik *dispute cognitive* berpengaruh dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa *atychiphobia*. Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai $Z = -0.598$ dan Asymp. Sig. = 0.550, yang jauh lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil *pre-test* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan bahwa kondisi prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi. Adapun salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik adalah *atychiphobia* (ketakutan berlebih terhadap kegagalan). Siswa menunda menyelesaikan tugas karena merasa tugas yang mereka kerjakan harus sempurna dan merasa khawatir jika tugas tersebut terdapat kesalahan. Hal ini didukung dengan penelitian (Prayitno et al., 2024) menemukan bahwa salah satu faktor utama penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa organisatoris adalah ketakutan akan kegagalan yang muncul akibat pengalaman kegagalan sebelumnya, kondisi psikologis yang kurang stabil serta rendahnya rasa kepercayaan diri. Pernyataan tersebut juga diperkuat dengan penelitian (Basaria et al., 2021) menunjukkan bahwa takut gagal merupakan salah satu faktor utama penyebab prokrastinasi akademik pada remaja, di mana individu dengan kecenderungan perfeksionistik lebih rentan menunda tugas karena takut hasilnya tidak sempurna. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Bela et al., 2023), prokrastinasi akademik erat kaitannya dengan pikiran irasional seperti ketakutan akan kegagalan. Didukung dengan penelitian (Jisaid et al., 1967), menunjukkan bahwa rasa takut gagal yang berlebihan merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik.

Selanjutnya, hasil *post-test* menunjukkan bahwa kelompok kontrol tetap berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi, sedangkan kelompok eksperimen mengalami penurunan signifikan ke kategori rendah setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *dispute cognitive*. Pada kelompok eksperimen terjadi perubahan perilaku yang signifikan, mereka sudah menyelesaikan tugas tepat waktu, membuat daftar tugas yang harus segera diselesaikan dan mampu menghadapi kecemasan akan kegagalan yang mereka hadapi. Hal tersebut sudah menggambarkan belajar yang baik. Sejalan dengan penelitian (Usop, 2022), belajar yang baik adalah dengan mengatur waktu secara efektif, menetapkan tujuan belajar, dan menyelesaikan tugas secara mandiri. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian (Kemalla et al., 2025) belajar yang baik yaitu mampu mengelola waktu dalam menyelesaikan tugas akademik. Selanjutnya diperkuat dengan penelitian (Vista et al., 2024) kebiasaan belajar yang baik yaitu dengan mampu merencanakan dan mengatur waktu belajar secara efektif, mampu menyelesaikan tugas secara tepat waktu, dan mampu mengikuti kegiatan belajar secara aktif.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, menunjukkan bahwa layanan konseling dengan teknik *dispute cognitive* berpengaruh dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa *atychiphobia*. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Farid, 2021) yang membuktikan bahwa layanan konseling kelompok secara signifikan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling. Dalam penelitiannya, Farid menemukan adanya penurunan skor prokrastinasi akademik secara signifikan setelah pelaksanaan konseling kelompok. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khairani et al., 2021), menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok secara signifikan berhasil menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa yang ditandai dengan peningkatan aktivitas siswa dan pencapaian skor keberhasilan pada kategori sangat baik. Selanjutnya, hasil penelitian (Hasanah, 2024), menguatkan pentingnya pendekatan kognitif dalam konseling kelompok untuk menangani permasalahan prokrastinasi akademik, khususnya pada remaja. Dalam penelitian tersebut, teknik REBT diterapkan untuk membantu peserta didik mengidentifikasi dan menggantikan keyakinan irasional yang mendorong perilaku penundaan akademik. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian (Karim et al., 2022), menunjukkan bahwa teknik *dispute cognitive* efektif menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa dengan *atychiphobia* melalui penataan ulang pikiran irasional menjadi pikiran rasional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi awal siswa baik pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen menunjukkan kondisi prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi. Setelah layanan konseling kelompok dengan teknik *dispute cognitive* dilakukan terdapat perubahan signifikan pada kelompok eksperimen dengan kondisi prokrastinasi akademik berada pada kategori rendah, sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun tidak mengalami perubahan dan menetap pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, menunjukkan bahwa layanan konseling dengan teknik *dispute cognitive* berpengaruh dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa *atychipobia*.

REFERENSI

- Ainunnahr, A. S., Prameswari, Y., Anggreiny, R., Studi, P., & Universitas, P. (2024). Pengembangan Alat Ukur Prokrastinas Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*. 33–47.
- Azhari, M. T., Al Fajri Bahri, M. P., Asrul, M. S., & Rafida, T. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Efitra (ed.)). Sonpedi Publishing Indonesia.
- Basaria, D., Zamralita, & Aryani, F. X. (2021). Peran Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Remaja di DKI Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 14(1), 32–39. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v>
- Beck, J. (2011). *Cognitive Behavior Therap: Basics and Beyond*. Guilford Press
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 17(1), 76–83. <https://doi.org/10.36456/bp.vol17.no1.a3238>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita, S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta. Ar-Ruzz Media 1(3), 156-165
- Gunawan, G. F., & Pandjaitan, L. N. (2023). Hubungan Prokrastinasi Akademik dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *CALYPTRA* 12(2), 2022–2025.
- Harahap, A. C. P. (2021). *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Penerbit Diandra.
- Hasanah. (2024). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik REBT untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Ponorogo. *Jurnal BK Unesa*.
- Herdi, R. S. Q. A. dan. (2023). Pengembangan Program BK Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur, Volume 9 N*.
- Hidayati, N., & Aulia, L. A. A. (2019). Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 6(2), 128-144
- Ireel, A. M. Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2018). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturasasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah BK*.
- Jisaid, W., Nurdin, Rahmawati, Fauziah, S., & IKhsan, M. (1967). Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Angewandte Chemie International Edition*, 14, 164. <http://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/767%0Ahttp://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/download/767/564>
- Karim, R. A., Rasheed, M., & Khurram, S. (2022). the Effects of Atychiphobia (Fear of Failure) on Students' Performance At Higher Level. *Pjer*, 5(April).

- Kemalla, W. A., Kamil, M. R., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas Teknik Konseling Client-Centered dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* 3, 1–9.
- Khairani, S., Sari, N. P., & Arsyad, M. (2021). Efforts To Reduce Student Academic Procrastination Behavior Through Group Counseling With Self Management Techniques in Class X Ips Sma Negeri 11 Banjarmasin. *Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Makassar*, 2, 1–23.
- Laia, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Permata Sari Lase, I., Ziraluo, M., Magdalena Duha, M., Laia, B., & Luahambowo, B. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri Di Kabupaten Nias Selatan. *Tatema Telaumbanua*, 10(11), 162–168.
- Latief, M. J. (2008). Model Alternatif Pengembangan Potensi Diri dalam Pendidikan. *Jurnal Kependidikan Islam Vol .3 No.1*
- Milosovic, I., & McCabe, R. E. (2015). *phobias : The Psychology of Irrasional Fear*. Bloomsbury Publishing USA
- Nopita, N., Mayasari, D., & Suwanto, I. (2021). Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Smks Abdi Agape Singkawang. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 6(1), 13. <https://doi.org/10.26737/jbki.v6i1.1958>
- Prayitno, R., Adella, N., Khusna, U., Dewi, K., & Aini, M. (2024). Analisis Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Organisatoris Fakultas Psikologi dan Kesehatan. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi* 2(2), 95–101.
- Rivanda, S. B. (2022). Penerapan Konseling Kelompok untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Remaja. *Jurnal Jurdikbud, Vol 2 No 1*.
- Rothblum, L. J. S. and E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology, Volume 31*, 503–509.
- Sirois, F. . (2014). *Procrastination and the role of self compassion in academic performance*. *Self and Identity*, 13(2) 197-211
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Tiboron, G. M. B., Decano, R. S., & Buladaco, M. V. M. (2021). *Procrastination Attitude of the Senior High School Students in Modular Distance Learning Modality. V(Vi)*, 303–308.
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782–1790. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839>
- Vista, A. B., Fitriana, S., & Ajie, G. R. (2024). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 526–544.
- Winarso, W. (2023). *Mengelola Prokrastinasi Akademik : Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas*. Jejak Pustaka.