

Original Article

Cognitive behaviour therapy untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa: *literature review*

Rihya Syifa Qurrotu Ayuna1*), Eka Wahyuni2
Universitas Negeri Jakarta12

*) Alamat korespondensi: Jl. Pemuda, No. 28, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta 13220, Indonesia; E-mail: rihya_1108822025@mhs.unj.ac.id

Article History:

Received: 06/06/2023;

Revised: 23/09/2023;

Accepted: 22/10/2023;

Published: 31/10/2023.

How to cite:

Rihya Syifa Qurrotu Ayuna1, & Eka Wahyuni2. (2023). Cognitive behaviour therapy untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa: literature review. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), pp. 1–11. DOI: 10.26539/terapeutik.721887



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Rihya Syifa Qurrotu Ayuna, Eka Wahyuni(s).

Abstract: Academic procrastination is delay in learning-related tasks. CBT views academic procrastination as being caused by cognitive distortions or irrational thinking which assumes that school assignments are something that is difficult to complete and unpleasant to do. CBT theory states that students who procrastinate are due to their solid cognitive structure and CBT works by replacing dysfunctional thoughts with rational ones. The three structures in cognitive behavior are: Automatic Thought, Intermediate Belief, and Core Belief. CBT focuses on changing dysfunctional patterns of behavior and thinking so that the tasks and commitments of CBT fit theoretically regarding Academic Procrastination. Used 10 articles that met the inclusion and exclusion criteria for the required article review. The aim of the research is to see the effectiveness of CBT in reducing academic procrastination. The research results revealed that CBT was very effective in reducing students' academic procrastination and was able to provide a significant reduction in procrastination for each student. CBT techniques produce specific results and mechanisms for the treatment of academic procrastination. CBT showing the most promising effects can be seen as an approach that addresses reflective systems in self-regulation. Thus, in academic procrastination intervention, the focus is on correcting dysfunctional and irrational thinking.

Keywords: *Cognitive Behaviour Therapy, Academic Procrastination*

Abstrak: Prokrastinasi akademik adalah keterlambatan dalam tugas-tugas yang berkaitan dengan pembelajaran. CBT memandang prokrastinasi akademik disebabkan karena adanya distorsi kognitif atau pemikiran irasional yang menganggap bahwa tugas-tugas sekolah merupakan sesuatu yang sulit diselesaikan dan tidak menyenangkan untuk dikerjakan. Teori CBT menyebutkan bahwa siswa yang menunda-nunda diakibatkan struktur kognitif mereka yang solid dan CBT bekerja dengan mengganti pikiran disfungsi dengan yang rasional. Tiga susunan dalam kognitif behavior yaitu: *Automatic Thought*, *Intermediate Belief*, dan *Core Belief*. CBT berfokus pada perubahan pola perilaku dan pemikiran disfungsi sehingga tugas dan komitmen CBT cocok secara teoritis tentang Prokrastinasi Akademik. Menggunakan 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi untuk tinjauan artikel yang dibutuhkan. Tujuan penelitian untuk melihat efektivitas CBT untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa CBT sangat efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa serta memberikan penurunan prokrastinasi yang signifikan bagi setiap siswa. Teknik CBT membuahkan hasil dan mekanisme yang spesifik untuk treatment prokrastinasi akademik. CBT menunjukkan efek paling menjanjikan dapat dilihat sebagai pendekatan yang membahas sistem reflektif dalam pengaturan diri. Dengan demikian, dalam intervensi prokrastinasi akademik, fokusnya adalah memperbaiki pemikiran disfungsi dan irasional.

Kata Kunci: *Cognitive Behaviour Therapy, Prokrastinasi Akademik*

Pendahuluan

Siswa yang mampu manajemen waktunya untuk menyelesaikan tugas akademiknya dikatakan berhasil mengatur aktivitasnya dengan baik, namun sebaliknya siswa yang tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya akan mengulurkan banyak waktu dan membuat perencanaan ulang dikemudian hari yang menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas-

tugas akademiknya. Kecenderungan siswa untuk menghindari, menunda dan mengakhirkkan tugas pekerjaan sekolah disebut dengan prokrastinasi akademik (Abdillah & Fitriana, 2021).

Prokrastinasi adalah tindakan individu menunda atau menanggguhkan tugas sampai waktu terakhir atau melewati tenggat waktu. Prokrastinator atau orang yang menunda-nunda biasanya menunda tugas-tugasnya yang sudah dijadwalkan meskipun mengetahui konsekuensi negatif dari prilaku tersebut (Ghufron & Risnawita, 2015). Prokrastinasi akademik adalah keterlambatan dalam tugas-tugas yang berkaitan dengan pembelajaran. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai penundaan yang disengaja dalam proses belajar meskipun mengetahui penurunan hasil yang tidak diharapkan. Mengerjakan tugas-tugas sekolah dianggap sebagai perjuangan yang sangat berat ketika siswa menjadikan prokrastinasi akademik sebagai suatu kebiasaan (Harahap et al., 2023).

Sebab utama dari prilaku prokrastinasi akademik ditandai dengan rasa malas, menunda-nunda pekerjaan dan rasa takut akan kegagalan. Prokrastinasi akademik terjadi karena siswa merasa tidak mampu, tidak menyukai dan merasa bosan dengan materi yang didapat sehingga menghasilkan penundaan pekerjaan tugas-tugas sekolah. Kemudian rasa takut gagal dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik menjadi salah satu penyebab dari prokrastinasi akademik. Adapun sebab lain dari prokrastinasi akademik yaitu karena siswa merasa jenuh akan tugas-tugasnya, kelelahan karena tugas yang sangat banyak, dan beberapa siswa memilih memprioritaskan kesenangan pribadi mereka seperti bermain game atau bermain sosial media (Kohli et al., 2022). Rasa takut gagal, ketergantungan, tidak menyukai tugas yang diberikan oleh guru, mengabaikan tugas dan segala hal yang berkaitan dengan menunda-nunda tugas sekolah menjadi penyebab prokrastinasi akademik (Ilyas & Suryadi, 2017). Adapun hal lain yang menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi yaitu lebih mendahulukan kegiatan lain yang lebih disukainya daripada harus menyelesaikan tugas sekolahnya (Triyadi et al., 2020), siswa yang melakukan prokrastinasi sadar bahwa tugas-tugas sekolahnya harus segera diselesaikan namun dengan berbagai alasan diatas prokrastinator lebih memilih mengerjakan aktivitas lain dibandingkan menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya.

Prokrastinasi akademik terjadi di semua tingkat pendidikan. Lebih dari 70% siswa melakukan prokrastinasi akademik dan ini merupakan masalah berkelanjutan bagi dunia pendidikan dan siswa itu sendiri. Steel (2017) menyebutkan dalam penelitiannya yang berjudul *The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure* terdapat 25% sampai 75% dari siswa melakukan prokrastinasi akademik. Dan setengah dari 80% sampai 95% siswa terlibat dalam prokrastinasi akademik dengan tingkat prokrastinasi yang konsisten (Steel, 2017). Hasil penelitian lain menyebutkan kecenderungan siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik dengan tingkat presentasi 60% berada di kategori tingkat tinggi dan hanya 20% siswa yang berada di kategori tingkat rendah. Hal tersebut mengungkapkan bahwa prokrastinasi merupakan hal yang lumrah dilakukan dikalangan siswa (Indra, 2016). Hasil studi selanjutnya dari hasil penelitian Rahmatia & Rahman (2015) terdapat 20% siswa dari 35 orang siswa yang kerap kali melakukan prokrastinasi akademik, bentuk prokrastinasi yang dilakukan siswa diantaranya sengaja terlambat masuk kelas saat jam pelajaran sudah dimulai, tidak mengerjakan PR di rumah atau mengerjakan PR di sekolah dan terlambat mengumpulkan tugas dari guru-guru mata pelajaran.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zacks & Hen (2018) mengungkapkan bahwa efek negatif dari prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa dapat mengakibatkan tekanan psikologis, kecemasan, penurunan kondisi kesehatan fisik, penurunan kesejahteraan, rendahnya prestasi akademik, penyesalan, ketakutan dan penghindaran hubungan sosial. Temuan mereka menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki aspek adaptif dan maladaptif. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan alasan untuk mengatur waktu agar lebih efisien dan mengurangi stress. Namun faktanya yang terjadi adalah sebaliknya. (Zacks & Hen, 2018). Sehingga intervensi yang cocok untuk digunakan dalam mengurangi prokrastinasi akademik adalah Cognitive Behavioral Therapy atau disingkat menjadi CBT. Meskipun tekanan mental mungkin terjadi, prokrastinasi akademik tidak dianggap sebagai penyakit mental namun hasil dari interaksi yang kompleks dari kognisi, perilaku, dan emosi (Xu, 2021).

CBT memandang prokrastinasi akademik disebabkan karena adanya distorsi kognitif pemikiran irasional yang menganggap bahwa tugas-tugas sekolah merupakan sesuatu yang sulit diselesaikan dan tidak menyenangkan untuk dikerjakan. Maka dari itu untuk mereduksi hal tersebut perlu dilakukan intervensi konseling berbasis *cognitive behaviour therapy* untuk meluruskan pikiran yang terdistorsi dengan cara mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran yang positif. CBT merupakan model pendekatan konseling yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan konseli dengan cara membentuk sisi kognitif dan perilaku konseli itu sendiri. Sementara prokrastinasi akademik merupakan hasil persepsi, pemikiran irasional konseli yang mengarah kepada kesulitan akademik dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya sehingga melakukan penundaan. Maka dibutuhkanlah pendekatan yang melihat individu dari sisi cara berpikir dan berperilaku. Diharapkan CBT dapat mengubah cara pandang, persepsi, perilaku dan emosi negatif menuju perilaku positif. Dengan memodifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak dengan mengedepankan pikiran untuk, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali (Setianingsih & Dharsana, 2018).

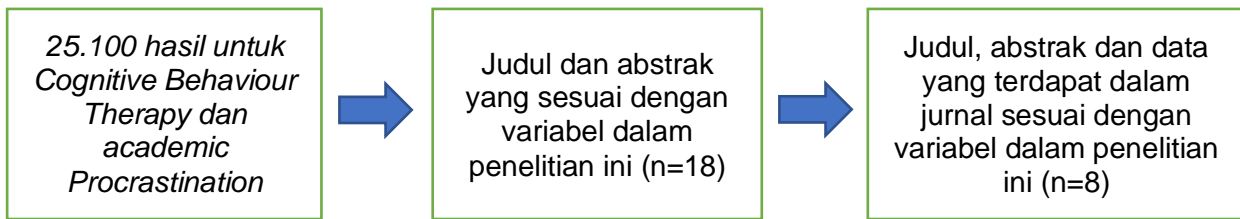
Penelitian oleh (Aulia et al., 2018) mengungkapkan bahwa CBT mampu mengatasi prokrastinasi akademik dengan mengubah *negative automatic thought* menjadi pikiran yang lebih positif sehingga mampu membentuk cara pandang baru yang lebih adaptif. Selanjutnya Penelitian oleh (Rahmatia & Rahman, 2015) menjelaskan bahwa konseling dengan menggunakan CBT merupakan elemen gabungan antara kognitif dan behaviour yang mana proses konseling bukan hanya merubah perilaku maladaptif menuju adaptif namun juga membantu konseli/siswa untuk dapat merubah pemikiran irasional menjadi rasional sehingga mampu mengurangi prokrastinasi akademik yang dialami siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti setelah membaca beberapa sumber literatur tentang cognitive behavior therapy mengindikasikan bahwa CBT mampu mengatasi permasalahan siswa dalam hal prokrastinasi akademik dengan cara mengintervensi perilaku prokrastinasi siswa. Dari fenomena yang sudah dipaparkan sebelumnya mengungkapkan bahwa CBT mampu mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Fenomena yang sudah dipaparkan penulis sebelumnya menguatkan peneliti bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang tersebar luas dikalangan pelajar (Zacks & Hen, 2018) namun penelitian tentang intervensi akademik untuk prokrastinasi akademik masih perlu diperbaharui terutama didunia pendidikan bimbingan dan konseling tingkat sekolah menengah atas maka tema ini sangat penting untuk dibahas dalam keilmuan BK diberbagai seting maka pada penelitian ini peneliti akan mereview efektivitas CBT untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa tingkat sekolah menengah atas dan sekolah menengah kejuruan yang mana subjek tersebut masih jarang diteliti sebelumnya.

Metode

Jenis penelitian menggunakan metode *library research*. Penelitian pustaka (*library research*) merupakan penelitian yang objeknya dicari dengan berbagai informasi pustaka seperti buku, jurnal ilmiah, majalah, koran, dan dokumen (Sari, 2020). Studi diidentifikasi melalui pencarian *Google Scholar, Academia, Wiley Online Library* dan *SAGE Journals*. Dengan menggabungkan istilah kata *Cognitive Behaviour Therapy* “terapi kognitif” dan *Academic Procrastination* “prokrastinasi akademik” untuk membatasi pencarian pada database. Terutama pada artikel-artikel psikologis dan klinis. Namun penulis tidak membatasi pencarian studi ilmiah dengan istilah *Cognitive Behaviour Therapy dan Academic Procrastination* karena terminologi yang dirujuk berdasarkan CBT. Identifikasi dilakukan dengan studi meta-analisis penerapan konseling cognitive behaviour dengan hanya memuat artikel-artikel yang diterbitkan rentan 5 tahun terakhir setelah tahun 2018-2023.

Pencarian artikel dimulai pada bulan Februari 2023 dan mengidentifikasi artikel sebanyak 25.100 artikel. Terseleksi hingga 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi untuk tinjauan artikel yang dibutuhkan ini, dengan kriteria : (1) artikel penelitian merupakan meta-analisis terapi kognitif “*Cognitive Behaviour Therapy*”. (2) berfokus pada *Academic Procrastination* (3) melibatkan keterhubungan antara *Cognitive Behaviour Therapy dengan Academic Procrastination*. Artikel jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria tersebut dikeluarkan dan tidak digunakan. Artikel yang telah diperoleh kemudian dianalisis untuk disimpulkan hingga menemukan kesimpulan yang konkrit dengan hal-hal yang akan diteliti.



Gambar 1. Skema penelusuran jurnal terkait penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa

Hasil dan Diskusi

Berikut hasil seleksi jurnal, baik jurnal luar negeri maupun jurnal dalam negeri yang sesuai dengan kriteria. Identifikasi artikel dimulai dari sebanyak 25.100 artikel. Terseleksi hingga 10 artikel yang memenuhi kriteria, dengan kriteria sebagai berikut: (1) artikel penelitian merupakan meta-analisis terapi kognitif "*Cognitive Behaviour Therapy*". (2) berfokus pada *Academic Procrastination* (3) melibatkan keterhubungan antara *Cognitive Behaviour Therapy* dengan *Academic Procrastination*.

Tabel 1. Bahan Kajian Artikel

No	Researcher /S	Sample	Variabel Intervensi	Variabel Yang Di Intervensi	Main Analysis	Major Findings
1.	(Kohli et al., 2022)	20 artikel pengaruh CBT dan ACT terhadap prokrastinasi akademik	CBT dan ACT	Prokrastinasi Akademik	Literature Review	CBT maupun ACT merupakan intervensi yang menjanjikan untuk mengurangi penundaan dan memiliki efek dalam meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik.
2.	(Xu, 2021)		CBT	Prokrastinasi Akademik	Literature Review	Pengobatan yang umum digunakan dan pilihan untuk prokrastinasi akademik adalah Kognitif Terapi Perilaku (CBT) karena meskipun tekanan mungkin terjadi, prokrastinasi akademik tidak dianggap sebagai penyakit mental namun hasil dari interaksi yang kompleks dari

						kognisi, perilaku, dan emosi.
3.	(Dinç & Ekşi, 2019)	20 siswa	CBT	Prokrastinasi Akademik	Eksperimen kelompok kontrol <i>pre-test post-test</i>	konseling perilaku kognitif yang berorientasi spiritual telah menurunkan tingkat ketakutan siswa terhadap kegagalan dan prokrastinasi akademik.
4.	(Zacks & Hen, 2018)		<i>Academic interventions</i>	Prokrastinasi Akademik	<i>Literature Review</i>	Penulis menyatakan bahwa teknik perilaku dan CBT memanfaatkan model Ellis ABC tampaknya lebih efektif daripada konseling umum dan teknik psikoterapi dalam mengurangi penundaan akademik.
5.	(Eyni & Hashemi, 2022)	30 siswa SMA	CBT	Prokrastinasi Akademik dan efikasi diri siswa	Kuasi eksperimen, desain pretes-postes dengan kelompok kontrol.	CBT efektif terhadap efikasi diri akademik dan Prokrastinasi Akademik
6.	(Svartdal & Løkke, 2022)	2.435 siswa	Terapi Perilaku Kognitif (CBT)	Prokrastinasi Akademik	Deskriptif	Terapi Perilaku Kognitif (CBT) menunjukkan efek yang paling menjanjikan. CBT dapat dilihat sebagai pendekatan yang membahas sistem reflektif dalam pengaturan diri. Dengan demikian, dalam intervensi penundaan, fokusnya adalah memperbaiki pemikiran disfungsional dan irasional, meningkatkan keterampilan penentuan prioritas dan penetapan tujuan, dan melatih

					siswa dalam teknik pemantauan diri dan kontrol stimulus. Sayangnya, intervensi CBT relatif mahal dan membutuhkan keahlian tingkat tinggi untuk diterapkan	
7.	(Rozenal et al., 2018)	1639 artikel teridentifikasi, sehingga terpilih 12 artikel	CBT	Prokrastinasi Akademik	<i>Literature Review Meta Analysis</i>	CBT cukup cocok secara teoritis dengan pemahaman tentang Prokrastinasi Akademik. CBT biasanya memberikan intervensi yang sesuai, misalnya, perilaku yang diarahkan pada nilai dan penetapan tujuan (nilai), pemodelan dan eksperimen perilaku (harapan), sub tujuan dan aktivasi perilaku (waktu), serta sebagai kontrol stimulus dan niat implementasi sensitivitas terhadap prokrastinasi akademik.
8.	(Rozenal, Forsström, et al., 2018)	210 orang	CBT	Prokrastinasi Akademik	Uji coba terkontrol acak pragmatis	Temuan dari studi penelitian ini menemukan bahwa CBT mungkin merupakan pengobatan yang efektif bagi Prokrastinasi Akademik yang parah. menunjukkan bahwa rata-rata peserta dalam kelompok CBT mendapat manfaat lebih banyak setelah perawatan periode telah berakhir. Bahkan, sementara kelompok CBT

mengalami penurunan tambahan rata-rata 4,15 poin. Intervensi yang terkait dengan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) telah bermanfaat dalam mengelola prokrastinasi akademik.

1. Prokrastinasi dalam *Cognitive Behaviour*

Prokrastinasi adalah tindakan individu menunda atau menangguknkan tugas sampai waktu terakhir atau melewati tenggat waktu. Prokrastinator atau orang yang menunda-nunda biasanya menunda tugas-tugasnya yang sudah dijadwalkan meskipun mengetahui konsekuensi negatif dari prilakunya tersebut. Prokrastinasi telah diklasifikasikan ke dalam jenis situasional dan kronis. Prokrastinasi situasional didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk memiliki penundaan konstan dalam situasi kehidupan tertentu sedangkan kronis adalah kemungkinan penundaan konstan seseorang dalam banyak aspek kehidupan. Psikoterapi tampaknya menjadi pengobatan yang efektif untuk prokrastinasi akademik di kalangan siswa. CBT berfokus pada perubahan pola perilaku dan pemikiran disfungsi sehingga tugas dan komitmen dapat didekati. Teknik CBT yang digunakan adalah *behavioral activation* dan *stimulus control*. *Sebagian besar siswa menganggap tugas sebagai suatu hal yang harus dihadapi namun hal tersebut adalah hal yang tidak menyenangkan dan akhirnya memunculkan emosi yang tidak menyenangkan juga. Persepsi yang salah terhadap tugas lalu menimbulkan suatu negative automatic thought yang dapat selalu mempengaruhi emosi serta perilaku yang muncul* (Abdillah & Fitriana, 2021).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik didalam perspektif *cognitive behavior* yakni: adanya pemikiran yang salah (*irrational belief*), lemahnya *self-statement* untuk pengendalian diri, pemahaman yang kurang tepat mengenai penyebab kegagalan yang berkaitan dengan masa lalunya dan kuatnya *self-statement* untuk membuat pemaafan dan membuat alasan melakukan penundaan, sehingga prokrastinator menganggap bahwa usaha yang selalu dilakukannya untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya akan tetap gagal seperti yang sudah terjadi sebelumnya dan adanya *reinforcer* yang menyenangkan ketika melakukan penundaan prokrastinasi Mc.Cown dan Simone (dalam Rahmatia & Halim, 2015). Ada tiga susunan dalam kognitif behavior yaitu: (a) *Automatic Thought* merupakan pikiran yang muncul secara otomatis, cepat, dan sulit untuk disadari. Pemikiran ini akan muncul secara spontan atau seketika ketika individu dihadapkan dengan emosi yang cukup negatif perhmisialnya, terkait dengan tugas-tugas akademiknya. Contoh : “Tugas sekolah ini sangat sulit untuk dikerjakan”, “Tugas sekolah merupakan sesuatu yang sangat menyebalkan dan aku tidak menyukainya”, dan lain-lainnya. (b) *Intermediate Belief* atau Asumsi Dasar, yaitu asumsi-asumsi yang menjadi dasar dan pedoman berperilaku sehari-hari, aturan-aturan ini diberikan kepada pikiran sehingga membentuk perilaku. (c) *Core Belief*, yaitu keyakinan yang mendasar tentang diri individu, misalnya keyakinan ketidakmampuan dalam hal-hal akademik sehingga dapat mengakibatkan individu memiliki rasa ketidak berdayaan dalam menghadapi tugas-tugas sekolahnya. Contoh: “saya tidak akan sanggup mengerjakan tugas”, “saya tidak akan mampu menyelesaikan semua tugas-tugas sekolah saya”, “saya sangat lelah dengan tugas ini”.

2. Tahap-Tahap *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Prokrastinasi Akademik

Konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap prokrastinasi akademik siswa dapat dilakukan dengan empat tahapan (Komalasari et al., 2011):

- a) Tahap Assesmen, tahap konselor mengidentifikasi dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada siswa bertujuan mencari tahu apa yang siswa rasakan dan pikirkan ketika menghadapi tugas-tugas sekolahnya. Identifikasi dilakukan dengan *mood*

scaling/skala mood dan assesment ABC. Paada tahap ini ada beberapa hal yang harus dihindari, yaitu: Judgement, misal jangan tanyakan “apa yang sudah kamu lakukan terhadap tugas-tugas sekolah mu?” namun tanyakan “bagaimana usaha yang dilakukan dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah mu?”

- b) Tahap Restrukturasi Kognitif, sesi ini mempunyai tujuan untuk memberikan pemahaman mengenai prokrastinasi yang dialami siswa dengan mengeksplorasi pikiran-pikiran negatif yang kuat dari konseli. Pada tahap ini konselor diperbolehkan untuk memberikan saran dan masukan. Mengenalkan kepada konseli bahwa apa yang sedang mereka pikirkan akan menghasilkan sebuah prilaku atau lebih mudahnya prilaku terbentuk oleh pikirannya sendiri. Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan perilaku prokrastinasi dengan memonitoring pikiran melalui *thought record*. Tujuannya adalah agar siswa mengerti dengan sendiri bahwa pemikiran negatif yang dipercayai menjadi alasan melakukan penundaan pekerjaan yang selanjutnya dapat diubah dengan menanamkan pikiran-pikiran positif.
- c) Tahap Modifikasi Perilaku bertujuan memberikan pemahaman terkait penyebab-penyebab dari terjadinya prokrastinasi, serta membantu siswa mengawasi penyebab tersebut agar tidak muncul kembali di dalam dirinya. Di tahap ini konselor terus mendorong siswa untuk berpikir bagaimana dampak negatif yang akan terjadi ketika siswa tersebut memilih untuk menjadi prokrastinator, dengan mengetahui semua konsekuensi dari perilaku tersebut konseli diminta untuk merumuskan alternatif cara yang dapat dilakukannya untuk menangani prokrastinasi dengan dibimbing oleh konselor. Teknik-teknik yang bisa dilakukan konselor seperti memberika *relaxation*, *journaling*, *scaling beliefs* dan diary pikiran.
- d) Tahap Penutup pada konseling memiliki tujuan untuk memfasilitasi mahasiswa agar mampu mengembangkan diri sebagai *self counselor* atau konselor bagi dirinya sendiri dalam menanggapi prokrastinasi akademik dengan menerapkan intervensi yang dilaksanakan pada saat proses konseling.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Rahmatia & Rahman, 2015) menjelaskan bahwa Panduan model pengentasan sikap prokrastinasi akademik berbasis *cognitive behavior therapy* diimplementasikan pada butir-butir tahap:

- a) Pengantar, berisi uraian tentang tata cara operasional dan implementasi model pengentasan sikap prokrastinasi akademik berbasis *cognitive behavior therapy*. Uraian operasional ditekankan pada kegiatan atau aktivitas pra-kegiatan, saat kegiatan dan pasca-kegiatan.
- b) Pokok-pokok Pelaksanaan, Pelaksanaan model pengentasan sikap prokrastinasi akademik melalui tiga tahap yaitu; Tahap Pra-kegiatan, merupakan tahap perencanaan atau persiapan pelaksanaan aktivitas kegiatan. Jenis kegiatan yang dilakukan pada saat ini adalah: (1) Identifikasi peserta (2) Menentukan tujuan. Tahap Kegiatan, Tahap ini bertujuan mendorong inisiatif konseli untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan yang baik antar anggota kelompok sehingga dalam proses kegiatan berlangsung dapat berjalan dengan baik dan lancar. Pada tahap ini ada tiga sesi, yaitu; (1) Pengenalan kegiatan (2) Pelaksanaan kegiatan (3) Perenungan kegiatan. Dan terakhir Tahap Pasca-kegiatan bukan hanya dilakukan pada akhir kegiatan melainkan dilakukan disetiap sesi selama proses konseling berlangsung untuk menilai dan mengukur tingkat keberhasilan program dan tingkat perubahan tertentu berdasarkan target tertentu.

3. Eektivitas CBT Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik

Studi yang dilakukan oleh Kohli et al., (2022) yang berjudul *Comparison of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Cognitive Behavioural Therapy (CBT) for Treatment of Academic Procrastination* membuktikan bahwa CBT sangat efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik. CBT bekerja dengan mengganti pemikiran disfungsi menjadi pemikiran yang rasional (Kohli et al., 2022). Teknik CBT membuahkan hasil dan mekanisme yang spesifik untuk treatment prokrastinasi akademik. Banyak peneliti melakukan studi terkontrol menunjukkan efektivitas CBT sebagai intervensi untuk prokrastinasi akademik siswa (Xu, 2021).

CBT merupakan pendekatan terstruktur yang digunakan untuk mengobati berbagai masalah interpersonal dan gangguan kesehatan mental. Peran konselor dalam konseling CBT bersifat mengarahkan dan terfokus, menekankan penerimaan setiap anggota. Konselor perlu mendengarkan dan mendorong setiap anggota untuk mengidentifikasi pemikiran atau perilaku irasional sehingga CBT sangat cocok untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa dan efektif diterapkan untuk mengatasi prokrastinasi pada siswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi. Intervensi tersebut dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu konseling siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian (Mohamad Yusop et al., 2020) dengan judul *The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in Group Counselling* mengungkapkan bahwa CBT memberikan penurunan prokrastinasi yang signifikan bagi setiap siswa. CBT memberikan kerangka kerja untuk memahami potensi siswa untuk membantu menciptakan perubahan dalam dirinya (Mohamad Yusop et al., 2020) sehingga CBT dapat menyelesaikan permasalahan prokrastinasi akademik siswa (Kazantzis et al., 2018).

Teknik CBT membuahkan hasil dan mekanisme yang spesifik untuk treatment prokrastinasi akademik. Banyak peneliti melakukan studi terkontrol menunjukkan efektivitas CBT sebagai intervensi yang cocok untuk prokrastinasi akademik (Xu, 2021). Zacks & Hen (2018) menyatakan bahwa teknik CBT lebih efektif daripada konseling umum dan teknik psikoterapi dalam mengurangi prokrastinasi akademik (Zacks & Hen, 2018). CBT efektif terhadap efikasi diri akademik dan Prokrastinasi Akademik (Eyni & Hashemi, 2022). CBT efektif terhadap Prokrastinasi Akademik terhadap efek keseluruhannya kecil tetapi signifikan pada pasca perawatan jika dibandingkan dengan tanpa perawatan (Rozental, Bennett, et al., 2018).

CBT menunjukkan efek paling menjanjikan dapat dilihat sebagai pendekatan yang membahas sistem reflektif dalam pengaturan diri. Dengan demikian, dalam intervensi prokrastinasi akademik, fokusnya adalah memperbaiki pemikiran disfungsi dan irasional, meningkatkan keterampilan penentuan prioritas dan penetapan tujuan, dan melatih siswa dalam teknik pemantauan diri dan kontrol stimulus (Svardal & Løkke, 2022). CBT memberikan intervensi yang sesuai pada perilaku yang diarahkan terhadap nilai dan penetapan tujuan, pemodelan dan perilaku, serta sebagai kontrol stimulus dan implementasi sensitivitas terhadap prokrastinasi akademik.

Meskipun efektif namun CBT memiliki beberapa kekurangan (Septinisa, 2017), adapun kekurangan dari CBT. Intervensi CBT relatif mahal dan membutuhkan keahlian tingkat tinggi untuk diterapkan, yang mana konselor dituntut untuk memiliki level pemahaman pengetahuan yang tinggi. Selain itu konseli dituntut untuk memiliki kemampuan berfikir abstrak terlalu menitikberatkan pada fikiran yang positif sehingga mengakibatkan konseli memiliki pemikiran yang sangat sederhana. Dan CBT sangat berorientasi terhadap teknik sehingga identifikasi masalah tidak mendalam dan sangat menolak faktor pengaruh alam bawah sadar konseli.

Simpulan

Kesimpulan hasil penelitian mengungkapkan bahwa CBT sangat efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa serta memberikan penurunan prokrastinasi yang signifikan bagi setiap siswa. Teknik CBT membuahkan hasil dan mekanisme yang spesifik untuk treatment prokrastinasi akademik. CBT menunjukkan efek paling menjanjikan dapat dilihat sebagai pendekatan yang membahas sistem reflektif dalam pengaturan diri. Dengan demikian, dalam intervensi prokrastinasi akademik, fokusnya adalah memperbaiki pemikiran disfungsi dan irasional sesuai pada perilaku yang diarahkan terhadap nilai dan penetapan tujuan, pemodelan dan perilaku, serta sebagai kontrol stimulus dan implementasi sensitivitas terhadap prokrastinasi akademik. Saran untuk penelitian selanjutnya, bahwa ada kebutuhan besar untuk mempelajari lebih lanjut topik ini untuk mengembangkan strategi yang efektif pada siswa dalam hal mengurangi kecenderungan mereka untuk menunda-nunda. konselor perlu membantu siswa mengatasi perilaku bermasalah ini untuk membentuk perilaku yang lebih baik dan penting bahwa penelitian selanjutnya membahas tentang perawatan psikologis untuk prokrastinasi akademik siswa.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk kawan seperjuangan mahasiswa Pascasarjana UNJ 118 yang selalu memberikan semangat dan dukungannya dalam kegiatan perkuliahan.

Daftar Rujukan

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal* ||, 2(1), 11–24. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safrij>
- Aulia, P., Prathama, A. G., & Sodjakusumah, T. I. (2018). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Pengurangan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 22–32. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11920>
- Dinç, S., & Ekşi, H. (2019). A Psychological Counseling Study on Fear of Failure and Academic Procrastination with a Spiritually Oriented Cognitive Behavioral Group. *Spiritual Psychology and Counseling*, 4(3), 219–235. <https://doi.org/10.37898/spc.2019.4.3.85>
- Eyni, S., & Hashemi, Z. (2022). The effectiveness of cognitive-behavioral intervention on decisional procrastination and academic self-efficacy education the students. *Journal of School Psychology*, 11(1), 68–79. <https://doi.org/10.22098/JSP.2022.1571>
- Harahap, A. P., Sembiring, D. A., & Nabila, S. (2023). Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs Al - Ittihadiyah Laut Dendang. *Journal on Education*, 5(2), 2112–2122. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.858>
- Ilyas, M., & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu. *Jurnal An-Nida'*, 41(1), 71–82.
- Indra, S. (2016). Efektivitas Team Assisted Individualization Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2), 175. <https://doi.org/10.22373/je.v1i2.604>
- Kazantzis, N., Luong, H. K., Usatoff, A. S., Impala, T., Yew, R. Y., & Hofmann, S. G. (2018). The processes of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 42(4), 349–357. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9920-y>
- Kohli, M., Gupta, N., Saini, P., & Kohli, G. (2022). Comparison of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Cognitive Behavioural Therapy (CBT) for Treatment of Academic Procrastination. *ECS Transactions*, 107(1), 3321–3327. <https://doi.org/10.1149/10701.3321ecst>
- Komalasari, G., Wahyuni, & K. (2011). *Teori dan teknik konseling*.
- M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Mohamad Yusop, Y., A. Rahman, N., Nor Zainudin, Z., Ismail, A., Wan Othman, W. N., & Sumari, M. (2020). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in Group Counselling. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(9), 359–379. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v10-i9/7648>
- Rahmatia & Halim. (2015). *Model pengentasan sikap prokrastinasi akademik (studi pengembangan berbasis cognitive behavior therapy)*. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(2), 133-149.
- Rahmatia, R., & Rahman, N. H. A. (2015). Model Pengentasan Sikap Prokrastinasi Akademik (Studi Pengembangan Berbasis Cognitive Behavior Therapy). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(2), 133. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i2.1813>
- Rozental, A., Bennett, S., Forsström, D., Ebert, D. D., Shafran, R., Andersson, G., & Carlbring, P. (2018). Targeting procrastination using psychological treatments: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 9(AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01588>
- Rozental, A., Forsström, D., Lindner, P., Nilsson, S., Mårtensson, L., Rizzo, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2018). Treating Procrastination Using Cognitive Behavior Therapy: A Pragmatic Randomized Controlled Trial Comparing Treatment Delivered via the Internet or

- in Groups. *Behavior Therapy*, 49(2), 180–197. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.08.002>
- Septinisa. (2017). *Pelaksanaan Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Setianingsih, A. N., & Dharsana, I. K. (2018). *Bisma The Journal of Counseling*. 2(1), 39–47. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Svartdal, F., & Løkke, J. A. (2022). The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Frontiers in Psychology*, 13(November), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>
- Triyadi, R., Rakhmawati, D., & Hartini, T. (2020). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 27–32. <https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1311>
- Xu, S. (2021). Academic Procrastination of Adolescents: A Brief Review of the Literature. *Psychology and Behavioral Sciences*, 10(6), 198. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20211006.12>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
