

Penerapan Konseling *Cognitive Behaviour* dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Faiz Abdillah*, Siti Fitriana

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

***Corresponding Author:**

Faizabdi8@gmail.com

Abstrak

Prokrastinasi akademik menjadi salah satu permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa. Hal ini memberikan dampak yang buruk pada akademik mahasiswa. Prokrastinasi ini muncul dipengaruhi dengan adanya keyakinan dan asumsi yang salah atau unhelpful rules yang dimiliki oleh individu. Persepsi yang salah terhadap tugas lalu menimbulkan suatu negative automatic thought yang dapat selalu mempengaruhi emosi serta perilaku yang muncul. Cognitive behavior therapy (CBT) merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku. CBT terbukti mampu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dalam CBT ini diterapkan intervensi teknik self-management sebagai salah satu teknik yang dapat membantu konseli mengatur perilaku dirinya sendiri dan mengontrol diri sendiri sehingga dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dalam proses pelaksanaan teknik self-management untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa, ada 3 tahap latihan yang diberikan, yaitu; self-monitoring, stimulus control, dan self-reinforcement.

Kata Kunci: cognitive behaviour; konseling; prokrastinasi akademik; self-management.

Abstract

Academic procrastination is one of the problems faced by students. This has a negative impact on student academics. This procrastination appears to be influenced by the existence of false beliefs and assumptions or unhelpful rules that are owned by individuals. The wrong perception of the task then creates a negative automatic thought that can always influence emotions and behavior that arise. Cognitive behavior therapy (CBT) is a psychotherapy that combines behavioral therapy and cognitive therapy which is based on the assumption that human behavior is jointly influenced by thoughts, feelings, physiological processes and their consequences on behavior. CBT is proven to be able to reduce academic procrastination behavior in students. In this CBT, self-management technique intervention is applied as a technique that can help counselees regulate their own behavior and control themselves so that they can reduce academic procrastination in students. In the process of implementing self-management techniques to reduce student academic procrastination, there are 3 stages of training given, namely; self-monitoring, stimulus control, and self-reinforcement.

Keywords: cognitive behaviour; counseling; academic procrastination; self-management

PENDAHULUAN

Jenjang perguruan tinggi merupakan jenjang yang belum tentu dialami oleh setiap manusia. Tidak semua manusia bisa merasakan pendidikan hingga jenjang perguruan tinggi walaupun banyak dari mereka yang ingin mengenyam pendidikan sampai jenjang perkuliahan. Sebagai mahasiswa mereka selalu dituntut untuk dapat aktif dan mendapat nilai yang terbaik dalam setiap mata kuliahnya (Burhani, 2016). Keaktifan mahasiswa diharapkan tidak hanya dari kegiatan di dalam kelas termasuk mengerjakan tugas, melakukan penelitian, dan melakukan diskusi mata kuliah, namun juga dituntut untuk aktif membangun diri di luar kelas. Mahasiswa diharapkan dapat mengimplementasikan keilmuan mereka mulai sejak perkuliahan dengan melakukan kegiatan pengabdian, kompetisi, kritis isu, dan mampu memberikan solusi terhadap kebijakan yang merugikan masyarakat dan negara (Deemer *et al.*, 2018).

Proses pendidikan di perguruan tinggi mempunyai perbedaan dengan proses pendidikan yang dilakukan oleh lembaga pendidikan sekolah, materi yang diberikan dalam perguruan tinggi kepada mahasiswa memiliki tingkat yang lebih kompleks dan luar serta tuntutan yang lebih tinggi daripada lembaga sekolah. Sebagai seseorang yang belajar di perguruan tinggi, mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan perilaku yang produktif sejak awal, antara lain dengan cara menyelesaikan tepat waktu berbagai tugas yang berkaitan dengan perkuliahan yang menjadi kewajibannya (Fauziah, 2015). Proses pendidikan di perguruan tinggi menjadi salah satu pendidikan yang mampu mengasah kemampuan mahasiswa dalam proses pembelajarannya sehingga mahasiswa dituntut untuk memiliki tanggung jawab atas tugas yang diberikan. Proses pembelajaran tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat menampilkan perilaku produktif sehingga mahasiswa mampu menerapkan perilaku tersebut ke dalam dunia pekerjaan nanti.

Mahasiswa dikatakan berhasil apabila mampu dalam melakukan manajemen diri untuk mengatur setiap aktivitasnya supaya dapat berjalan dengan baik (Putri dan Edwina, 2020). Sedangkan mahasiswa yang tidak mampu dalam melaksanakan tugas yang direncanakan biasanya merencanakan kembali untuk melaksanakan di hari berikutnya, hal itu tentu saja dapat menyebabkan kegagalan mengerjakan tugas. Kecenderungan mahasiswa untuk menghindari dalam memulai tugas, atau menunda-nunda pekerjaan, mengerjakan dan mengakhiri suatu pekerjaan disebut dengan prokrastinasi. Sedangkan prokrastinasi akademik yaitu prokrastinasi yang terjadi didalam ranah akademik, contohnya di sekolah atau di kampus yang berhubungan dengan tugas-tugas formal (Hana, 2015).

Penelitian mengenai prokrastinasi pada mahasiswa telah banyak dilakukan di Indonesia diantaranya dilakukan oleh Rizvi, Prawitasari dan Soetjipto (1997) menggambarkan bahwa 20,38% dari 111 responden melakukan penundaan dalam bidang akademik. Hasil penelitian Edwin dan Sia (2007) menunjukkan bahwa dari 295 orang mahasiswa yang diambil sebagai responden, 30,9% mahasiswa tergolong sebagai high hingga very high procrastinator. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Muayana (2017), yang melakukan penelitian dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universitas Ahmad Dahlan yang meneliti 229 mahasiswa ditemukan 166 mahasiswa yang menjadi prokrastinator.

Prokrastinasi sendiri berasal dari bahasa latin “pro” yang mempunyai arti mendorong maju dan tambahan kata “crastinus” yang memiliki arti keputusan besok, dua kata tersebut digabungkan menjadi kalimat prokrastinasi yang berarti menunda sampai hari selanjutnya (Ghufron dan Risnawita, 2019). Prokrastinasi berkaitan dengan ketakutan seseorang mengalami kegagalan, tidak menyukai pekerjaan yang diberikan, tidak sanggup berdiri sendiri, melawan aturan, dan sulit membuat keputusan (Hartman dan Zimberoff, 2003). Perilaku prokrastinasi

dapat digambarkan melalui empat hal yaitu penundaan dalam memulai atau menyelesaikan suatu hal, memberikan dampak negatif, melibatkan tugas yang dipersepsikan sulit, dan menghadirkan emosional yang buruk bagi pelaku (Milgram *et al.*, dalam Ghufron, 2019).

Prokrastinasi merambah ke berbagai bidang kehidupan termasuk dalam bidang akademik. Menurut Ferrari, dkk dalam Saman (2017) ada beberapa indikator tertentu guna melihat prokrastinasi akademik yakni perilaku menunda untuk mulai mengerjakan tugas dan untuk menyelesaikan tugas, terlambat dalam mengumpulkan tugas, kesenjangan waktu antara niat dan pelaksanaannya, serta melakukan kegiatan lain yang lebih menarik. Terdapat enam bidang tugas akademik yang dilakukan oleh prokrastinator dalam penundaan tugasnya, yaitu menunda tugas paper, tugas ujian, tugas-tugas administratif, menyelesaikan tugas-tugas akademik umum, persiapan ujian, dan menghadiri pertemuan sekolah (Rothblum *et al.*, dalam Ghufron dan Risnawita 2019).

Kebanyakan prokrastinasi berkaitan dengan rasa takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan (Ilyas dan Suryadi, 2017). Prokrastinasi juga biasa dilakukan karena prokrastinator merasa menemukan aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan daripada mengerjakan kewajibannya (Rahmatia dan Halim, 2015). Prokrastinator sadar bahwa tugasnya harus segera dikerjakan dan di selesaikan. Namun prokrastinator cenderung menunda tugas tersebut dan justru memilih kegiatan lain yang lebih menarik.

Dari sudut pandang cognitive-behavioral prokrastinasi akademik terjadi disebabkan karena adanya pemikiran irasional yang dimiliki individu. Pemikiran tersebut disebabkan karena kesalahan persepsi menilai sebuah tugas. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang sulit dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*) (Ellis dan Knaus, dalam Ghufron dan Risnawita, 2019). Oleh karenanya, seseorang yang merasa tidak memiliki kemampuan yang baik dalam menyelesaikan tugas lebih memilih untuk menunda-nunda tugasnya. Lebih lanjut hasil penelitian Fauziah (2015) menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa berhubungan dengan rasa cemas yang dimiliki mahasiswa, perasaan takut tidak berhasil membuat tugas, ketidak mampuan untuk mempresentasikan materi di depan kelas, tidak menyukai tugas yang diberikan dosen, bergantung kepada teman, tidak mampu mengontrol diri untuk menyelesaikan tugas, dan mempunyai kesulitan untuk mengambil keputusan.

Prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif yang jelas pada diri perilaku. Misalnya berkurangnya batas waktu mengerjakan sehingga hasil tugas menjadi tidak optimal. Prokrastinasi juga menimbulkan kekacauan pada ranah akademik mahasiswa termasuk didalamnya menjadikan kebiasaan belajar yang buruk, menurunnya motivasi belajar, nilai akademik menurun, bahkan dapat membuat mahasiswa dikeluarkan dari kampusnya atau *dropt out*. Ferrari dalam Ilyas dan Suryadi (2017) menyatakan orang-orang yang menghindari atau kesal dengan tugas yang berat atau sulit akan menderita tekanan secara psikologis yang merugikan. Orang tersebut akan menimbulkan pandangan yang negatif dalam konteks penghindaran tugas yang berat atau sulit.

Prokrastinasi akademik dapat dianggap sebagai masalah dalam bimbingan konseling, karena prokrastinasi sendiri sudah mempunyai makna yang negatif (Ilyas dan Suryadi, 2017). Bimbingan dan Konseling merupakan suatu usaha untuk membantu konseli atau klien menyelesaikan permasalahan yang dihadapi seseorang melalui proses interaksi antara konselor dengan konseli, dengan menggunakan berbagai teknik seperti ceramah, diskusi, dan sebagainya (Mugiarso, dalam Puswanti 2014). Dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling

dapat membantu permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa. Mahasiswa dapat berinteraksi sekaligus mencari solusi atas permasalahan yang terjadi dengan konselor sehingga baik mahasiswa dan konselor dapat mencari solusi dan jalan keluar untuk menghindari perilaku prokrastinasi bagi mahasiswa. Dengan demikian, dalam mereduksi prokrastinasi akademik dapat dilakukan dengan layanan Bimbingan dan konseling.

Bimbingan dan konseling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan konseling kognitif. Konseling kognitif behavior atau biasa disebut sebagai Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah model pendekatan konseling yang digunakan untuk menyelesaikan masalah dengan cara melakukan pembentukan dari sisi kognitif dan perilaku seseorang. Berdasarkan konsep dasar terkait prokrastinasi akademik yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa prokrastinasi akademik merupakan hasil dari pemikiran, persepsi, dan pandangan yang irasional yang mengarah pada kesulitan akademik yang dihadapi individu. Sehingga dibutuhkan suatu pendekatan yang memandang masalah individu dari bagaimana cara berpikir, merasa dan berperilaku terhadap diri individu tersebut. Harapan dari CBT dalam penanganan prokrastinasi akademik adalah munculnya perbaikan dari sisi kognitif memberikan perubahan cara pandang, persepsi, emosi, dan perilaku dari negatif ke positif. Cara kerja CBT adalah dengan memodifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak dengan mengedepankan pikiran untuk menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah cara pola pikir dan perasaan individu, konseli diharapkan mampu mengubah perilaku negatifnya menjadi positif. (Karyani dan Dharsana, 2018).

Konseling kognitif behavior memiliki beberapa teknik atau cara dalam penerapannya, salah satunya adalah self-management (Gunarsa, dalam Karyani dan Dharsana, 2018). Self-management adalah pendekatan konseling yang dilakukan kepada individu yang bertujuan agar individu tersebut dapat mengatur, mengelola, serta mengarahkan dirinya (Komalasari *et al.*, 2011). Strategi ini diharapkan dapat membuat individu tersebut mampu untuk mengatur diri, memantau diri, serta mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan tingkah laku yang lebih baik khususnya dalam menghindari perilaku prokrastinasi bagi mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan konseling kognitif behavior dengan teknik self-management yang menjadi salah satu teknik yang bisa digunakan untuk mengurangi perilaku negatif prokrastinasi akademik pada para siswa ataupun mahasiswa (Rustam *et al.*, 2019). Hal ini dikarenakan seorang procrastinator atau pelaku prokrastinasi akademik cenderung memiliki banyak keterkaitan dengan perilaku negatif lainnya seperti tidak bertanggung jawab, rendahnya kemampuan memprioritaskan aktivitas, dan rendahnya kemampuan kontrol, pengelolaan dan manajemen diri sendiri (Spencer dan Ferrari, dalam Rustam *et al.*, 2019). Penerapan self-management ini ditentukan oleh diri individu tersebut, konselor yang melakukan konseling hanya memberikan motivasi dan penanaman mengenai pembangunan diri konseli. Serta tujuan teknik ini ialah mengubah perilaku maladaptif yang disebabkan oleh rendahnya kemampuan bertanggung jawab dan kontrol diri yang tidak efektif (Bandura, dalam Komalasari, 2011). Dengan demikian, dalam penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self-management dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Heriansyah (2019) mengenai efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan kesadaran akademik mahasiswa menjelaskan bahwa konseling kognitif behavioral memiliki efektivitas dalam meningkatkan kesadaran akademik mahasiswa. Dalam penelitian tersebut, mahasiswa sebelumnya diberikan penjelasan mengenai bimbingan dan konseling dalam kognitif behavioral sehingga mahasiswa dapat memahami maksud dan tujuan dalam bimbingan dan konseling tersebut. Menurut Corey

(2012) bahwa bimbingan dan konseling dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif behavioral menjadi salah satu pendekatan yang aktif, terstruktur, terarah, fokus pada masalah, dan dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aulia, Prathama dan Soedjokusumah (2018) menyatakan CBT mampu untuk mengatasi prokrastinasi akademik dengan mengubah negative automatic thought menjadi berpikiran lebih positif sehingga mampu membentuk cara pandang baru yang lebih adaptif. Lebih lanjut penelitian oleh Rahmatia dan Halim (2019) tentang model pengentasan prokrastinasi akademik menggunakan cognitive behavior didapati bahwa pemberian layanan konseling dengan menggunakan pendekatan kognitif behavioral merupakan gabungan dari konseling kognitif dengan konseling behavior, sehingga dalam proses konseling bukan memiliki tujuan untuk merubah perilaku konseli namun juga untuk membantu konseli menghilangkan pikiran irasionalnya yang dapat membantu memperbaiki pola pikirnya sehingga dapat menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari penelitian sebelumnya, penelitian ini berfokus kepada konseling kognitif behavior dan self-management bagi mahasiswa sehingga selain mahasiswa dapat melakukan bimbingan dan konseling dalam mengatasi permasalahan yang terjadi khususnya dalam prokratinasi akademik bagi mahasiswa. Mahasiswa turut berperan aktif dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesadaran akademik yang akan berpengaruh terhadap masa depannya. Hasil penelitian ini akan menjelaskan menjelaskan penerapan konseling cognitive behaviour dengan intervensi self-management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif menggunakan metode telaah kepustakaan (literature review). Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang mengumpulkan data berupa kata-kata yang digunakan sebagai sumber data dan bukan menggunakan angka sebagai objek penelitiannya. Jenis penelitian deskriptif memiliki tujuan untuk memahami sekaligus menjelaskan fenomena yang terjadi didalam kehidupan oleh subjek penelitian di lapangan (Moleong, 2018). Pustaka yang dipilih dan digunakan adalah artikel jurnal dengan menelaah 15 jurnal melalui pencarian menggunakan google scholar dan 1 buku yang memenuhi kriteria inklusi yaitu: memiliki pembahasan yang relevan mengenai prokrastinasi akademik, self-management dan konseling berbasis cognitive behavior dan dipublikasikan dalam rentang 10 tahun terakhir yaitu dari tahun 2010-2020 secara nasional maupun internasional. Data yang diperoleh dikumpulkan, dianalisis, dan disimpulkan sehingga mendapatkan kesimpulan mengenai hal yang diteliti. Analisis yang digunakan adalah analisis deksriptif untuk mengidentifikasi dan menganalisis penerapan konseling cognitive behavior menggunakan teknik self-management pada prokrastinasi akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas (Rahmatia dan Halim, 2015). Beberapa penelitian terkait dengan prokrastinasi akademik telah dilakukan untuk mencari penyebab dan cara mengatasinya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aulia *et al.*, (2018) prokrastinasi akademik pada mahasiswa disebabkan oleh asumsi, keyakinan dan pemikiran yang salah (unhelpful rules) menilai tugas dan kewajiban yang ada. Unhelpful rules merupakan bagian dari intermediate belief yang merupakan suatu aturan hidup yang ada dalam

diri individu. Persepsi yang salah tersebut menyebabkan munculnya suatu negative automatic thought yang dapat mempengaruhi emosi dan perilaku pada individu.

Selanjutnya, menurut Aulia *et al.*, (2018) dalam menurunkan prokrastinasi akademik adalah dengan memperbaiki unhelpful rules yang dimiliki mahasiswa. unhelpful rules adalah kesalahan dalam mempersepsi sesuatu. Unhelpful rules sendiri merupakan bagian dari intermediate belief yang juga merupakan suatu aturan hidup yang ada dalam diri individu. Kesalahan dalam mempersepsi tugas tersebut menyebabkan munculnya suatu negative automatic thought yang dapat mempengaruhi emosi dan perilaku pada individu. hal ini juga sejalan dengan pernyataan Erfantini *et al.*, (2016) bahwa prokrastinasi akademik muncul disebabkan kesalahan berfikir yang dialami individu.

Coralia *et al.*, (2012) meneliti profil perilaku prokrastinasi akademik berbasis CBT pada mahasiswa melalui pengenalan, identifikasi, dan modifikasi kognisi individu yang bermasalah dimana kognisi tersebut dapat berupa asumsi, sikap, dan aturan yang rasional, dan pemikiran otomatis yang negatif yang selanjutnya dicari core belief penyebab terjadinya prokrastinasi. Sedangkan menurut Yusuf *et al.*, (2011) menyatakan prokrastinasi akademik terjadi karena pemikiran irasional yang dalam teknik CBT tidak hanya di cari core belief saja namun juga pada intermediate belief dan automatic thought.

Dari sudut pandang cognitive-behavioral prokrastinasi akademik terjadi disebabkan karena adanya pemikiran irasional yang dimiliki individu. Pemikiran tersebut disebabkan karena kesalahan persepsi menilai sebuah tugas. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang sulit dan tidak menyenangkan (Ellis dan Knaus, dalam Ghufron dan Risnawita 2019). Erfantini *et al.*, (2016) juga menambahkan bahwa sumber prokrastinasi akademik salah satunya adalah karena distorsi negatif, oleh karena itu dalam mereduksinya dapat diterapkan intervensi konseling kelompok berbasis CBT. Pada dasarnya, tujuan cognitive behavior therapy adalah meluruskan pikiran yang terdistorsi dengan mengubah pikiran negatif yang dimiliki. Distorsi kognitif adalah gangguan pada proses dalam memahami yang disebabkan oleh kesulitan untuk berpikir secara logis (Putranto, 2016)

Menurut Ferrari dan McCown (1995) ada dua faktor penyebab prokrastinasi akademik, yang pertama faktor internal berupa kondisi fisik dan kondisi psikologi. Sedangkan yang kedua berasal dari faktor eksternal berupa gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan lenient, dan kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil. Sejalan dengan itu, penelitian Burhani (2016) juga menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik yaitu adanya faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa rasa malas yang dirasakan karena mengutamakan kesenangan pribadi dan faktor eksternal adanya ajakan dari teman yang membuat tugas terbengkalai. Selanjutnya, Fauziah (2015) menyebutkan faktor terjadi prokrastinasi akademik pada mahasiswa juga muncul dari penilaian mahasiswa terhadap sifat dosen, seperti dosen baik, dosen killer, dan kurang tegas.

Beberapa bentuk prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa ialah dengan menghindari situasi yang menyebabkan tertekan (avoidant), merasa kelelahan sehingga tidak terorganisir (disorganized type), sering menunda pekerjaannya karena merasa ragu-ragu dan tidak yakin akan kemampuan diri yang dimiliki (self doubting) (Yusuf *et al.*, 2011). Lebih lanjut prokrastinasi akademik dimunculkan dalam bentuk perilaku menunda untuk mulai mengerjakan tugas dan untuk menyelesaikan tugas, terlambat dalam mengumpulkan tugas, kesenjangan waktu antara niat dan pelaksanaannya, serta melakukan kegiatan lain yang lebih menarik (Saman, 2017). Sejalan dengan menurut Indra *et al.*, (2018) perilaku yang sering dimunculkan mahasiswa dalam prokrastinasi akademik adalah kebiasaan terlambat masuk, tidak disiplin, menghindari tugas tertentu, memilih melakukan aktivitas lain diluar kelas, jumlah kehadiran tidak maksimal, IPK menurun, bahkan terancam drop out.

Menurut Suhandianto dan Nindia (2019) prokrastinasi memberi dampak negatif pada pelakunya seperti rasa cemas, takut, gelisah, menilai diri sebagai individu yang gagal, malas, kelelahan, dan susah tidur. Prokrastinasi akademik juga bisa memunculkan perilaku maladaptif seperti mencontek dan mendapatkan penilaian buruk dari orang lain. Dampak prokrastinasi akademik mahasiswa tentu membuat proses akademiknya terganggu sehingga perlu dihilangkan guna memperlancar kehidupan akademik mahasiswa. Konseling dengan pendekatan CBT dapat digunakan untuk menangani permasalahan ini dengan mengatur emosi dan perilaku secara efektif dengan melakukan restrukturisasi kognitif dan melakukan perubahan pada pemikiran yang irasional menjadi rasional dan adaptif (Abdillah dan Diana, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Coralia *et al.*, (2012) memberi kesimpulan teknik terapi yang dapat digunakan untuk mengubah asumsi, sikap, dan aturan (rule) yang menyimpang menjadi sehat dapat dilakukan dengan CBT. Konsep CBT memberikan kontribusi kepada konselor berupa konsep dan teknik keterampilan konseling tertentu yang dapat digunakan dalam mengatasi perilaku maladaptif yang didasarkan pada kognitif atau cara berpikir konseli yang juga dapat dilakukan untuk konseling pribadi maupun konseling bersama (Rahmatia dan Halim 2015).

Penanganan Prokrastinasi Akademik dengan Pendekatan Cognitive Behavior

Pelaksanaan konseling dengan CBT dapat dilaksanakan secara individu maupun kelompok. Abdillah dan Diana (2010) melakukan penelitian penerapan konseling kognitif perilaku melalui konseling kelompok dan memberikan hasil positif dengan menurunnya tingkat prokrastinasi. Sama halnya dengan Rahmatia dan Halim (2015) yang membuat model pengentasan sikap prokrastinasi akademik dengan menerapkannya secara individu dan kelompok yang hasilnya mampu mereduksi perilaku prokrastinasi.

Teknik intervensi perilaku yang dapat digunakan dalam membantu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik salah satunya adalah self management (Nurhidayatullah dan Erwan, 2019). Kemampuan mengatur diri dapat mencegah mahasiswa dari perilaku maladaptif berupa prokrastinasi akademik (Meilindani, 2018). Teknik manajemen diri bertujuan agar mahasiswa dapat lebih mandiri, lebih independent dapat memprediksi masa depan, dapat memola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru lalu mempertahankan keterampilan tersebut dengan baik melalui self monitoring, stimulus control dan self reinforcement (Mulyadi *et al.*, 2017).

Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT)

Konseling dengan pendekatan cognitive behaviour therapy merupakan pendekatan yang berfokus pada membuka pengetahuan yang menekankan pada proses mengubah pikiran negatif menjadi positif dan perilaku maladaptif menjadi adaptif yang dimiliki oleh individu (Corey, dalam Situmorang, 2017). Pada intinya konseling dengan pendekatan kognitif behaviour bertujuan untuk menentang asumsi asumsi negatif yang ada pada diri individu dengan memberikan konfrontasi terhadap cara pandangnya mengenai sesuatu. Konseling ini berfokus pada ranah kognitif yaitu pemikiran konseli, mengajak konseli untuk introspeksi mendalam tentang hal yang dia percayai lalu ditafsirkan kembali dan selanjutnya merancang pemikiran baru yang lebih efektif dan positif.

Konseling CBT pada dasarnya mempunyai tujuan untuk mengubah pola pikir konseli yang maladaptif dengan membantu mereka menemukan automatic thought dan distorsi kognitif yang berasal dari core belief. Oleh karena itu hal yang harus dilakukan adalah membantu konseli mengatur kembali pikiran yang negatif menjadi pikiran yang positif. Segala sesuatu yang dipikirkan manusia sangat menentukan bagaimana individu tersebut berperilaku dan merasakan. (Beck dan Waishar, dalam Erfantini *et al.*, 2016)

Prokrastinasi Akademik dalam Cognitive Behaviour

Prokrastinasi akademik muncul dipengaruhi dengan adanya keyakinan dan asumsi yang salah atau unhelpful rules yang dimiliki oleh individu (Saulsman, dalam Aulia *et al.*, 2018). Mc.Cown dan Simone dalam Rahmatia dan Halim (2015) menjelaskan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dalam perspektif cognitive behavior yakni: adanya pemikiran yang salah (*irrational belief*), lemahnya *self-statement* untuk pengendalian diri dan kuatnya *self-statement* untuk membuat pemaafan dan membuat alasan melakukan penundaan, adanya persepsi yang salah memandang kegagalan dalam pengalaman sehingga prokrastinator menganggap bahwa seberapa besar dia berusaha maka akan tetap gagal seperti yang dulu, dan yang terakhir adanya reinforcer yang menyenangkan ketika melakukan penundaan pekerjaan.

Menurut Situmorang (2018) model kognitif behavior terbagi menjadi tiga susunan yaitu (a) Negative Automatic Thought (NAT) merupakan pikiran yang muncul secara otomatis, cepat, dan sulit untuk disadari. Pemikiran ini akan seketika muncul ketika individu dihadapkan dengan emosi negatif misalnya terkait dengan akademiknya, seperti contoh adalah pemikiran “Tugas ini sangat sulit”, “Tugas adalah sesuatu yang menyebalkan”, dan lainnya. (b) Asumsi dasar, yaitu asumsi-asumsi yang menjadi dasar dan pedoman berperilaku sehari-hari. Yang terakhir adalah (c) core belief, yaitu keyakinan yang mendasar tentang diri individu, misalnya keyakinan ketidakmampuan dalam hal akademik yang mengakibatkan kepada rasa ketidak berdayaan menghadapi tugas. Ketidak berdayaan ini muncul dalam pemikiran seperti “saya tidak sanggup mengerjakan tugas”, “saya sudah terlalu lelah hal ini”.

Model ABC prokrastinasi akademik berdasarkan pendekatan CBT dapat dijelaskan sebagaimana berikut: $A \Rightarrow B \Rightarrow C$. (A) merupakan activating event yaitu satu situasi atau kondisi yang menyebabkan sesuatu yang tidak menyenangkan, (B) belief adalah pikiran atau keyakinan individu, (C) consequence merupakan konsekuensi dari activating event yang direfleksikan melalui perasaan dan pikirannya (Situmorang, 2017).

Sebagian besar mahasiswa 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 (Rahmatia dan Halim 2015).

Pelaksanaan konseling dengan pendekatan cognitive behavior terhadap perilaku prokrastinasi akademik dipetakan menjadi empat tahapan yaitu tahap assessment dan diagnosis, tahap restrukturasi kognitif, tahap modifikasi perilaku, dan tahap penutup (Komalasari *et al.*, 2011). Pada tahap assesmen mahasiswa diberi pertanyaan untuk mencari apa yang mahasiswa rasakan dan pikirkan ketika menghadapi tuntutan akademik. Tahap kedua adalah restrukturasi kognitif, sesi ini mempunyai tujuan untuk memberikan pemahaman mengenai prokrastinasi yang dialami mahasiswa dengan mengeksplorasi pikiran-pikiran negatif yang kuat dari konseli. Konselor meminta mahasiswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan perilaku prokrastinasi dengan memonitoring pikiran melalui thought record. Tujuannya adalah agar mahasiswa mengerti dengan sendiri bahwa pemikiran negatif yang dipercayai menjadi alasan melakukan penundaan pekerjaan yang selanjutnya dapat diubah dengan menanamkan pikiran-pikiran positif.

Tahap yang ketiga adalah modifikasi perilaku yang mempunyai tujuan memberikan pemahaman terkait penyebab terjadinya prokrastinasi, serta membantu mahasiswa untuk mengawasi penyebab tersebut agar tidak muncul kembali. Di tahap ini konselor terus mendorong mahasiswa untuk berpikir dampak negatif yang terjadi ketika menjadi prokrastinator, dengan mengetahui konsekuensi dari perilaku tersebut konseli lalu merumuskan alternatif cara yang dapat dilakukannya untuk menangani prokrastinasi dengan dibantu oleh

konselor. Selanjutnya sebagai 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.

Konseling Cognitive Behaviour dengan teknik self-management

Konseling kognitif behavior memiliki beberapa teknik dalam penerapannya, salah satunya adalah self-management (Gunarsa *et al.*, 2018). Self-management atau pengembangan diri merupakan teknik yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan seseorang untuk bertanggung jawab terkait dengan apa yang telah dia rencanakan. Hal tersebut selaras dengan permasalahan prokrastinasi akademik mengingat akademik seseorang merupakan tanggung jawab masing-masing individu siswa atau mahasiswa. Self-management merupakan salah satu teknik yang dapat membantu konseli mengatur perilaku dirinya sendiri dimana konseli bertanggung jawab atas setiap perilaku yang ia lakukan, konseli mampu mengontrol perilakunya dan konseli menjadi kunci keberhasilan proses konseling karena konseli sendiri yang mengubah perilakunya, sementara konselor berperan sebagai fasilitator dan motivator bagi konseli selama mengikuti kelas konseling (Komalasari, dalam Rustam *et al.*, 2019).

Teknik self-management merupakan salah satu teknik dalam pendekatan kognitif behavioral yang dibentuk untuk membantu konseli agar mampu mengontrol diri serta dapat mengubah perilakunya sendiri dengan efektif. Teknik self-management bertujuan untuk membuat konseli mempunyai kemampuan mengelola diri dan perilakunya sendiri. Dengan kemampuan mengelola perasaan, pikiran, dan perbuatan yang baik akan memberikan dorongan untuk menghindari perbuatan yang tidak baik dan meningkatkan perbuatan yang positif (Purnamasari, 2013).

Perilaku prokrastinasi akademik seringkali didasarkan pada alasan yang memberikan kesan pembenaran pada apa yang telah dilakukan individu tersebut. Alasan yang seringkali dikemukakan pada kejadian prokrastinasi akademik ialah kurangnya pemahaman pada materi, kurangnya waktu yang diberikan, persiapan dari diri individu yang dirasa belum cukup, keterbatasan kondisi fisik (misal sakit atau kelelahan), dan belum adanya minat untuk mengerjakan tugas tersebut. Alasan tersebut dapat timbul karena pemikiran irasional dan negatif atau disebut juga Negatif Automatic Thought (Aulia *et al.*, 2018).

Penelitian yang dilakukan Aulia *et al.*, (2018) menunjukkan bahwa konseling CBT dinilai efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik melalui pengaruh yang diberikan konselor pada konseli yaitu pemberian motivasi, atensi dan juga faktor kognitif dan keaktifan konseli dalam melakukan terapi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Yusuf *et al.*, (2011) bahwa konseling CBT efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik dengan mengubah sikap, asumsi dan pemikiran irasional. Dengan demikian, dalam penerapan konseling kognitif behavior dengan teknik self-management akan berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik bagi mahasiswa. Mahasiswa akan terbantu dengan adanya konseling yang mengarahkan dan membantu mahasiswa dalam mengontrol dan melakukan tanggung jawab dalam kegiatan dan aktivitasnya.

Penerapan Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Self-management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa disebabkan dengan adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Hal ini akan berpengaruh terhadap keyakinan mahasiswa sehingga dapat menyebabkan suatu kesalahan dan permasalahan dalam mempersepsikan tugas akademik. Mahasiswa dalam memandang tugas perkuliahan menjadi sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan sehingga mahasiswa cenderung untuk menunda

pengerjaan tugas kuliah tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga mahasiswa cenderung untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas perkuliahan (Ahmaini, dalam Alaihimi *et al.*, 2014). Hal ini menjadi permasalahan yang sering terjadi dalam perkuliahan terlebih mahasiswa mendapatkan tugas yang banyak dan mahasiswa sering menunda-nunda pekerjaan tugasnya.

Untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dalam prokrastinasi akademik pada mahasiswa dilakukan dengan strategi konseling. Strategi konseling digunakan sebagai acuan pelaksanaan yang berisi rancangan terstruktur untuk melakukan konseling agar dapat memperlancar mengubah emosional konseli, pola pikir konseli, dan perilaku konseli (Nursalim, 2014). Terapi kognitif behavioral merupakan jenis terapi yang membantu mengubah atau mengatur pola pikir dan tingkah laku dengan perilaku yang sehat. Terapi ini mampu mereduksi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa (Aulia *et al.*, 2018). Cognitive behavior therapy terbagi menjadi tiga hal mendasar yakni; aktivitas mempengaruhi kognitif, kognitif dapat diawasi dan diubah, perubahan perilaku dapat dilakukan melalui perubahan kognitif (Dobson, dalam Daulay, 2010).

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat dikurangi melalui konseling dengan menerapkan intervensi menggunakan teknik self-management. Dengan teknik ini konseli dibantu untuk mengatur dan mengubah perilakunya sehingga menjadi lebih efektif dengan merancang tingkah laku yang baru. Teknik self-management merupakan teknik yang mengacu pada ranah kognitif dan tingkahlaku individu. Hal ini dikarenakan teknik self-management merupakan salah satu intervensi dalam CBT yang bertujuan membantu konseli mengontrol dan mengubah perilakunya sendiri kearah yang lebih efektif (Ulfa, 2014).

Tanggung jawab keberhasilan konseling menggunakan teknik self-management berada ditangan konseli sendiri. Peran konselor hanya sebagai fasilitator yang membantu merancang program serta menjadi motivator untuk konseli. Teknik ini mempunyai kelebihan karena mampu mempelajari tingkah laku yang lebih efektif, meningkatkan kemandirian, dan membuat individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam mengembangkan perilaku yang lebih baik (Purnamasari, 2012). Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi *et al.*, (2017), bahwa pemberian teknik self-management dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa. Adanya rancangan konseling menggunakan pendekatan cognitive behavior dengan intervensi teknik self-management diharapkan konseli mampu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik sehingga konseli dapat merubah dan mengendalikan pikiran atau perasaanya, serta dapat mengubah tingkah lakunya menjadi efektif.

Self-management menjadi strategi yang digunakan dalam memperbaiki atau mengubah pola-pola yang ada pada diri individu ke arah yang lebih baik. Elvina (2019) menjelaskan bahwa self-management sebagai suatu rangkaian teknis yang menekankan pada proses yang dilakukan individu untuk menentukan keputusan yang melibatkan perilaku terkendali. Self-management dalam penelitian ini memiliki deskripsi singkat yaitu sebagai suatu strategi yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengubah kebiasaan mal adaptif dengan cara mengelola dan mengatur dirinya sendiri. Teknik ini dapat dilaksanakan dalam bentuk bimbingan pribadi maupun berkelompok.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa penerapan konseling dengan teknik manajemen diri terbukti dapat mereduksi prokrastinasi akademik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Meilindani (2018) yang menyatakan teknik self-management dinilai efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada studi yang dilakukan pada siswa kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi, *et al.*, 2017 (2017) yang menyatakan bahwa penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Enrekang.

Penggunaan self-management dalam bimbingan atau konseling dapat mendidik mahasiswa dalam berperilaku positif sejak awal, hal tersebut dikarenakan self-management merupakan perubahan perilaku yang mayoritas peran ditentukan oleh masing-masing individu, manajemen diri mengembangkan tanggung jawab dalam diri mahasiswa sendiri. Teknik ini memiliki beberapa keunggulan seperti pelaksanaan yang sederhana, dapat digabungkan dengan teknik yang lain, dapat mengubah perilaku individu melalui perasaan dan sikapnya, dan dapat dilakukan perorangan atau berkelompok.

Dalam proses pelaksanaan teknik self-management untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa, ada 3 tahap latihan yang diberikan. Tiga tahap pelatihan tersebut adalah self-monitoring, stimulus control, dan self-reinforcement.

1. Self-monitoring atau pengawasan diri merupakan proses seorang konseli melakukan pengamatan dan mencatat identitas dirinya dan mengidentifikasi perilaku-perilaku yang ingin mereka ubah kemudian menentukan target perubahan perilaku mereka. Pelaksanaan tahapan ini dibutuhkan kesediaan seorang konseli dalam hal tanggung jawab untuk melakukan konseling dengan baik, aktif, dan siap dalam melaksanakan.
2. Stimulus control atau pengaturan rangsangan. Proses ini merupakan perubahan perilaku dengan cara mengenali rangsangan atau hal-hal yang mendukung perilaku negatif, mengurangi kemungkinan bertemu dengan rangsangan, dan meningkatkan rangsangan yang terkait dengan perubahan perilaku untuk mendukung tercapainya tujuan konseling. Tahap ini seorang konseli dapat mencatat perilaku-perilaku yang menyebabkan timbulnya hal yang tidak diinginkan kemudian menetapkan tindakan-tindakan yang berbeda dari sebelumnya untuk mengendalikan tindakan negatif.
3. Self-reinforcement atau penguatan diri. Self-reinforcement digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilaku melalui konsekuensi yang mereka dapatkan. Penguatan ini bertujuan untuk menjaga perilaku positif individu dalam masa mendatang. Keunggulan penguatan ini dibandingkan dengan penguatan lain adalah dengan penguatan diri maka seseorang dapat melakukan perilaku secara mandiri. Self-reinforcement terbagi menjadi dua yaitu positif yaitu ketika seseorang memberikan stimulus positif dalam dirinya sehingga berusaha melakukan tindakan positif. Kedua, adalah negatif dimana seseorang kehilangan stimulus negatif ketika seseorang melakukan perubahan perilaku.

Penelitian yang dilakukan Mulyadi *et al.*, (2017) di STKIP Muhammadiyah Enrekang mengenai prokrastinasi pada mahasiswa menyebutkan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi dikarenakan kurangnya rasa tanggung jawab yang berasal dari kurangnya mahasiswa dalam mengembangkan potensi diri mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-management memberikan respon positif dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian yang dilakukan kepada siswa SMA Negeri 12 Makassar yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan tahapan dari konseling dengan self-management, tingkat prokrastinasi siswa menjadi berkurang dan partisipasi siswa dalam melakukan konseling sangat aktif dari setiap pertemuan yang dilakukan (Nurhidayatullah and Erwan, 2019). Dengan demikian, dalam pendekatan kognitif behavior dengan teknik self-management dapat menjadi efektif sehingga penerapan pendekatan tersebut akan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik bagi mahasiswa. Dengan pendekatan ini mahasiswa dituntut untuk bertanggung jawab dan melakukan konseling dengan konseli sehingga konseli dapat melihat dan mencatat perubahan perilaku dalam self-management yang dilakukan oleh mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, prokrastinasi akademik pada mahasiswa disebabkan oleh pemikiran irrasional sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap cara pandang dan

perilakunya. Mahasiswa dalam menunda pengerjaan tugas akan membawa dampak negatif bagi dirinya seperti selalu terlambat masuk ke dalam kelas, IPK yang tidak memuaskan dan lebih cenderung melakukan aktivitas lain dari pada perkuliahan. Penerapan CBT dalam penanganan prokrastinasi membantu mengeksplorasi penyebab terjadinya pikiran-pikiran negatif terjadinya prokrastinasi lalu mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih positif dan adaptif. Teknik self-management memberikan intervensi yang mampu berpengaruh terhadap diri mahasiswa sendiri. Penerapan konseling kognitif behavior dengan teknik self-management cukup efektif dalam melakukan identifikasi dan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa sehingga baik mahasiswa dan konselor akan saling bekerjasama dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang terjadi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan secara langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Dalam hal ini peneliti sampaikan terimakasih dengan tulus kepada semua pihak yang telah membantu..

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, H., & Diana, R. (2010). Penerapan konseling kelompok kognitif-perilaku untuk menurunkan perilaku prokrastinasi siswa. *Jurnal Psikologi Unesa*, 11(2),
- Alaihimi, W. S., Amelawati., & Misrawati. (2014). Perbandingan prokrastinasi akademik berdasarkan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *JOM Psikologi*, 1(2), 108.
- Aulia, P., Prathama, A. G., & Sodjakusumah, T. I. (2018). Penerapan cognitive behaviour therapy dalam pengurangan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 22-32.
- Burhani, I.I. (2016). Pemaknaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Coralia, F. U. & Yanuvianti, M. (2012). Profil perilaku prokrastinasi akademik berbasis cognitive behavioral therapy (CBT) pada mahasiswa. *Jurnal Proyeksi*, 7(1), 79-86.
- Daulay, W. (2010). Pengaruh penerapan kognitif perilaku terhadap perubahan pikiran dan perilaku anak usia sekolah yang mengalami kesulitan belajar di SDN Kelurahan Pondok Cina. (Disertasi tidak dipublikasikan). Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok.
- Elvina, S. N. (2018). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum.
- Ghufron & Risnawita. (2019). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Hartman, D. & Zimberoff, D. (2003). *The existential approach in heart-centered therapies*.

Journal of Heart Centered Therapies, 6(1), 3-46.

- Heriansyah, M. (2019). Efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan kesadaran akademik mahasiswa. *J.Edu: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(2), 96-101.
- Ilyas, M. & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *An-Nida Jurnal Pemikiran Islam*, 41(1), 71-82.
- Karyani, N. W. & Dharsana, I. K. (2018). Konseling kognitif behavioral dengan teknik self-management dan teknik modeling terhadap motivasi berprestasi ditinjau dari tipe belajar. *Bisma The Journal of Counseling*, 2(1), 31–38.
- Komalasari, G., Wahyuni, & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta : PT. Indeks.
- Meilindani, G.S. (2018). Keefektifan teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa Kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri tahun pelajaran 2017/2018. *Simki-Pedagogia*, 2(6), 1-9.
- Moleong, L. J. (2018). *Metode penelitian kualitatif, cetakan ke-37*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Monica, M. A. & Gani, R. A. (2016). Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 119-132.
- Mulyadi, Y., M., & Sulaiman, F. (2017). Penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Jurnal Edumaspul*, 1(2), 92–103.
- Muyana, S. (2017). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Ni'am, N. (2018). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik Kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. *Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung*.
- Nurhidayatullah & Erwan. (2019). Penerapan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 12 Makassar. *Educandum*, 5(1), 180–187.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Prabandani, N.P.D. (2015). Pengaruh cognitive behavior therapy terhadap post traumatic stress disorder (PTSD) pada pasien post kecelakaan lalu lintas di RSUP Sanglah Denpasar. *Jurnal Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Udayana*, 3(2), 22-29.
- Purnamasari, L. R. (2012). *Teknik-teknik konseling*. Semarang: Unnes Press.
- Puswanti. (2014). Upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok melalui pendekatan behavioristik pada siswa SMK. *Jurnal Psikopedagogia*, 3(1), 11-19.
- Putranto, A. (2016). *Aplikasi cognitive behavior dan behavior activation dalam intervensi klinis*. Jakarta: Grafindo Books Media
- Putri, N. I. & Edwina, T. N. (2020). Task aversiveness sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3(1), 124-140. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>

- Rahman, I. K., Indra, H., & Kasman, R. (2018). Perilaku prokrastinasi akademik dan layanan bimbingan konseling. *Jurnal Tadbir Muwahhid*, 2(2), 111-119.
- Rahmatia & Halim. (2015). Model pengentasan sikap prokrastinasi akademik (studi pengembangan berbasis cognitive behavior therapy). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(2), 133-149.
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H. P. (1997). Pusat kendali dan efikasi-diri sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 2(3), 51-66. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol2.iss3.art6>
- Rustam, A, dkk. (2019). Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik konseling self-management untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik (sebuah rancangan awal penelitian pre-eksperimen). *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 4(2), 7-14.
- Saadah, F. M. & Rahman, I. K. (2015). Konsep bimbingan dan konseling cognitive behavior therapy (CBT) dengan pendekatan islam untuk meningkatkan sikap altruisme siswa. *Jurnal Hisbah*, 12(2), 49-59. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.122-05>
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, (3)2, 55-52.
- Situmorang, Dominikus D.B. (2017). Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi? Berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 31-42.
- Suhandianto., & Nindia, P. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak, dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 10(2), 204-223.
- Sukayasa, M., Suranata, K., & Dharsana, K. (2014). Penerapan Teori konseling behavioral dengan teknik self-management untuk meningkatkan minat belajar siswa Kelas XI C AP SMK Negeri 1 Singaraja. *E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Suwanto, I. (2016.) Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1-5.
- Ulfa, D., Wibowo, M. E., & Sugiyo. (2015). Meningkatkan tanggung jawab belajar dengan layanan konseling individual teknik self-management. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4(2), 56-64.
- Yahya & Egalia. (2016). Pengaruh konseling kognitif behavior therapy (CBT) dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 133-146.
- Yusuf, U., Yanuvianti, M., & Coralia, F. (2011). Rancangan intervensi berbasis “cognitive-behavioural therapy” untuk menanggulangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba. *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, 2(1), 431-436.