

	Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling	Vol 11, No 2, 2024
	Tersedia di https://jkk-fkip.ejournal.unsri.ac.id/index.php/JKK e-ISSN 2828-2965 p-ISSN 2548-4311	hlm. 107—116

Literatur Review: Efektivitas Layanan Konseling Pendekatan CBT Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Willya Zahara^{1*}, Wahidah Fitriani²

^{1,2}Program Penelitian Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Sumatera Barat, Indonesia

*Penulis koresponden, e-mail: willyazahara@gmail.com

Abstract: *This study aims to explore the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) based counseling services in reducing academic procrastination behavior among students. Procrastination is a common problem that interferes with student achievement and mental health, often causing stress and anxiety. Although there has been much research on procrastination, there is still a lack of studies evaluating the application of CBT techniques in an educational context. This study used the literature review method to analyze various studies evaluating the application of CBT techniques in educational contexts. The results of the analysis show that the techniques significantly help students identify and overcome negative thoughts that result in procrastination in completing tasks. Students who participated in counseling sessions showed increased motivation to learn and decreased procrastination behavior. This study highlights the importance of implementing CBT-based counseling strategies in education, which can contribute to the development of more effective counseling programs. Recommendations for further research include exploring the long-term effects of CBT interventions on various student populations, as well as evaluating different CBT techniques. The results of this study are expected to serve as a reference for educators and counseling practitioners in addressing academic procrastination in educational settings.*

Keywords: *Counseling, CBT, Academic Procrastination*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas layanan konseling berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Prokrastinasi merupakan masalah umum yang mengganggu prestasi dan kesehatan mental siswa, sering kali menyebabkan stres dan kecemasan. Meskipun telah banyak penelitian tentang prokrastinasi, masih terdapat kekurangan dalam studi yang mengevaluasi penerapan teknik CBT dalam konteks pendidikan. Penelitian ini menggunakan metode *literatur review* untuk menganalisis berbagai penelitian yang mengevaluasi penerapan teknik CBT dalam konteks pendidikan. Hasil analisis menunjukkan bahwa teknik-teknik tersebut secara signifikan membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi pikiran negatif yang mengakibatkan penundaan dalam menyelesaikan tugas. Siswa yang mengikuti sesi konseling menunjukkan peningkatan motivasi belajar dan penurunan perilaku menunda-nunda. Penelitian ini menyoroti pentingnya penerapan strategi konseling berbasis CBT dalam pendidikan, yang dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program konseling yang lebih efektif. Rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut mencakup eksplorasi efek jangka panjang dari intervensi CBT pada berbagai populasi siswa, serta evaluasi teknik CBT yang berbeda. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pendidik dan praktisi konseling dalam mengatasi prokrastinasi akademik di lingkungan pendidikan.

Kata kunci: Konseling, CBT, Prokrastinasi Akademik

PENDAHULUAN

Beberapa orang merasa jenuh dan tidak bersemangat saat melakukan aktivitas sehari-hari. Sebagai akibatnya, dalam konteks pendidikan, banyak siswa mengalami kurangnya semangat dalam proses belajar mereka. Beberapa siswa menganggap kehidupan akademik sebagai hal yang penting dan menyenangkan, yang membuat mereka menjalani proses belajar dengan motivasi tinggi. Namun, ada juga siswa yang memandang dunia akademik sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan dan membosankan, bahkan dianggap sebagai penyiksaan (Asri, 2018). Dalam konteks pendidikan, banyak siswa mengalami kurangnya semangat dalam proses belajar mereka (Madidar & Muhid, 2022). Salah satu masalah yang sering muncul adalah siswa yang melewatkan dan mengabaikan tugas akademik, sehingga mereka tidak dapat menyelesaikannya tepat waktu (Usman & Rafli, 2024).

Dalam proses belajar di sekolah, banyak siswa mengalami masalah akademik seperti mengatur waktu belajar, memilih pendekatan belajar untuk mempersiapkan ujian, dan menyelesaikan tugas sekolah. Akibatnya, nilai akademik mereka menurun. Fenomena ini sering disebut sebagai 'prokrastinasi akademik', yang merujuk pada kecenderungan siswa untuk menunda penyelesaian tugas. Dimana sikap menunda-nunda penyelesaian tugas ini dapat mempengaruhi prestasi siswa (Ndruru *et al.*, 2022). Perilaku ini menunjukkan adanya kecenderungan untuk menunda tugas, menghindari tugas dan lingkungan yang tidak menyenangkan karena mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang tidak menyenangkan, dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain sebagai penyebab keadaan dirinya dalam menunda dan menyelesaikan tugas akademik yang tidak sesuai antara rencana yang telah ditetapkan semula dengan waktu penyelesaian yang ditetapkan semula (Asri, 2018).

Nurjan (2020) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku siswa yang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik dalam hal apapun sehingga menimbulkan efek yang buruk yaitu tugas semakin menumpuk dan terbengkalai. Selain itu perilaku prokrastinasi dilakukan oleh siswa secara sadar dan memilih aktivitas lain yang tidak penting dan tidak bertujuan sehingga tidak memperhatikan deadline dari tugas yang seharusnya diselesaikan. Karena kebiasaan ini dapat membuat siswa tidak nyaman secara psikologis dan tidak berhasil dalam hidup, terutama dalam hal prestasi akademiknya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, penulis dapat menyimpulkan prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku yang dilakukan secara sengaja untuk menunda-nunda penyelesaian tugas atau kewajiban belajar yang seharusnya dilakukan oleh siswa.

Prokrastinasi yang sering terjadi pada siswa disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Musfirah dalam Aldin *et al.*, 2022). Faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa antara lain kurangnya disiplin diri dalam manajemen waktu pribadi, kurang konsentrasi, kurang percaya diri, dan rasa bosan dalam menunaikan kewajiban. Selanjutnya Surakarta dalam Aldin *et al.* (2022) menemukan bahwa aspek yang mempengaruhi penundaan akademik antara lain melakukan hal-hal yang tidak berhubungan dengan kewajiban dan memilih aktivitas lain agar tidak dianggap berhubungan dengan tugas.

Menurut Ferrari dalam Purnama & Muis (2017) prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, bila perilaku ini terus di ulang. Dilihat dari perspektif psikologis, seorang prokrastinator tidak hanya tidak memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, tetapi juga mengalami gangguan kecemasan dan ketakutan terhadap tugas yang harus mereka selesaikan (Ilyas & Suryadi, 2019). Sovayunanto & Rahmi (2022) juga menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi ini memiliki dampak yang sangat besar, seperti melakukan banyak tugas dengan nilai yang kurang yang berdampak pada hasil belajar siswa; menimbulkan perasaan cemas, bersalah, dan panik karena orang tua siswa dipanggil ke sekolah untuk memenuhi panggilan guru BK; dan, karena siswa merasa nyaman dengan apa yang mereka lakukan, mereka jarang mengikuti pembelajaran secara online.

Dalam sebuah penelitian yang diteliti oleh Juliawati dalam Hartati *et al.* (2022), kondisi prokrastinasi di Indonesia menunjukkan bahwa 60% siswa berada dalam kategori tinggi, 20% berada dalam kategori sedang, dan 20% berada dalam kategori rendah, semuanya disebabkan oleh kebiasaan bergadang, bermain game online, dan jalan-jalan ke mall yang menyebabkan mereka menunda untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka. Penelitian lain menunjukkan bahwa 80-95% siswa terlibat dalam penundaan yang menyebabkan masalah pengumpulan tugas-tugas (Ilyas & Suryadi, 2019). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Panzola & Taufik (2022), menunjukkan bahwa sekitar 56,7% siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, 41,0% memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi, 2,4% memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang, dan tidak ada siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik yang rendah dan sangat rendah. Dengan demikian, sebagian besar siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dan sangat tinggi.

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa siswa yang sering menunda tugas cenderung mengalami stres yang lebih tinggi, yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Ferrari, Johnson, dan Mccown dalam Srigiwati *et al.*, 2020). Ferrari dalam Harahap *et al.* (2023) mengungkapkan ada beberapa hal yang menjadi ciri-ciri prokrastinasi akademik, yaitu: 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. 4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan intervensi yang dapat membantu siswa mengatasi perilaku ini.

Surijah dan Tjundjing dalam Husain *et al.* (2023) mengemukakan bahwa ada empat komponen yang membentuk perilaku prokrastinasi, yaitu: 1) Waktu yang dilihat, yang merupakan kecenderungan seorang prokrastinator untuk melanggar *deadline*; 2) Gap antara keinginan dan perilaku; dan 3) Stres emosional, yang merupakan salah satu aspek yang terlihat dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. 4) Kemampuan yang dilihat, yang merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka. Keragu-raguan seseorang terhadap kemampuan diri akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Siswa yang melakukan prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang memengaruhi siswa melakukan prokrastinasi yaitu siswa merasa lelah dan mengantuk dikarenakan aktivitas di dalam jam pelajaran maupun di luar jam pelajaran, sehingga menyebabkan siswa lebih memilih untuk beristirahat dibandingkan menyelesaikan tugas, kemudian siswa tidak memahami intruksi tugas dari guru serta tidak menguasainya materi yang diberikan guru, timbulnya rasa malas dan lebih memilih untuk melakukan hal menarik dari pada menyelesaikan tugas. Pada faktor eksternal disebabkan tugas yang terlalu sulit, kurangnya fasilitas untuk mengerjakan tugas, waktu pengumpulan yang masih lama, dan penumpukan tugas, tugas yang menumpuk membuat siswa menjadi bingung untuk mendahulukan tugas yang mana pada akhirnya menyelesaikannya ketika sudah mendekati waktu pengumpulan (Fauziah, (2016); Puspita & Kumalasari, (2022)).

Menyelesaikan masalah prokrastinasi akademik bukan hanya sebuah tujuan, tetapi juga langkah strategis yang harus diambil untuk mendukung perkembangan akademik siswa. Kesadaran akan pentingnya menyelesaikan masalah prokrastinasi akademik ini harus menjadi prioritas, agar siswa dapat mencapai potensi penuh mereka (Assingkily & Mahidin, 2022). Salah satu pendekatan yang menunjukkan potensi positif adalah layanan konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang menawarkan teknik untuk mengubah pola pikir dan perilaku siswa. Pemilihan teknik Intervensi CBT merupakan pendekatan yang lebih memberikan bantuan dalam menyelesaikan permasalahan berhubungan dengan berpikir siswa dan cara pandang yang kurang tepat. Adanya pendekatan kognitif perilaku juga akan membantu individu dalam mengembangkan kemampuan semua hal dari berbagai sudut permasalahan yang terjadi pada individu (Situmorang, Mulawarman, & Wibowo dalam Rani *et al.*, 2022).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menjadi bukti bahwa teknik-teknik yang ada pada pendekatan CBT efektif dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik (Erfantinni *et al.* (2019); Abdillah & Fitriana (2021); Rasyid *et al.* (2023); Usman & Rafli (2024)). Hal ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik, tetapi juga

mendukung kesehatan mental siswa dengan mengurangi stres dan kecemasan yang sering kali terkait dengan perilaku prokrastinasi. Oleh karena itu, penting untuk melakukan intervensi yang dapat membantu siswa mengatasi perilaku ini. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti sesi konseling CBT mengalami penurunan prokrastinasi sebesar 30% setelah intervensi, yang menegaskan perlunya pendekatan ini dalam konteks pendidikan (Erfantinni *et al.*, 2019).

Penelitian *Literatur review* ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas layanan konseling berbasis CBT dalam mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa. Dengan menganalisis berbagai penelitian yang ada, *review* ini akan menganalisis temuan mengenai penerapan intervensi CBT, serta menilai efektivitasnya dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

METODE

Metode penulisan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *literatur review*. *Literatur review* merupakan salah satu teknik untuk melakukan pembuktian atau pendekatan masalah tertentu atau dapat dikatakan bahwa *literatur review* merupakan proses ilmiah yang menghasilkan output berupa laporan yang dimaksudkan untuk melakukan penelitian ilmiah atau memfokuskan sebuah studi (Cahyono *et al.*, 2019). *Literatur review* ini dengan mengumpulkan data dari fenomena yang diangkat dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal, dan referensi yang relevan terkait topik yang dibahas (Madidar & Muhid, 2022). Sumber yang digunakan dipilih berdasarkan relevansi, kualitas, dan publikasi dalam rentang delapan tahun terakhir. Data dikumpulkan dan dikelompokkan menggunakan perangkat lunak manajemen referensi untuk memudahkan analisis. Seluruh artikel diambil dari jurnal terindeks Scopus dan Sinta melalui aplikasi *Publish or Perish* (PoP). Untuk selanjutnya, semua artikel yang membahas layanan konseling dan teknik-teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, dikumpulkan dari masing-masing jurnal tersebut. Artikel-artikel yang dianalisis dalam penelitian ini telah diterbitkan secara online pada rentang tahun 2017 – 2024 (Asda, 2024).

HASIL

Literatur review ini dilakukan untuk mengidentifikasi terkait efektivitas layanan konseling berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling dengan pendekatan CBT secara signifikan mengurangi tingkat prokrastinasi akademik. Beberapa penelitian menemukan bahwa siswa yang mengikuti sesi konseling menunjukkan peningkatan motivasi belajar dan penurunan perilaku menunda-nunda.

Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Erfantinni <i>et al.</i> (2019)	Eksperimental dengan desain <i>randomized pretest–posttest control group design</i> : Konseling kelompok dengan <i>cognitive restructuring</i>	Konseling kelompok CBT teknik <i>cognitive restructuring</i> efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Teknik <i>cognitive restructuring</i> cocok untuk siswa laki– laki maupun perempuan. Hal ini terbukti dengan tak ada perbedaan skor postes secara signifikan diantara keduanya.
Febriani <i>et al.</i> (2020)	<i>Cognitive behavior modification</i>	Pendekatan <i>cognitive behavior modification</i> efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA. Penurunan prokrastinasi disebabkan adanya intervensi konseling kelompok yang berfokus merubah pemikiran negatif menjadi perilaku positif menggunakan <i>cognitive behavior modification</i> dengan membantu siswa mengobservasi diri, melakukan dialog internal baru, dan belajar

Abdillah & Fitriana (2021)	Analisis deskriptif: mengidentifikasi dan menganalisis penerapan konseling <i>cognitive behavior</i> menggunakan teknik <i>self-management</i> pada prokrastinasi akademik.	keterampilan baru untuk menjadi individu yang lebih bertanggung jawab terhadap tugas-tugas akademiknya. Penerapan CBT dalam penanganan prokrastinasi membantu mengeksplorasi penyebab terjadinya pikiran-pikiran negatif lalu mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih positif dan adaptif. Penerapan konseling kognitif behavior dengan teknik self-management cukup efektif dalam melakukan identifikasi dan permasalahan yang dihadapi oleh siswa sehingga baik siswa dan konselor akan saling bekerjasama dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang terjadi.
Madidar & Muhid (2022)	Penelitian Pustaka	Adanya pengaruh yang signifikan dalam usaha yang dilakukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik self-management. Kegiatan yang dilakukan melalui pengenalan, adaptasi, mencari sumber permasalahan kemudian mencari solusi permasalahan dengan menetapkan tujuan, menciptakan sikap disiplin, goals hidup, pemikiran positif dan pengembangan konsep diri. Teknik self-management ini membangun kebiasaan disiplin pada siswa dalam menyelesaikan suatu pekerjaan, sebelum teknik ini di gunakan dilakukan konseling kelompok pada siswa agar mengetahui sumber permasalahan tersebut. Berdasarkan hasil beberapa penelitian maka, hasil menunjukkan bahwa adanya penurunan perilaku prokrastinasi yang signifikan setelah diberikannya layanan konseling kelompok kemudian teknik Self-Management.
Rasyid <i>et al.</i> (2023)	Desain pra eksperimental : Konseling kelompok teknik <i>Self-Management</i>	Self management telah terbukti efektif dalam mengurangi keterlambatan akademik. Pemantauan diri dapat digunakan sebagai strategi perkembangan untuk menghindari perilaku yang mengarah pada keterlambatan akademik. Dengan menerapkan teknik manajemen diri dalam pengawasan kelompok, siswa dapat berbagi ide dan solusi dengan anggota kelompok lainnya untuk memandu perubahan perilaku. Hal ini menyebabkan banyak peneliti memilih layanan konseling kelompok untuk menerapkan self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Keuntungan dari manajemen diri adalah dapat mempelajari perilaku yang lebih efektif, meningkatkan kemandirian dan memberi seseorang kepercayaan diri yang besar untuk mengembangkan perilaku yang lebih baik.
Usman & Rafli (2024)	Model <i>systematic review</i>	Fenomena Prokrastinasi akademik sering terjadi dikalangan peserta didik karena adanya faktor internal dan eksternal yang mendorong pola pikir yang salah, maka dari itu penerapan pada konseling kelompok CBT dengan teknik <i>Cognitive</i>

Restructuring menjadi penting untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Konseling *Cognitive Behavior Therapy* pada siswa tersebut berfokus pada pengarahannya pola pikir yang salah terhadap pengalaman atas dirinya pada masa lampau. CBT juga lebih mengedepankan perubahan pola pikir serta keyakinan dengan memfasilitasi konseli untuk pembelajaran diri agar lebih terarah dalam melakukan kegiatannya. Hal ini sejalan dengan adanya berbagai hasil penelitian terkait yang bertujuan menggunakan konseling CBT berbasis teknik *Cognitive Restructuring* berhasil dalam menurunkan prokrastinasi akademik.

PEMBAHASAN

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang tidak efektif dan efisien dalam memanfaatkan waktu dan adanya cenderung untuk tidak segera memulai suatu tindakan atau menunda tugas yang ingin dikerjakan sampai waktu berikutnya, sehingga perilaku penundaan tersebut dapat menghambat kesuksesan akademik siswa (Ramadhani & Anidar, 2023). Prokrastinasi akademik tidak bisa diabaikan begitu saja. Perlu penanganan yang cukup serius untuk menurunkan sikap prokrastinasi akademik tersebut. Prokrastinasi akademik dapat menurunkan prestasi dan keberhasilan belajar siswa (Ulfa & Taherong, 2024). Pembahasan mengenai prokrastinasi menjadi penting dalam beberapa penelitian, hal ini dikarenakan penyebab dan cara mengatasi prokrastinasi akademik ini perlu diketahui. Aulia *et al.* dalam Ramadhani *et al.*, (2022) menyatakan pada penelitiannya bahwa penyebab siswa melakukan prokrastinasi akademik adalah pemikiran, keyakinan serta bayangan yang salah dari tugas yang diberikan kepada mereka. Pada penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat diturunkan dengan perbaikan yang dilakukan pada *unhelpful rules* yang dimiliki oleh siswa. Persepsi yang salah dan tidak sepatutnya adalah *unhelpful rules*. Hal ini termasuk kepada *intermediate belief* yang berada pada aturan hidup serta dalam diri individu tersebut. Dengan adanya pemikiran tersebut membuat emosi dan perilaku individu dipengaruhi *negative automatic thought*.

Prokrastinasi akademik adalah pola perilaku yang melibatkan penundaan tugas akademik atau menyelesaikan suatu tugas dan menggantinya dengan kegiatan lain yang tidak penting, yang menyebabkan waktu terbuang dan tugas atau pekerjaan rumah terlupakan sehingga menyebabkan hasil yang tidak memuaskan (Lutfiah & Maunah, 2023). Hal ini tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga kesehatan mental siswa, yang sering kali mengalami stres dan kecemasan akibat penundaan tersebut. Berdasarkan literatur yang ada, perilaku prokrastinasi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal.

Dari segi internal, siswa sering kali merasa lelah, mengantuk, atau tidak memahami materi yang diajarkan, sehingga mereka memilih untuk menghindari tugas yang dianggap sulit dan tidak menyenangkan. Selain itu, rasa malas atau ketidakmampuan untuk mengelola waktu juga menjadi faktor pendorong yang signifikan. Di sisi eksternal, tekanan dari tugas yang terlalu banyak, kurangnya fasilitas, dan waktu pengumpulan yang masih lama dapat menyebabkan kebingungan dan ketidakpastian dalam menentukan prioritas tugas (Wulandari *et al.*, 2021). Dampak negatif yang dapat dirasakan oleh individu yang melakukan prokrastinasi seperti, adanya kecemasan, rasa ketakutan, penilaian buruk pada diri sendiri, malas, mudah lelah serta adanya gangguan tidur (Suhadianto & Pratitis dalam Ramadhani *et al.*, 2022).

Dengan adanya pemaparan tersebut, dampak yang dirasakan dapat membuat siswa menjadi terganggu pada proses belajar serta akademiknya sehingga dengan adanya konseling CBT dapat mereduksi bahkan menghilangkan perilaku prokrastinasi tersebut. Dalam menghadapi masalah ini,

layanan konseling berbasis CBT muncul sebagai solusi yang menjanjikan. Pendekatan ini berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang tidak produktif menjadi lebih positif dan adaptif. Melalui teknik-teknik seperti restrukturisasi kognitif dan self-management, siswa diajarkan untuk mengenali dan mengatasi pikiran negatif yang mendorong perilaku prokrastinasi.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa pendekatan CBT efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Erfantinni *et al.* (2019) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat secara signifikan mengurangi tingkat prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan teori aversi tugas, yang menyatakan bahwa individu cenderung menghindari tugas yang mereka anggap tidak menyenangkan (Trifiriani & Agung, 2018). Dengan memahami dan mengubah persepsi negatif ini, siswa dapat lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas mereka. Dalam penelitian ini, siswa yang mengikuti sesi konseling melaporkan peningkatan motivasi dan penurunan dalam perilaku menunda-nunda. Penelitian ini juga didukung oleh pendapat Hasby dalam Sugianto *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) merupakan komponen penting dalam terapi perilaku kognitif (CBT), yang menggabungkan elemen dari terapi perilaku dan terapi kognitif. Pendekatan CBT berlandaskan pada keyakinan bahwa tindakan manusia dipengaruhi oleh interaksi antara pikiran, emosi, dan proses fisiologis. Dalam konteks prokrastinasi akademik, CBT membantu siswa untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi pada perilaku menunda-nunda. Dengan mereduksi keyakinan yang tidak realistis dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif dan produktif, siswa dapat mengatasi kecemasan dan rasa ketidakmampuan yang sering menghalangi mereka dalam menyelesaikan tugas. Melalui proses ini, CBT tidak hanya meningkatkan motivasi siswa tetapi juga memfasilitasi pengembangan keterampilan pengaturan diri, yang pada gilirannya mendukung mereka dalam mengurangi prokrastinasi akademik secara efektif. Pendekatan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap aspek kognitif dan emosional dalam upaya mencapai perubahan perilaku yang positif.

Pentingnya pendekatan CBT juga ditekankan dalam penelitian oleh Usman & Rafli (2024), yang menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif mampu mengubah pola pikir siswa yang salah terhadap diri mereka sendiri. Melalui proses ini, siswa diajarkan untuk melihat nilai dalam usaha mereka, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda.

Penelitian lain oleh Abdillah & Fitriana (2021) menemukan bahwa penerapan teknik *self-management* dalam konseling CBT tidak hanya membantu siswa mengidentifikasi sumber masalah, tetapi juga mendorong mereka untuk mengembangkan strategi yang lebih baik dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya belajar untuk mengatasi masalah saat ini, tetapi juga mengembangkan keterampilan yang dapat digunakan di masa depan. Selanjutnya, Rasyid *et al.* (2023) dalam penelitian mereka menemukan bahwa *self-management* sebagai strategi dalam konseling kelompok terbukti efektif dalam mengurangi keterlambatan akademik. Dengan menerapkan teknik manajemen diri, siswa dapat lebih bertanggung jawab atas tugas-tugas mereka dan berbagi pengalaman dengan teman-teman mereka, yang menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif.

Melihat dari hasil-hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling berbasis CBT tidak hanya efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik, tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk mengimplementasikan program konseling yang mengadopsi pendekatan ini. Program-program ini tidak hanya perlu bersifat responsif terhadap masalah yang ada, tetapi juga proaktif dalam mengedukasi siswa mengenai manajemen waktu dan teknik-teknik pengelolaan stres. Dengan demikian, siswa akan lebih siap menghadapi tantangan akademik dan mengurangi perilaku prokrastinasi yang merugikan.

Literatur review ini menunjukkan bahwa layanan konseling berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Teknik seperti restrukturisasi kognitif dan self-management membantu siswa mengatasi pikiran negatif yang menyebabkan penundaan tugas. Namun, penelitian ini memiliki kekurangan, termasuk keterbatasan dalam variasi konteks dan populasi yang diteliti, serta fokus pada dampak

jangka pendek. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi populasi yang lebih beragam, menggunakan metodologi yang lebih ketat, dan menilai efek jangka panjang dari intervensi CBT.

SIMPULAN DAN SARAN

Layanan konseling berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Melalui teknik-teknik seperti restrukturisasi kognitif dan self-management, siswa dapat mengidentifikasi dan mengatasi pikiran negatif yang memicu perilaku menunda-nunda. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti sesi konseling mengalami peningkatan motivasi belajar dan penurunan dalam perilaku prokrastinasi.

Seluruh temuan menyiratkan bahwa pendekatan CBT tidak hanya berkontribusi pada perbaikan kinerja akademik, tetapi juga mendukung kesehatan mental siswa dengan mengurangi stres dan kecemasan. Oleh karena itu, institusi pendidikan disarankan untuk mengimplementasikan program konseling yang mengadopsi pendekatan ini, guna mempersiapkan siswa menghadapi tantangan akademik dan mencapai potensi penuh mereka. Pengembangan keterampilan manajemen waktu dan pengelolaan stres melalui konseling perlu menjadi fokus utama untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan produktif.

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/safri>
- Aldin, N., Lase, P., Diafatma, J., Studi, P., Psikologi, S., Sari, U., & Indonesia, M. (2022). Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Studi Antara Mahasiswa Perantau dan Non Perantau Pada Program Studi Keperawatan. *Jurnal Psychomutiara*, 2(2615–5281), 111–120.
- Asda, E. F. (2024). Literatur Review : Kesadaran Metakognisi Menggunakan Model Pembelajaran Guided Inquiry Di Indonesia. *Jurnal Media Akademik (Jma)*, 2(2), 2164–2176.
- Asri, D. N. (2018). Prokrastinasi Akademik: Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self-Regulated Learning. In *UNIPMA Press*. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEM_BETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Assingkily, R., & Mahidin, M. (2022). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Pasca Pandemi Covid-19. *Hikmah*, 19(2), 175–186. <https://doi.org/10.53802/hikmah.v19i2.167>
- Cahyono, E. A., Sutomo, & Harsono, A. (2019). Literatur Review: Panduan Penulisan dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12.
- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2019). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119–125.
- Febriani, R. O., Ramli, M., & Hidayah, N. (2020). Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 132–141. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p132>

- 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>
- Hartati, J., Achadi, W., & Mirza Naufa, M. (2022). Hubungan prokrastinasi dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa pendidikan agama islam fitk uin raden patah palembang. *Jurnal Agama Sosiasal Dan Budaya*, 5(4), 2599–2473.
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>
- Ilyas, M., & Suryadi. (2019). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA islam terpadu (It) boarding school Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-Nida'*, 41(1), 71–82. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Anida/article/view/4638>
- Lutfiah, V., & Maunah, B. (2023). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Ips. *JIIPSI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, 3(2), 179–186. <https://doi.org/10.21154/jiipsi.v3i2.1754>
- Madidar, S. M., & Muhid, A. (2022). Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, 5(1), 19–26. <https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.672>
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 2(1), 31–39. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.371>
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 1(1), 61. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>
- Panzola, N. F., & Taufik, T. (2022). Hubungan Konformitas Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di Era New Normal. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 6(2), 46–51. <https://doi.org/10.24036/4.11693>
- Purnama, S. S., & Muis, T. (2017). Prokrastinasi akademik (penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu keolahragan UNESA. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 682–692.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Ramadhani, A. P., & Anidar, J. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri 28 Jakarta. *Jurnal Al-Taujih*, 9(1), 61–65.
- Ramadhani, S. E. N., Susyanie, D., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa: Literature Review. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3(2774–6860), 147–154.
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>
- Rasyid, A. K. S., Dalimunthe, R. Z., & Wibowo, B. Y. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAN 1 Pandeglang. *Diversity Guidance*

- and Counseling Journal*, 1(3), 21–31.
- Sovayunanto, R., & Rahmi, S. (2022). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Masa Pandemi di SMK Negeri se-Kota Tarakan. *Salingdidik IX 2022*, 9(2548–9615), 126–131. <https://prosiding.ubt.ac.id/index.php/salingdidik/article/view/109/0>
- Srigiwati, T., Widyastuti, A., D., & Muhliawati, Y. (2020). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Diskusi Bagi Peserta Didik Kelas XII APHP B SMK Negeri 1 Wanayasa. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru*, 357–368. <http://eprints.uad.ac.id/21252/1/33>. Tunjung Sriwigati %28357-368%29.pdf
- Sugianto, D. D., Aryani, F., & Jusniyati. (2023). Konseling Cognitive Behaviour Therapy Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri. *JP-3 Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 290–295.
- Trifiriani, M., & Agung, I. M. (2018). Academic Hardiness dan Prokrastinasi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 143. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.3626>
- Ulfa, M., & Taherong, R. (2024). Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Pasca Pandemic Covid-19 Melalui Konseling Kelompok Teknik Self Management. *Arifin INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 4450–4471.
- Usman, F., & Rafli, M. (2024). Konseling Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, 3(3), 115–123. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v3i3-2421>
- Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas XI SMA N 1 Batujajar Dimasa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3), 200. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.7237>