



Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik

Fathurrahman Usman^{*1}, Muhammad Rafli²

^{1,2} Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

^{*} Corresponding author, E-mail: fathurrahmanusman.unm@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Mar 10th, 2024

Revised Mar 27th, 2024

Accepted Apr 28th, 2024

Kata Kunci:

penerapan Konseling;
terapi perilaku kognitif;
restrukturisasi kognitif;
penundaan akademik;

Keyword:

application of Counseling;
cognitive behavioral
therapy;
cognitive restructuring;
academic procrastination;

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik kognitif behavior terapi dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan cara analisis deskriptif dan argumentatif melalui model *systematic review*. Hasil penelitian menemukan beberapa temuan: 1) Terdapat faktor internal dan eksternal prokrastinasi akademik; 2) Upaya pencegahan prokrastinasi dapat diterapkan melalui pendekatan konseling; 3) Salah satu pendekatan yang efektif adalah konseling kognitif behavior terapi dengan teknik restrukturisasi kognitif. Kesimpulan menunjukkan bahwa konseling CBT berbasis teknik restrukturisasi kognitif berhasil dalam menurunkan prokrastinasi akademik.

This study aims to find out the effectiveness of the application of cognitive behavioral therapy techniques with cognitive restructuring techniques in reducing academic procrastination. This research method uses a qualitative approach by means of descriptive and argumentative analysis through a systematic review model. The results of the study found several findings: 1) There are internal and external factors of academic procrastination; 2) Procrastination prevention efforts can be applied through a counseling approach; 3) One effective approach is cognitive behavioral therapy counseling with cognitive restructuring techniques. The conclusion shows that CBT counseling based on Cognitive Restructuring techniques is successful in reducing academic procrastination.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

PENDAHULUAN

Gejala stress karena tuntutan akademik pada kalangan siswa di sekolah semakin mengkhawatirkan beberapa tahun terakhir. Dari 4 siswa terdapat 1 siswa yang mengalami stress akademik tinggi (Kartika Nur Fatahiyah, 2019). Penelitian yang dilakukan pada siswa SMP dan SMA berusia 12-17 pada tahun 2022 menyebutkan bahwa terdapat 73,5% mengalami stres. Banyak remaja yang berusia lebih dari 15 Tahun mengalami gangguan emosional berupa stress, depresi dan gangguan kecemasan (Gusti, Saputera, & Chris, 2023). Meskipun stress merupakan masalah emosional yang banyak terjadi di dunia namun tidak jarang individu dapat mengontrol emosi negatifnya dengan baik sehingga banyak remaja yang memendam permasalahan yang dialami hingga berkeinginan untuk bunuh diri.

Di sekolah stress akademik cenderung lebih sering terjadi di kalangan siswa. Permasalahan tersebut muncul ketika peserta didik tidak mampu memahami potensi yang dimiliki untuk mencapai tugas perkembangannya. Pada bidang akademik, problematika muncul ketika siswa dihadapkan dengan kesulitan proses belajar sehingga berdampak pada hasil prestasi akademik. Padahal dalam pembelajaran peserta didik tentunya diharapkan mampu melaksanakan tugasnya secara optimal sebagai belajar sesuai dengan tuntutan yang dihadapi. Namun banyaknya permasalahan akademik

yang muncul mengidentifikasi bahwa masih kurangnya pemahaman akan tugas perkembangan serta pengembangannya (A. A. Putri, Susilawati, Wisanggeni, & Makhmudah, 2022).

Problematika yang sering kali muncul yakni penundaan tugas oleh siswa atau prokrastinasi akademik. Peserta didik sering kali menyepelekan tugas akademik yang telah diberikan, sehingga tidak mampu menyelesaikan sesuai dengan ketentuan waktu. Hal tersebut dikenal dengan prokrastinasi akademik. Menurut (Tuckman, 1991), prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda yang tidak perlu, yang dilakukan seseorang karena takut gagal dan takut akan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dan harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga individu berfikir untuk tidak segera melakukannya, karena itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. Siswa yang memiliki kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda tugas akademik dan mengalami kecemasan yang mengganggu aktivitas belajarnya maka dapat diartikan bahwa siswa mengalami prokrastinasi akademik.

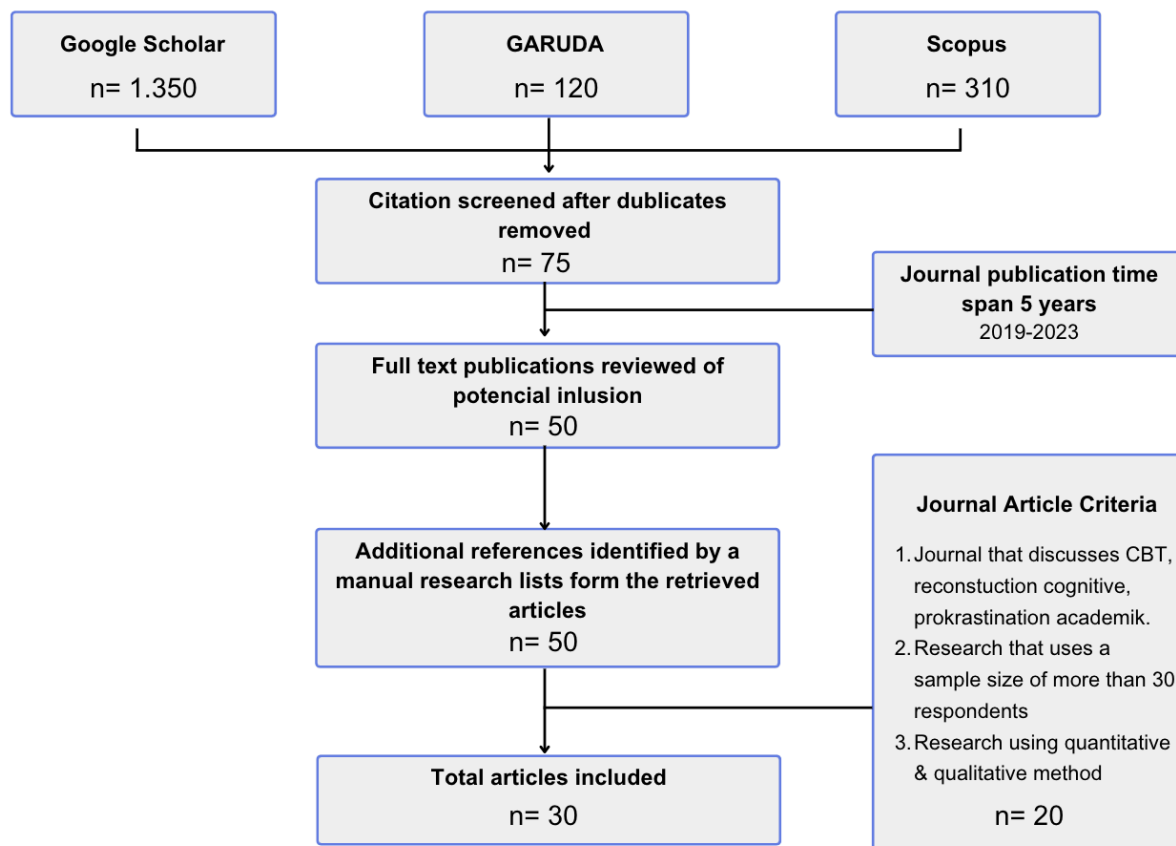
Prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh siswa, penelitian terbaru menunjukkan bahwa sekitar 70% siswa di sekolah cenderung melakukan prokrastinasi secara terus-menerus (Klingsieck, Grund, Schmid, & Fries, 2013). Penelitian lain bahkan menyebutkan sebanyak 80% siswa di sekolah pernah melakukan prokrastinasi akademik (Steel & Ferrari, 2013). Prokrastinasi akademik sering dilakukan dan menjadi lazim dikarenakan secara tidak langsung kurangnya dukungan seperti reward maupun punishment tidak diberlakukan untuk tindakan menunda tugas dengan sengaja ini (Limone, Sinatra, Ceglie, & Monacis, 2020). Dengan adanya penjabaran tentang fenomena serta fokus permasalahan yang terjadi, prokrastinasi akademik pada faktanya telah meluas pada kalangan siswa atau peserta didik. Maka dari itu, harus diadakan upaya serta strategi yang dilakukan agar prokrastinasi akademik pada siswa dapat dikurangi dan kendalikan dengan adanya Konseling CBT dengan teknik *Cognitive Restructuring*.

Konseling *Cognitive Behavior Therapy* memiliki tujuan untuk membantu para siswa dalam mengontrol diri pada aspek kognitif dan perilaku (Ramadhani, Susyanie, & Muhid, 2022). Teori tersebut juga menyatakan bahwa dengan adanya *Cognitive Restructuring* pada individu dapat membantu mengontrol emosi supaya terjadi pembentukan pemikiran baru agar lebih terarah. Pemaparan tentang aspek-aspek tersebut dapat diartikan bahwa *Cognitive Restructuring* merupakan upaya penggantian pada pemikiran negatif menjadi positif pada setiap kegiatan dan pekerjaan yang dilakukan (Ramadhani et al., 2022). Dengan demikian, perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat di kendalikan agar mereka memiliki kepercayaan diri dan pengetahuan yang optimal untuk menyelesaikan tugas perkembangan akademiknya di sekolah.

Penelitian terkait penerapan konseling kognitif behavior terapi menggunakan pendekatan *Cognitive Restructuring* telah banyak di kaji oleh beberapa hasil temuan riset. Neenan (2008) berpendapat bahwa dalam CBT, orang yang suka menunda-nunda diajarkan untuk membantah pemikiran dan keyakinan irasional mereka, mengembangkan tujuan, dan mengembangkan pola pikir yang memungkinkan mereka bertahan lebih baik dalam melakukan tugas-tugas yang tidak menyenangkan (Rahayu, 2022). Dengan demikian, penelitian ini menilai efektivitas program berbasis CBT dalam pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Lebih lanjut terkait efektivitas secara empiris menjadi tujuan penelitian kajian literatur ini dilakukan terkait fenomena prokrastinasi akademik siswa di sekolah.

METODE

Penelitian dalam artikel ini menggunakan metode kualitatif dengan cara analisis deskriptif dan argumentatif melalui model *systematic review* untuk mengidentifikasi dan meringkas apa yang telah diterbitkan sebelumnya, menghindari duplikasi, dan mencari bidang studi baru yang belum tersaji sebelumnya. Penelitian ini menggunakan model *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses* atau biasa disebut PRISMA melalui tahapan dan prosedur yang tepat pada pola IMRAD (*Introduction, Method, Result and Discussion*) (Sollaci & Pereira, 2004).



Gambar 1. PRISMA Diagram : Alur *Systematic review*

Tahapan penelitian pertama yang dilakukan dalam *systematic review* berdasarkan (Ferrari, 2015) yaitu 1) Menyusun latar belakang dan tujuan (*Background and Purpose*); 2) mengkaji permasalahan melalui jurnal penelitian yang berasal dari laporan hasil penelitian terdahulu (*Identification of problems*); 3) pencarian data melalui website portal jurnal yang dapat dengan mudah diakses seperti Google Scholar, Scopus dan Garuda (*Data search*); 4) literatur yang diakses dalam proses penelitian ini di-screening berdasarkan kriteria jurnal yang telah terbit dalam kurun 5 tahun terakhir (2019-2023) (*Screening*); 5) Penilaian kualitas dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan eksklusi dan inklusi terhadap penelitian yang diperoleh (*Quality Rating*); 6) Ekstraksi data dapat dilakukan jika semua data yang telah memenuhi syarat telah diklasifikasikan untuk semua data yang ada (*Data extraction*); 7) Melakukan sintesis hasil dengan teknik meta analysis (*forest plot*) atau teknik naratif (meta sintesis) sehingga diperoleh kesimpulan terhadap tujuan yang ditetapkan (*Data synthesis*).

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yakni:

1. Sumber Data Base Penelitian

Data yang digunakan untuk mencari literatur adalah melalui pemilihan kriteria base prokrastinasi akademik, yang menyangkut penelitian psikologi dan pendidikan. Selanjutnya, menerapkan tinjauan literatur yang berkaitan dengan pendekatan rekonstruksi kognitif dan konseling kognitif behavior terapi. Artikel dicari dengan menggunakan Garuda, Scopus, dan Google Scholar. Pencarian artikel penelitian yang relevan dengan topik penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kata kunci, konseling kognitif behavior terapi, rekonstruksi kognitif dan prokrastinasi akademik. Artikel dalam jurnal yang diambil yaitu jurnal terbitan tahun 2019-2023.

2. Kriteria eksklusi dan inklusi.

A. Kriteria Inklusi

1. Artikel penelitian terbitan tahun 2019-2023.
2. Variabel dependen dalam artikel penelitian yaitu prokrastinasi akademik.

3. Variabel independen dalam artikel penelitian adalah pendekatan konseling kognitif behavior dan teknik rekonstruksi kognitif
 4. Penelitian dengan jumlah lebih dari 30 responden .
- B. Kriteria Eksklusi yang digunakan meliputi artikel penelitian dengan teks tidak lengkap.
3. Strategi Penelusuran Publikasi
- Penelusuran publikasi pada Garuda, Google Scholar, dan Scopus menggunakan kata kunci yang dipilih yakni konseling kognitif behavior terapi, rekonstruksi kognitif dan prokrastinasi akademik.

Tabel 1. Strategi Penelusuran Publikasi pada Data Base

Strategi Penelusuran Publikasi
Langkah penelusuran melalui <i>database</i>
1. Konseling Kognitif Behavior & Restrukturisasi Kognitif
2. Konseling Kognitif Behavior, Restrukturisasi Kognitif, dan Prokrastinasi akademik
3. Konseling Kognitif Behavior & Prokrastinasi akademik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa

Prokrastinasi akademik sangat sering peserta didik lakukan. Maka dari hal tersebut prokrastinasi akademik menjadi permasalahan penting yang harus perlu ditangani. Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi yang sering peserta didik lakukan hal tersebut mencakup menunda – nunda pengerjaan tugas, peserta didik lebih memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas dan hal lainnya (Arini Nur Andini, 2023). Hal tersebut dilatarbelakangi oleh rasa malas, peserta didik merasa bahwa masih ada waktu untuk mengerjakannya nanti, peserta didik kurang menyukai mata pelajarannya, ataupun peserta didik kurang tertarik dengan metode pengajaran pendidik. Beberapa kasus terjadi karena dilatarbelakangi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian dari Wirdawati (2022) Menunjukkan bahwa kondisi fisik, psikologis dan pola asuh orang tua mempengaruhi 67% terjadinya prokrastinasi dibanding faktor lain seperti lingkungan sekolah, metode pembelajaran dan gaya belajar peserta didik. Faktor seperti Kondisi fisik individu yaitu: 1) lelah secara fisik; 2) masalah mengantuk; 3) sering pusing; 4) tidak konsentrasi; 5) kurang semangat; 6) pikiran sering terganggu. Kondisi psikologis individu yaitu: 1) kurang maksimal 2) kurangnya perhatian 3) kurangnya minat 4) kurang berbakat 5) kurangnya motivasi 6) kurangnya kesiapan 1) Gaya pengasuhan orang tua yaitu: 1) Perlakuan orang tua kepada siswa 2) Kurangnya komunikasi baik dalam keluarga. dan Kondisi lingkungan yaitu: 1) Kurangnya dukungan orang lain atau orang tua kepada siswa.

Penelitian lain juga membahas tentang faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik (Syarafina, 2022); Bondar, 2022). Faktor internal yang terdapat dalam diri individu seseorang, seperti kondisi fisik (fisiologis) dan juga kondisi psikologis. Fisik yang lelah mengakibatkan seseorang cenderung untuk menunda pekerjaan lebih tinggi daripada yang tidak. Belum lagi ditambah kuantitas jumlah pekerjaan. Sedangkan kondisi psikologis dipengaruhi beberapa hal seperti regulasi diri, keyakinan diri, motivasi, harga diri. Kemudian faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, seperti pola pengasuhan orang tua, dan kontrol pengawasan baik di lingkungan keluarga atau sekolah (Setiawati & Nurjanah, 2024).

Oleh karena itu signifikansi beberapa faktor yang menyebabkan adanya pemicu dari prokrastinasi akademik menjadi hal yang perlu di perhatikan oleh guru dan orang tua di sekolah karena tanpa disadari hambatan akademik yang sedang dialami oleh anak atau siswa dapat di sebabkan oleh lingkungan dalam rumah dan lingkungan sekolah. Lestari, I. P. (2022) melalui hasil risetnya menunjukkan faktor dominan terjadinya prokrastinasi akademik siswa karena pola asuh orang tua dan pembelajaran/ bentuk pengawasan di sekolah sehingga mendorong terjadinya faktor lain dari dalam diri (internal) siswa yang menyebabkan kelelahan secara fisik, psikis dan emosi.

Upaya melalui pendekatan konseling dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa

Problematika yang timbul dari prokrastinasi akademik perlu diberikan penanganan yang sesuai. Melalui Bimbingan dan Konseling problem peserta didik diharapkan mampu diatasi dengan pemberian layanan yang sesuai dengan kebutuhan. Beberapa pendekatan yang secara riset telah dilakukan untuk membantu peserta didik mengatasi prokrastinasi akademik melalui pendekatan konseling.

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada solusi, bukan pada masalah yang dialami. Hasil dari penelitian Endarti & Susanto (2019) menjelaskan bahwa melalui pelaksanaan treatment konseling kelompok dengan pendekatan SFBC dapat mereduksi tingkat prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Taruna Dra Zulaeha. Treatment dilakukan selama 40 menit dengan melibatkan 9 (Sembilan) peserta didik sebagai sampel. Berdasarkan hasil interpretasi data dalam penelitian Setyarini (2021) setelah treatment pada peserta didik SMA 1 Majeyan ditambah dengan data pendukung hasil observasi dan wawancara Guru BK, wali kelas, dan peserta didik hasilnya mengurangi prokrastinasi akademik dengan contoh peserta didik sudah jarang meminta penundaan pengumpulan tugas, mengumpulkan tugas dengan tepat waktu, peduli akan tugas yang diberikan oleh guru dan sebagainya. Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan SFBC juga diteliti oleh Sandy, S. (2021) pada peserta didik SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

Hasil penelitian dengan intervensi menggunakan teknik *self management* yang dilakukan Yospina & Pribadi (2019) dengan subjek sebanyak 10 peserta didik. Treatment konseling kelompok *self management* dilakukan sebanyak 4 (empat) kali pertemuan efektif. Penelitian selanjutnya oleh Khairani, Sugianto, & Ildiyana (2022) melakukan penelitian tindakan sebanyak 2 siklus dengan 4 kali pertemuan, siklus I peneliti melakukan teknik *self management* dengan sistematis. Pada pertemuan pertama teknik self management ini sulit dipahami sehingga peserta didik merasa cepat bosan. Kesimpulannya bahwa teknik *self management* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 11 Banjarmasin tahun ajaran 2019/2020 dengan kategori sangat baik. Pada penelitian Abdilah, R. (2020) hasilnya bahwa konseling behavioral dengan teknik *self management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik kelas XI SMA Al-Huda Jati Agung 2019/2020. Kemudian dilakukan treatment konseling kelompok teknik *self management* sebanyak 4 kali pada kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh oleh penelitian (Muliana, 2021).

Penerapan prokrastinasi secara pendekatan konseling beberapa menggunakan beberapa pendekatan kelompok dengan pertimbangan banyaknya kasus yang terjadi di sekolah. Namun tentunya tidak jarang pendekatan juga bersifat konseling individual. Manuardi & Mustopa (2021) mendukung argumen bahwa efektivitas layanan konseling kelompok tentunya memberikan pengalaman yang berbeda dari pendekatan individual seperti konseli dapat mengemukakan hal penting bagi dirinya karena mengidentifikasi permasalahan yang sama dengan orang lain, disamping itu mereka belajar menghormati perbedaan antar individu serta pemecahan masalah yang cepat dari anggota kelompok karena saling memberikan penguatan dari permasalahan yang sama (Madidar & Muhid, 2022).

Efektivitas penerapan *cognitive behavior therapy* berbasis teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi prokrastinasi akademik

Salah satu pendekatan yang mampu mengurangi prokrastinasi akademik adalah dengan *cognitive behavior therapy* berbasis teknik restrukturisasi kognitif. Hasil temuan Rahmatia & Rahman (2015) konsep CBT dapat memberikan kontribusi kepada konselor di sekolah. Melalui *cognitive behavior therapy*, individu diubah perilaku tidak adaptifnya dengan terlebih dahulu menantang aspek kognisi dan ketakutan irasionalnya yang mendasarinya agar menjadi lebih realistis. Sehingga prokrastinasi akademik dapat diatasi melalui *cognitive behavior therapy* karena prokrastinasi siswa adalah suatu perilaku tidak adaptif yang diakibatkan oleh pemikiran-pemikiran (kognisi) tidak rasional.

Efektivitas penerapan *cognitive behavior therapy* berbasis teknik restrukturisasi kognitif dibuktikan pada hasil temuan yang dilakukan oleh Ratnam, Nordin, Tok, Farid, & Dahli (2021) menjelaskan terdapat hubungan pengaruh antara penggunaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dan prokrastinasi akademik. Studi oleh Putri, Wibowo,

& Sugiyo (2021) menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* lebih efektif dalam mengurangi penundaan tugas akademik siswa sekolah menengah laki-laki dan perempuan. Efek dari teknik *cognitive restructuring* pada penundaan tugas akademik siswa sekolah menengah signifikan. Penelitian yang mendukung hal tersebut seperti Khasanah (2020) yang membuktikan bahwa adanya hubungan antara konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan prokrastinasi akademik. Temuan diperkuat dengan menambahkan variabel CBT dalam teknik *cognitive restructuring* terhadap prokrastinasi akademik yang efektif dalam mengatasi perilaku menunda tugas akademik Putri, Ramadhani, Laras, & Suhardita (2023). Kuswatun, Nurjannah, & Depriansya (2021) menjelaskan bahwa konselor dapat membantu peserta didik dalam mengubah pemikiran negatif ke positif dengan menggunakan *cognitive-behavioral therapy* terbukti efektif dalam menyelesaikan masalah siswa yang mengalami stres akademik. Aspek yang ada di dalam CBT berhubungan dengan perilaku individu dengan pengarahan pada perilaku yang ditampilkan pada setiap permasalahan. Prosedural konseling CBT yang diterapkan mulai dari identifikasi, restrukturisasi kognitif, aktivitas atau modifikasi perilaku hingga follow up hasil konseling yang sesuai tentunya akan menghasilkan penurunan perilaku prokrastinasi yang dialami oleh siswa di sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

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 *Cognitive Restructuring* menjadi penting untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Konseling Cognitive Behavior Therapy pada siswa tersebut berfokus pada pengarahan pola pikir yang salah terhadap pengalaman atas dirinya pada masa lampau. CBT juga lebih mengedepankan pengubahan 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.

Implikasi yang diberikan dari temuan literatur penelitian ini adalah gambaran terkait faktor hingga keefektifan layanan konseling yang khusus pada permasalahan yang dialami siswa terkait prokrastinasi akademik. Tentunya pendekatan yang lebih efektif dalam kasus ini banyak memiliki alternatif solusi sehingga untuk memperkuat argumen temuan kami menganalisis kajian literatur untuk memberikan gambaran bahwa salah satu pendekatan yang tepat untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan pendekatan CBT berbasis teknik *Cognitive Restructuring*. Sehingga melalui tulisan ini guru Bimbingan dan Konseling dapat lebih peka dan memiliki keterampilan lebih untuk membantu siswa mengatasi permasalahan akademiknya.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdilah, R. (2020). Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS 1 Di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Arini Nur Andini. (2023). *Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas Xi Di Man 1 Lampung Timur* (Thesis). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Bondar, O. P. (2022). Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMP Negeri 1 Pasaributobing Kabupaten Tapanuli Tengah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Endarti, T., & Susanto, E. (2019). Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (Sfbc) Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sma Taruna Dra Zulaeha Leces Probolinggo. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 36(2), 27–36.

- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615z.000000000329>
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran Stres Secara Umum Pada Siswa/I SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29.
- Kartika Nur Fatahiyah. (2019, July 31). Siswa Rentan Alami Stres Akademik. *Universitas Gadjah Mada*. Retrieved from <https://ugm.ac.id/id/berita/18172-siswa-rentan-alami-stres-akademik/>
- Khairani, A., Sugianto, A., & Ildiyanita, R. (2022). Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Nilai Karakter Mandiri Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 8(1), 62–69.
- Khasanah, U. (2020). Konseling Kelompok dengan Strategi Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Sikap Prokrastinasi Akademik Siswa. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 101–108.
- Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397–412.
- Kuswaton, E., Nurjannah, N., & Depriansya, D. (2021). Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioural Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja [Islamic Counseling With Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Approach To Overcome Juvenile Delinquency]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 1–10.
- Lestari, I. P. (2022). Determinasi Faktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktifis IAIN Ponorogo dalam Menyelesaikan Skripsi (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F., & Monacis, L. (2020). Examining procrastination among university students through the lens of the self-regulated learning model. *Behavioral Sciences*, 10(12), 184.
- Madidar, S. M., & Muhid, A. (2022). Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Guiding World: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 19–26.
- Manuardi, A. R., & Mustopa, S. (2021). Implementasi Restrukturisasi Kognitif Model Coping Thought dalam Setting Konseling Kelompok. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 5(1), 1–8.
- Muliana, S. (2021). Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta didik Sma Negeri 4 Banda Aceh (Doctoral Dissertation, Uin Ar-Raniry).
- Neenan, M. (2008). From cognitive behaviour therapy (CBT) to cognitive behaviour coaching (CBC). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 3–15.
- Putri, A. A., Susilawati, N., Wisanggeni, R. A. S., & Makhmudah, U. (2022). Application of Group Counseling in Effort to Reduce Academic Procrastination for Senior High School/Vocational High School: A Systematic Literature Review (SLR). *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 5(2), 439–450.

- Putri, M. E., Wibowo, M. E., & Sugiyo, S. (2021). The Effectiveness of Group Counseling With Cognitive Restructuring and Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 29–35.
- Putri, R. D., Ramadhani, E., Laras, P. B., & Suhardita, K. (2023). Konseling Cognitive Behavior Therapy dalam Mereduksi Prokrastinasi Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Wahana Konseling*, 6(1), 55–64.
- Rahayu, A. (2022). *Psikologi Konseling Teori & Praktik*. Mitra Wacana Media.
- Rahmatia, R., & Rahman, N. H. A. (2015). Model pengentasan sikap prokrastinasi akademik (studi pengembangan berbasis cognitive behavior therapy). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 1(2), 133–149.
- Ramadhani, S. E. N., Susyanie, D., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3(1), 147–154.
- Ratnam, K. K. Y., Nordin, A., Tok, P. S. K., Farid, N. D. N., & Dahlui, M. (2021). Mental Health Interventions in Juvenile Detention Institutions: A Systematic Review of What Works. *Adolescent Psychiatry*, 11(4), 203–224.
- Sandy, S. (2021). Efektivitas Solution Focused Brief Counseling (Sfbc) Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Kegiatan Pembelajaran Daring Peserta Didik Sma Negeri 9 Bandar Lampung (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Setiawati, R., & Nurjanah, A. (2024). Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 5(1), 35–46.
- Setyarini, W. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berfokus Solusi untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan. *Jpt: Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(2), 201–209.
- Sollaci, L. B., & Pereira, M. G. (2004). The introduction, methods, results, and discussion (IMRAD) structure: a fifty-year survey. *Journal of the Medical Library Association*, 92(3), 364.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58.
- Syarafina, A. Z. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA NEGERI 2 Kota Kediri Selama Blended Learning Di Masa Pandemi (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.
- Wirdawati. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa dalam Pembelajaran Sejarah Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti (Thesis). Pendidikan Sejarah.

Yospina, Y., & Pribadi, H. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(1).