

Keefektifan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Roian One Febriani^{1*}, Dedy Reza Sukmana², Dian Eka Aprilia Fitria Ningrum¹, Vannisa Aviana Melinda¹, Imroatul Hayyu Erfantinni¹

¹Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Jl. Gajayana No. 50, Malang, Jawa Timur, 65144, Indonesia

²Sekolah Menengah Pertama Lab. UM, Jl. Simpang Bogor, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Penulis korespondensi, email: roianone@uin-malang.ac.id

doi: 10.17977/um065.v5.i11.2025.11

Riwayat artikel

Diajukan: 6 Oktober 2025

Direvisi: 4 November 2025

Diterima: 5 November 2025

Diterbitkan: 14 November 2025

Kata kunci

Mahasiswa

Prokrastinasi akademik

Restrukturisasi kognitif

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya yaitu kemajuan teknologi digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design*. Dua belas mahasiswa dipilih sebagai subjek penelitian melalui teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yang dibagi ke dalam dua kelompok. Kelompok eksperimen berjumlah 6 orang dan kelompok kontrol berjumlah 6 orang. Analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai uji beda sebesar 0,027 untuk kelompok eksperimen dan 0,26 untuk kelompok kontrol. Berdasarkan uji hipotesis terbukti bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini berarti teknik restrukturisasi kognitif yang digunakan lebih efektif dibandingkan pendekatan realita untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa.

1. Pendahuluan

Prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda-nunda pekerjaan yang berkaitan dengan kegiatan akademik. Perilaku prokrastinasi ditunjukkan melalui penundaan dalam hal mengawali dan menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat. Prokrastinasi akademik juga merupakan kebiasaan untuk menunda sebuah kegiatan yang berdampak negatif di bidang akademik. Prokrastinasi akademik dipahami sebagai suatu perilaku yang menjadi kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung ke arah negatif dalam menunda-nunda pekerjaan (Muyana, 2018). Hal ini senada dengan pendapat Khasanah (2020) bahwa prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai kebiasaan menunda kegiatan yang dapat berakibat buruk dalam bidang pendidikan. Kegiatan penundaan terhadap bidang akademik yang dimaksud di antaranya seperti tugas menulis makalah, mempersiapkan ujian, membaca dalam menyiapkan tugas, kehadiran di kelas, dan penyelesaian tugas lainnya (Munawaroh & Dahlani, 2017).

Munculnya prokrastinasi akademik pada diri mahasiswa dapat dilatarbelakangi oleh beberapa penyebab. Ferrari et al. (1995) menyebutkan bahwa penyebab prokrastinasi akademik berkaitan dengan aspek pikiran dan perilaku seperti: (a) pikiran irasional dari prokrastinator; (b) adanya kecemasan karena kemampuannya dievaluasi, ketakutan akan kegagalan dan sulit mengambil keputusan; (c) malas dan kesulitan mengatur waktu dan tidak menyukai tugasnya; (d) adanya *punishment* dan *reward*; (e) adanya faktor lingkungan baik keluarga maupun sekolah, dan (f) adanya tugas yang menumpuk, terlalu banyak dan harus segera diselesaikan. Millgram (dalam Ferrari et al., 1995) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku spesifik meliputi (a) suatu perilaku yang melibatkan penundaan baik saat memulai maupun menyelesaikan tugas; (b) menghasilkan akibat seperti keterlambatan menyelesaikan tugas atau kegagalan dalam mengerjakan tugas; (c) tugas yang dipersepsi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan; (d) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti perasaan cemas, panik, bersalah, marah dan sebagainya.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang memiliki banyak faktor penyebab, salah satunya karena adanya kemajuan teknologi yang canggih. Perkembangan teknologi tersebut memiliki dampak positif dan negatif yang besar bagi kehidupan mahasiswa. Salah satu dampak positif adanya teknologi yaitu membantu mahasiswa dalam mencari informasi yang diperlukan. Teknologi juga memfasilitasi mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh (dalam jaringan). Sejalan dengan pendapat Febriani dan Erfantinni (2020) bahwa *hybrid active learning* efektif menurunkan prokrastinasi akademik. Adapun dampak negatifnya yaitu dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa dalam menunda-nunda pekerjaan akademiknya. Fenomena yang menunjukkan dampak negatif teknologi bagi mahasiswa di antaranya yaitu menghabiskan waktu berjam-jam

untuk menonton televisi, mengakses jejaring sosial, bermain *game online*, dan mengakses situs lain sebelum mereka belajar (Munawaroh et al., 2017). Prokrastinasi akademik memiliki beberapa ciri, di antaranya meliputi: (a) penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi; (b) keterlambatan mengerjakan tugas; (c) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual; (d) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Prokrastinasi akademik sering kali terjadi pada mahasiswa di Perguruan Tinggi. Berdasarkan hasil pranovel, mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dengan kategori tinggi sebesar 79%. Perilaku prokrastinasi akademik yang sering ditunjukkan di antaranya yaitu mengumpulkan tugas lebih dari waktu yang disepakati, mengerjakan kuis lebih dari waktu yang tertera di LMS (*e-learning*), datang terlambat pada saat perkuliahan, melaksanakan tugas mini riset di lapangan lebih dari waktu yang disepakati, dan penyelesaian tugas lainnya. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik diprediksi sangat sedikit memanfaatkan tenggang waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas (Muyana, 2018). Prokrastinasi akademik yang dilakukan secara berkepanjangan dapat berakibat buruk pada psikis mahasiswa. Erfantinni et al. (2016) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik akan berdampak serius kepada peserta didik jika berlanjut karena dapat membuat mahasiswa mengalami kecemasan, panik, tertekan, hingga putus asa. Hal ini sejalan dengan pendapat Schraw, Watkinds, dan Olafson (2007) bahwa penundaan yang tidak disertai dengan peran adaptif mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa kurang berprestasi. Oleh sebab itu, maka perlu diberikan solusi untuk menyelesaikan permasalahan prokrastinasi akademik mahasiswa. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan bantuan melalui kegiatan konseling dengan intervensi teknik restrukturisasi kognitif.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling untuk membantu mahasiswa dalam mengubah pola pikir atau keyakinan yang tidak efektif (Myers & Goodboy, 2005; Wu et al., 2022). Pola pikir dapat membuat mahasiswa berpikir bahwa menyelesaikan tugas sesegera mungkin adalah pilihan yang tepat atau justru sebaliknya bahwa menunda mengerjakan tugas merupakan hal yang menyenangkan (Febriani et al., 2020). Teknik restrukturisasi kognitif pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses stimulus-kognisi-respons yang saling berkaitan dan membentuk jaringan di dalam otak, di mana proses kognitif menentukan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak (Oemarjoedi, 2003). Tujuan utama dari teknik ini adalah untuk membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengantikan pola pikir yang negatif seperti pemikiran berlebihan, generalisasi dan over generalisasi (Krumboltz et al., 2018 ; Ghasemi, 2022) dengan pola pikir yang positif dan konstruktif. Teknik restrukturisasi kognitif memiliki manfaat yang signifikan di antaranya yaitu mahasiswa dapat belajar untuk mengenali dan memahami pola pikir negatif mereka sendiri dan juga membantu mahasiswa untuk memahami bahwa pola pikir mereka dapat mempengaruhi emosi dan perilakunya (Teng et al., 2022).

Setelah mengidentifikasi pola pikir, mahasiswa diajak untuk mempertanyakan kebenaran dari pola pikir tersebut. Mereka diajak untuk mengumpulkan bukti yang mendukung dan menentang pola pikir negatif tersebut (Wu et al., 1976; Zhao, 2023). Selain itu, mahasiswa juga diajak untuk melihat situasi dari perspektif yang berbeda dan menemukan alternatif pola pikir yang lebih positif. Pada kegiatan konseling, konselor berperan untuk memfasilitasi mahasiswa dalam melihat pola pikir mereka secara objektif dan membantu mencari alternatif yang lebih positif (Hasan, 2022; Huang, 2023). Teknik restrukturisasi kognitif mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan merespons permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik serta berpikir lebih jelas (Rusmana, 2017).

Dobson dan Dobson (2009) memaparkan tahapan intervensi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, sebagai berikut: (1) asesmen dan diagnosa, asesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi individu yang akan dibantu dalam menyelesaikan masalah serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. (2) Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif individu, sebelum individu diberikan intervensi konselor terlebih dahulu membantu individu dalam menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang dimilikinya dan memberitahukan kepada konselor. (3) Memonitor pikiran-pikiran negatif individu melalui *thought record* (rekaman pikiran/ mencatat pikiran-pikiran negatif individu). (4) Intervensi menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Teknik restrukturisasi kognitif dianggap menjadi salah satu teknik yang dapat membantu individu mengubah kognitifnya. Penelitian terdahulu oleh Atensi dan Rifameutia (2023) menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan sikap dan kepercayaan irasional yang memicu kecemasan pada subjek. Pradana dan Fatruldin (2024) memaparkan bahwa hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan prokrastinasi, pada analisis regresi teknik restrukturisasi kognitif memberikan kontribusi sebesar 25,2% dalam pengurangan prokrastinasi. Selain itu penelitian oleh Srimelani et al. (2024) menjelaskan bahwa adanya perubahan perilaku dari peran intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi bagi mahasiswa yang

mengalami *technostress*. Berdasarkan beberapa hasil temuan terdahulu, peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan *pretest and posttest control group design* (Sugiyono, 2016). Penggunaan desain dinilai akurat untuk menguji hipotesis variabel bebas dapat dinilai dengan tepat dan akurat. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria penjaringan subjek yaitu: (1) mahasiswa angkatan 2023; (2) teridentifikasi sebagai mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi berdasarkan skala prokrastinasi akademik; (3) mahasiswa yang bersedia menjadi responden dalam mengikuti konseling. Sampel penelitian terdiri dari 12 mahasiswa yang berusia 19-21 tahun.

Instrumen penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik sebagai alat pengumpul data *pretest* dan *posttest* dalam pelaksanaan konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif. Skala prokrastinasi dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan Langkah-langkah pengembangan instrumen meliputi (1) mendefinisikan konsep atau domain ukur; (2) Menyusun *blueprint* berisi komponen dan indikator yang akan diukur; dan (3) menulis item untuk mengukur indikator tersebut (Yusrizal & Rahmati, 2022). Skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan telah divalidasi dan dinyatakan layak sebagai instrumen penelitian oleh dua ahli dalam bidang bimbingan dan konseling.

Teknik analisis data menggunakan deskriptif dan statistik. Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendeskripsikan data *pretest* dan *posttest*. Analisis statistik dimaksudkan untuk menentukan perubahan tingkah laku prokrastinasi akademik yang terjadi pada subjek penelitian. Pengolahan data menggunakan *Microsoft Excel Office 21* dan dianalisis menggunakan program IBM SPSS 26. Uji hipotesis dilakukan dengan melakukan uji *Wilcoxon* untuk membuktikan apakah hipotesis diterima atau ditolak.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif pada kelompok eksperimen memiliki skor yang berbeda pada saat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Mahasiswa	Skor Pretest	Kategori	Skor Posttest	Kategori
DN	130	Tinggi	73	Rendah
FR	129	Tinggi	73	Rendah
AG	134	Tinggi	72	Rendah
BN	132	Tinggi	71	Rendah
SF	129	Tinggi	69	Rendah
DC	130	Tinggi	70	Rendah

Hasil penelitian pada kelompok kontrol dengan menggunakan pendekatan realita juga mengalami perbedaan skor antara *pretest* dan *posttest*. Hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Mahasiswa	Skor Pretest	Kategori	Skor Posttest	Kategori
GR	134	Tinggi	90	Sedang
NB	132	Tinggi	92	Sedang
AL	129	Tinggi	90	Sedang
DM	130	Tinggi	91	Sedang
LY	131	Tinggi	91	Sedang
AV	130	Tinggi	91	Sedang

Hasil *pretest* mahasiswa kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi menggunakan teknik restrukturisasi kognitif memiliki skor rata-rata sebesar 130,67 dengan skor paling rendah 129 dan skor paling tinggi 134. Sementara hasil *posttest* memiliki skor rata-rata 71,3 dengan skor paling rendah 69 dan skor paling tinggi 73. Sedangkan pada intervensi menggunakan pendekatan realita skor rata-rata *pretest* pada kelompok kontrol sebesar 131 dengan skor paling rendah 129 dan skor paling tinggi 134. Sementara hasil *posttest* kelompok kontrol memiliki rata-rata skor sebesar 90,83 dengan skor paling rendah 90 dan skor paling tinggi 92.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Pendekatan Realita

Intervensi	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
	Z	p
Teknik Restrukturisasi Kognitif (E)	-2,207	0,027
Pendekatan Realita (K)	-2,232	0,026

Catatan: Hipotesis dengan uji Wilcoxon ; E= Kelompok Eksperimen; C= Kelompok Kontrol

Hasil uji statistik dengan uji Wilcoxon memiliki signifikansi nilai uji beda sebesar 0.027 atau kurang dari 0.05. hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Hasil uji Wilcoxon kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi 0.026. hal ini menyatakan bahwa intervensi menggunakan pendekatan realita juga memiliki pengaruh terhadap penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa. Namun, nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini berarti teknik restrukturisasi kognitif lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan realita dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Intervensi dengan teknik restrukturisasi kognitif diberikan kepada kelompok eksperimen yang terdiri dari enam mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Enam mahasiswa lain dalam kelompok kontrol diberikan *counselling as usual* yang cenderung pada konseling dengan pendekatan realita. Sebelum diberikan intervensi, tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa memiliki kategori tinggi dan sesudah diberikan intervensi menggunakan teknik restrukturisasi kognitif mengalami penurunan yang signifikan secara beragam pada masing-masing subjek.

Intervensi menggunakan teknik restrukturisasi kognitif mendorong mahasiswa untuk mengidentifikasi kognitif dan keyakinan negatif (irasional) yang menjadi sumber perilaku maladaptif. Apabila perilaku maladaptif sudah teridentifikasi maka dapat dilakukan perubahan dengan keyakinan yang positif (rasional) dan perilaku adaptif. Hal ini sejalan dengan pemaparan oleh Erford (2018) yaitu bahwa restrukturisasi kognitif memberikan kesempatan untuk konselor dan konseli bekerja sama dalam mengidentifikasi pemikiran irasional dan diarahkan menjadi perilaku.

Pelaksanaan kegiatan konseling bertujuan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa menggunakan intervensi teknik restrukturisasi kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif dapat digunakan untuk membantu mahasiswa mengenali dan memahami pola pikir negatif mereka sendiri (Zamroni et al., 2024). Hal ini memungkinkan mereka dalam mengambil langkah konkret untuk mengubah pola pikirnya menjadi positif. Melalui intervensi tersebut mahasiswa dapat mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan konstruktif, yang pada gilirannya dapat membantu mereka mengatasi masalah dan tantangan dengan lebih efektif (Seligman & Reichenberg, 2010). Sejalan dengan penelitian Pan, Carlbring, dan Lu (2023) bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat mengembangkan keterampilan yang akan membantu mereka dalam mengatasi masalah dengan lebih baik. Sehingga dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif prokrastinasi akademik mahasiswa dapat diturunkan dengan signifikan.

Berdasarkan data yang diperoleh pada saat intervensi menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa dipicu oleh kesalahannya dalam berpikir sehingga berpengaruh terhadap perilakunya. Pikiran-pikiran yang menjadi penyebab mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik di antaranya, tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik, meskipun telah mengerjakan tugas dengan baik belum tentu mendapatkan nilai yang tinggi, malu jika mendapatkan komentar kritis dari teman dan sebagainya sehingga muncul perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, suasana lingkungan mahasiswa juga turut mendukung terjadinya perilaku prokrastinasi akademik di antaranya penundaan dalam mengerjakan tugas yang telah di kelompokkan pada area menulis, membaca, dan mempersiapkan diri menghadapi ujian. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Kandemir (2014) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu dari dalam diri individu dan faktor eksternal seperti lingkungan, pola asuh keluarga, dan faktor demografis.

Masalah prokrastinasi akademik yang dianggap sepele oleh mahasiswa ini sebenarnya dapat memiliki dampak yang serius, misalnya membolos, panik, stres, dan gangguan lainnya. Hal ini senada dengan penelitian Burka dan Yuen (2008) yang memaparkan bahwa prokrastinasi dapat mengakibatkan kegagalan akademik, stres, rasa bersalah dan krisis, kehilangan produktivitas, dan penolakan sosial karena tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Oleh sebab itu, prokrastinasi akademik menjadi penting untuk di berikan bantuan berupa konseling kepada mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Sumber prokrastinasi akademik salah satunya adalah distorsi kognitif, sehingga intervensi teknik restrukturisasi kognitif difokuskan sebagai intervensi untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Fokus konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif yaitu pada perbaikan kognitif yang lebih banyak berfokus pada pikiran-pikiran negatif akibat dari kejadian yang merugikan mahasiswa baik secara fisik maupun psikis. Pada intervensi teknik restrukturisasi kognitif difokuskan dalam mengubah cara berpikirnya,

kepercayaan, sikap, asumsi, dan imajinasi dengan membantu mahasiswa mengenali dan mengubah pikiran tersebut menjadi pikiran-pikiran yang positif sehingga dapat terwujud dalam perilaku yang positif pula. Hal ini sejalan dengan temuan (Erfantini et al., 2019) bahwa teknik restrukturisasi kognitif membantu individu menemukan persepsi negatif yang merugikan dan menggantinya dengan persepsi positif yang lebih efektif bagi individu.

Intervensi menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan dengan empat tahapan yaitu tahap pertama asesmen dan diagnosa. Asesmen dan diagnosa di tahap pertama ini bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi individu yang akan dibantu dalam menyelesaikan masalah serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. Pada tahap ini mengutamakan keterampilan kognitif mahasiswa, mahasiswa diarahkan untuk memahami prokrastinasi akademik yang dialaminya, seperti kedisiplinannya dalam mengumpulkan tugas, datang ke ruang kelas, mengerjakan tugas kelompok. Asesmen dan diagnosa ini harus dilakukan oleh mahasiswa agar mengetahui arah penyelesaian masalah.

Tahap kedua, mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif individu. Sebelum individu diberikan intervensi konselor terlebih dahulu membantu individu dalam menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang dimilikinya dan memberitahu kepada konselor. Mahasiswa didorong untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang ada di pikirannya sehingga mereka melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi.

Tahap ketiga, memonitor pikiran-pikiran negatif individu melalui *thought record* (rekaman pikiran/mencatat pikiran-pikiran negatif individu). Melalui *self-monitor* dan *self-recording* mahasiswa harus mampu bertanggung jawab terhadap proses belajarnya. Tanggung jawab yang dapat dilakukan yaitu memantau seluruh aspek pada dirinya termasuk kemajuannya dalam proses belajar untuk tidak menunda-nunda pekerjaan yang berkaitan dengan akademik. Pemantauan ini dilakukan agar mahasiswa dapat mengetahui sejauh mana perkembangannya. Hal ini dilakukan untuk membantu mahasiswa dalam mencapai tujuan yang optimal yaitu menjadi individu yang tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Tahap keempat, intervensi menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif. Pada tahap ini mahasiswa mampu mengubah pikiran-pikiran negatifnya menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif, sehingga perilaku prokrastinasi akademik diharapkan tidak muncul pada dirinya. Mahasiswa termotivasi melakukan perubahan positif berbasis fakta (Larsen et al., 2019; Febriani, 2022). Hal ini menandakan bahwa mahasiswa telah benar-benar menerapkan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan prokrastinasi akademiknya.

Selanjutnya, pemberian intervensi menggunakan pendekatan realita pada kelompok kontrol juga dilakukan kepada enam mahasiswa. Tahapan yang digunakan pada intervensi ini yaitu tahap pertama, peneliti melakukan pembinaan hubungan baik dengan mahasiswa serta menjelaskan konsep dari prokrastinasi akademik. Pada tahap ini mahasiswa melakukan identifikasi tingkah laku terkini. Tahap kedua, peneliti membantu mahasiswa dalam mempertimbangkan nilai terhadap perilakunya. Tahap ketiga, peneliti bersama mahasiswa merencanakan perilaku baru yang akan membantu mahasiswa dalam mencapai tujuannya. Perencanaan ini dibuat dengan spesifik yang memungkinkan mahasiswa dapat melakukannya kembali pada waktu yang lain. Selanjutnya tahap keempat, peneliti bersama mahasiswa membuat komitmen untuk melakukan perencanaan perilaku baru yang telah dibuat. Hal ini sejalan dengan pendapat Wubbolding (2007) bahwa rencana yang baik harus mengandung unsur SAMIC³ (*Simple, Attainable, Measurable, Immediate, Control by the planner, Committed to, and Continuously done*).

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan oleh peneliti, hasil analisis kuantitatif menggunakan perhitungan statsistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah adanya intervensi. Fakta lain yang mendukung yaitu berdasarkan hasil refleksi diri dan observasi menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada masing-masing mahasiswa. Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dinilai sesuai dan mendukung dalam menangani permasalahan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini di dukung oleh penelitian Beck (2011) bahwa *cognitive behavioral therapy* sebagai pendekatan konseling dirancang untuk menyelesaikan permasalahan dengan melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku menyimpang.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal tersebut didasarkan pada uji beda dengan uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil uji statistik, intervensi dengan teknik restrukturisasi kognitif lebih efektif dibandingkan dengan intervensi pendekatan realita. Hal ini ditunjukkan dengan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut dengan subjek penelitian yang lebih luas.

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Ketersediaan Data

Kumpulan data yang dihasilkan dan/atau dianalisis dalam penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh dengan menghubungi penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar.

Pernyataan Penggunaan AI

Penulis menyatakan tidak menggunakan *AI* atau alat berbantuan *AI* dalam penyusunan naskah ini. Penulis menyatakan bahwa *AI* digunakan semata-mata untuk meningkatkan keterbacaan dan kebahasaan dengan pengawasan manusia yang ketat; tidak ada konten, ide, analisis, interpretasi, atau kesimpulan yang dihasilkan oleh *AI*.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini.

Daftar Rujukan

- Atensi, M., & Rifameutia, T. (2023). The effectiveness of a combination of relaxation and cognitive restructuring techniques in managing anxiety in college students. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 559. <https://doi.org/10.30872-psikoborneo.v11i4.13125>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy (basic and beyond)*. The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why do it and what to do about it*. Da Capo Press.
- Dobson, D & Dobson, K. S. (2009). *Evidence-based practice of cognitive behavioral therapy*. The Guilford Press.
- Erfantinni, I. H., Febriani, R. O., Ningrum, D. E. A. F., & Melinda, V. A. (2019). Character building through counseling: The reduction of truancy with cognitive restructuring technique. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 77–82. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i2.464>
- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2016). Konseling kelompok cognitive-behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi prokrastinasi akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119–125.
- Erford, B. T. (2018). Processes and applications. In *The Digitization of Agricultural Industry- A Systematic Literature Review on Agriculture*.
- Febriani, R., & Erfantinni, I. (2020). Hybrid active learning untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 3(4), 388–397. <https://doi.org/10.17977/um038v3i42020p388>
- Febriani, R. O. (2022). Keefektifan pendekatan Cognitive Behavior Modification (CBM) untuk meningkatkan disiplin. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(2), 166–174. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i2.7799>
- 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>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Hasan, F., Tu, Y. K., Yang, C. M., Gordon, C. J., Wu, D., Lee, H. C., Yuliana, L. T., Herawati, L., Chen, T. J., & Chiu, H. Y. (2022). Comparative efficacy of digital cognitive behavioral therapy for insomnia: A systematic review and network meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 61. https://doi.org/10.1163/_q3_SIM_00374
- Kandemir, M., & M. P. (2014). Academic functional procrastination: Validity and reliability study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 194–198.
- Khasanah, U. (2020). Konseling kelompok dengan strategi restrukturisasi kognitif untuk menurunkan sikap prokrastinasi akademik siswa. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 101–108.
- Krumboltz, J. D., Mitchell, A. M., & Jones, G. B. (2018). *A social learning theory of career selection*.

- Larsen, K. D., Shrestha, S., & Jones, K. (2019). Effects of cognitive restructuring techniques on physical activity in older adults. *Journal of Public Health Issues and Practices*, 3(2). <https://doi.org/10.33790/jphip1100141>
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.17977-um001v2i12017p026>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Myers, S. A., & Goodboy, A. K. (2005). A study of groupbate in a course on small group communication. *Psychological Reports*, 97(2), 381–386. <https://doi.org/10.2466/PR0.97.2.381-386>
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi*. Kreatif Media.
- Pan, J. Y., Carlbring, P., & Lu, L. (2023). A therapist-guided internet-based cognitive behavioral therapy program for Hong Kong university students with psychological distress: A study protocol for a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 31. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100600>
- Pradana, C. R., & Fatrulddin, M. (2024). Pengaruh teknik restrukturung cognitif dalam mengatasi prokrastinasi pada mahasiswa UINSA. *Himmah: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 8(2), 963–977. <https://doi.org/10.47313/jkik.v8i2.3929>
- Riduwan, R. (2013). *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Alfabeta.
- Rusmana, N. (2017). *Bimbingan dan sekolah, konseling kelompok*. Rizqi Press.
- Schraw, G., Watkinds, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25. https://doi.org/10.1163/_q3_SIM_00374
- Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2010). *Theories of counseling and psychotherapy: systems, strategies, and skills*.
- Srimelani, F., Napisah, S., & Wulandari, R. (2024). Studi kasus retrospektif mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 di Universitas PGRI Banyuwangi. *TECHNOSTRESS*, 3(2), 50–55. <https://doi.org/10.36526/4118>
- Sugiyono, S. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Teng, C., Liu, T., Zhang, N., Zhong, Y., & Wang, C. (2022). Cognitive behavioral therapy may rehabilitate abnormally functional communication pattern among the triple-network in major depressive disorder: A follow-up study. *Journal of Affective Disorders*, 304, 28–39.
- Wu, Z., Wang, C., Dai, Y., Xiao, C., Zhang, N., & Zhong, Y. (1976). *The effect of early cognitive behavior therapy for first-episode treatment-naive major depressive disorder*.
- Wubbolding, R. E. (2007). Reality therapy theory. Dalam Capuzzi, D., & Gross, DR Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions. In *Update in Anaesthesia*. Upper Saddle River: Merrill Prentice Hall.
- Zamroni, E., Gudnanto, G., Lestari, I., & Afriliyanto, A. (2024). Kelayakan model bimbingan kelompok blended menggunakan teknik restrukturisasi kognitif berbasis nilai-nilai “ngudi kasampurnan”: Systematic literature review. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2), 190–207. <https://doi.org/10.30653/001.202482.353>