

GAMBARAN FENOMENA PROKRASTINASI PADA MAHASISWA DAN SOLUSI PENANGANAN MENGGUNAKAN CBT

Resti Susanti¹

Universitas Indraprasta, Jakarta, Indonesia

Korespondensi. author: restisusanti428@gmail.com

ABSTRACT

Students are required to complete academic assignments as part of the learning process. Academic procrastination refers to delaying or failing to complete academic tasks within the given deadline. This study aims to: (1) identify the level of student procrastination, (2) explore the reasons students tend to procrastinate, and (3) offer solutions through Cognitive Behavioral Therapy (CBT). This research employed a descriptive quantitative method. The subjects were 21 Guidance and Counseling students at Griya Counseling Pancawaskita selected through purposive sampling with criteria: (1) active students and (2) having experienced academic procrastination. Data were collected using a Likert-scale instrument based on the indicators by Ferrari et al. The results show variation in students' procrastination levels: very high (14.3%), high (23.8%), moderate (33.3%), low (19.1%), and very low (9.5%). These findings indicate that the majority (57.1%) tend to be in the moderate to high category.

Keywords: *Students, Procrastination, Cognitive Behaviour Therapy*

ABSTRAK

Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai tindakan menunda atau tidak menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui tingkat prokrastinasi mahasiswa, (2) mengidentifikasi alasan mahasiswa melakukan prokrastinasi, dan (3) menawarkan solusi penanganan melalui Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan subjek 21 mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Griya Konseling Pancawaskita yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria mahasiswa aktif dan pernah melakukan prokrastinasi akademik. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert yang disusun berdasarkan indikator prokrastinasi dari Ferrari dkk. Hasil penelitian menunjukkan variasi tingkat prokrastinasi, yaitu sangat tinggi (14,3%), tinggi (23,8%), sedang (33,3%), rendah (19,1%), dan sangat rendah (9,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (57,1%) berada pada kategori sedang hingga tinggi.

Kata Kunci: Mahasiswa, Prokrastinasi, Cognitive Behaviour Therapy

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi pada program studi tertentu sesuai pilihan mereka (Indie, 2009 dalam Solihat, 2010). Selama proses perkuliahan, mahasiswa diharapkan memperoleh pengalaman belajar yang memperluas pengetahuan dan keterampilan.

Dalam perjalanan akademiknya, mahasiswa dihadapkan pada berbagai bentuk tugas, seperti penyusunan laporan, pembuatan makalah, penggerjaan tugas, hingga pelaksanaan ujian sebagai bentuk evaluasi pembelajaran. Di samping itu, terdapat beragam faktor dan situasi yang dapat memengaruhi, bahkan berpotensi menghambat kinerja mahasiswa (Solihat, 2010). Tantangan akademik tersebut sering kali memunculkan tekanan psikologis, terlebih ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan belajar. Dalam konteks ini, Rival dan Kholil (2025) menegaskan bahwa praktik spiritual seperti mendengarkan murottal, berdzikir, membaca Al-Qur'an, dan shalat tahajud mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, dan memperkuat resiliensi mahasiswa.

Penyelesaian berbagai tugas akademik memerlukan alokasi waktu, tenaga, biaya, serta perhatian yang cukup besar (Papalia et al., dalam Syifa, 2018). Ferrari et al. (2017) menjelaskan bahwa mahasiswa yang cenderung menunda tugas biasanya menyerahkan pekerjaan melewati batas waktu dengan berbagai alasan, serta lebih memilih aktivitas yang memberikan kesenangan sesaat seperti bermain gim daring atau menonton film. Kebiasaan menunda penyelesaian tugas hingga menjelang batas waktu dapat menimbulkan berbagai masalah, antara lain stres, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta munculnya rasa cemas (Ursia, 2013). Ketika tekanan akademik semakin meningkat, ketidakseimbangan emosional menjadi faktor yang memperburuk kecenderungan penundaan. Sejalan dengan hal tersebut, Rival dan Kholil (2025) mengungkapkan bahwa terapi Al-Qur'an berfungsi sebagai bentuk penguatan spiritual yang memberikan dampak positif terhadap keseimbangan emosional dan psikologis mahasiswa.

Fenomena prokrastinasi ini sejalan dengan kondisi nyata mahasiswa masa kini, di mana perilaku menunda dianggap wajar meskipun memiliki dampak negatif. Banyak mahasiswa tetap merasa mampu menyelesaikan tugas meskipun sering menundanya dengan berbagai pemberaran. Burka dan Yuen (dalam Ghufron & Rini, 2021) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda pekerjaan atau kecenderungan konsisten menangguhkan penyelesaian tugas ketika dihadapkan pada tanggung jawab tertentu.

Berbagai penelitian lokal menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah yang cukup besar di kalangan mahasiswa Indonesia. Penelitian pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) menemukan bahwa 75,5% mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi sedang hingga tinggi. Temuan serupa dilaporkan pada mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Nusa Cendana (Undana), yaitu 47,37% berada pada kategori moderat, 19,17% pada kategori tinggi, dan 7,52% pada kategori sangat tinggi. Sementara itu, studi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya selama masa pandemi menunjukkan bahwa 82,51% dari 326 mahasiswa mengalami prokrastinasi dengan kategori sedang hingga tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar fenomena individual, melainkan masalah umum yang dialami mahasiswa di berbagai wilayah Indonesia.

Penundaan penyelesaian tugas sering kali dipicu oleh keyakinan yang tidak rasional. Prokrastinator cenderung berpikir bahwa setiap tugas harus diselesaikan

dengan sempurna sehingga menunda pengerjaannya untuk menghindari kegagalan. Ghufron dan Risnawita (2019) menjelaskan bahwa istilah prokrastinasi berasal dari kata Latin *pro* (“maju”) dan *crastinus* (“hari esok”), sehingga secara harfiah bermakna kebiasaan menunda hingga keesokan hari. Individu dapat dikategorikan melakukan prokrastinasi apabila memiliki rasa takut gagal, kurang menyukai tugas, tidak mandiri, cenderung menentang aturan, atau mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan (Hartman & Zimberoff, 2003).

Perilaku prokrastinasi memiliki empat ciri utama, yaitu adanya penundaan memulai atau menyelesaikan pekerjaan, menimbulkan dampak negatif, berkaitan dengan tugas yang dianggap sulit, serta menciptakan perasaan emosional yang tidak menyenangkan (Milgram et al., dalam Ghufron, 2019). Prokrastinasi juga dipandang sebagai fenomena psikologis yang lazim namun kompleks, yang didefinisikan sebagai penundaan baik sebelum maupun selama proses penyelesaian tugas (Freeman et al., 2011). Ferrari (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua bentuk, yaitu akademik dan non-akademik. Untuk mengurangi rasa bersalah akibat keterlambatan, individu biasanya mencari alasan logis sebagai bentuk pemberian (Saulsman, 2008), seperti merasa lelah, tidak berada dalam suasana hati yang tepat, merasa waktu masih panjang, kurang persiapan, atau belum memahami materi tugas.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah terbukti efektif dalam menangani berbagai permasalahan, termasuk perilaku prokrastinasi. Pusat Terapi Kognitif Long Island menunjukkan bahwa CBT dapat membantu individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola perilaku menunda. Dari perspektif cognitive-behavioral, akar penyebab prokrastinasi akademik terletak pada pemikiran irasional akibat kesalahan persepsi terhadap tugas. Ellis dan Knaus (dalam Ghufron & Risnawita, 2019) menegaskan bahwa individu sering menganggap tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan.

Penelitian Fauziah (2015) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa berkaitan dengan kecemasan, rasa takut gagal, ketidakmampuan mempresentasikan materi, ketidaksenangan pada tugas, ketergantungan pada teman, lemahnya kontrol diri, serta kesulitan mengambil keputusan. CBT sebagai bentuk terapi konseling berfokus pada perbaikan perilaku serta aspek kognitif individu (Ad & Megalia, 2016). Pendekatan ini menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, di mana klien dilatih untuk mengenali kesalahan berpikir dan mengubahnya menuju pola pikir yang lebih adaptif.

Dombeck dan Moran menjelaskan bahwa CBT menerapkan prinsip belajar pada proses berpikir sehingga membantu individu menghasilkan respons emosional yang lebih adaptif dengan mengubah penilaian yang keliru (Mawarni, Sultani & Anisah, 2019). Tujuan utama terapi ini adalah mengenali negative automatic thoughts dan menggantinya dengan pola pikir serta perilaku yang lebih baik (Wojtyna et al., 2007).

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa serta mengidentifikasi faktor penyebab yang melatarbelakanginya. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan kondisi faktual serta menemukan hubungan sebab-akibat terkait perilaku prokrastinasi akademik (Suryana, 2010).

Subjek penelitian adalah 21 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Griya Konseling Pancawaskita, yang terdiri dari 15 perempuan dan 6 laki-laki. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, berdasarkan kriteria berikut:

1. Mahasiswa aktif.
2. Pernah melakukan prokrastinasi akademik.

Tabel 1 berikut menyajikan data demografi subjek berdasarkan semester dan jenis kelamin:

Semester	Jenis Kelamin		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
3	5	16	
Total		21	

Pengumpulan data dilakukan melalui dua metode, yaitu observasi dan survei tidak langsung. Observasi digunakan untuk mengamati secara langsung perilaku prokrastinasi akademik, seperti kebiasaan menunda tugas, respon terhadap tenggat waktu, dan aktivitas yang lebih diprioritaskan. Menurut Sugiyono (2017), observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengamati objek secara langsung agar diperoleh data yang relevan dan faktual. Survei dilakukan dengan instrumen kuesioner dalam bentuk Google Form untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa mengenai perilaku prokrastinasi. Cara ini praktis, efisien, dan memungkinkan pengolahan data kuantitatif secara sistematis. Menurut Creswell (2014), survei digunakan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai kecenderungan, sikap, atau perilaku responden melalui instrumen terstruktur.

Instrumen yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik dengan model Skala Likert. Menurut Anwar Sanusi (2017), Skala Likert disusun berdasarkan sikap responden terhadap pernyataan yang berkaitan dengan indikator konsep atau variabel yang diukur.

Tabel 2 berikut menunjukkan indeks penilaian yang digunakan:

Interval (%)	Indeks Penilaian
0 – 19,99	Sangat Tidak Sesuai
20 – 39,99	Tidak Sesuai
40 – 59,99	Cukup Sesuai
60 – 79,99	Sesuai
80 – 100	Sangat Sesuai

Instrumen prokrastinasi akademik pada penelitian ini disusun berdasarkan indikator yang dikembangkan oleh Ferrari, Johnson, dan McCown (1995). Sebelum

digunakan, instrumen terlebih dahulu diuji validitasnya melalui validitas isi (content validity) dan validitas konstruk (construct validity).

Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai $\alpha \geq 0,70$ (Sugiyono, 2017). Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa:

Cronbach's Alpha = 0,82, sehingga instrumen ini tergolong sangat reliabel. Artinya, skala prokrastinasi memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat digunakan secara stabil untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

Langkah-langkah penelitian dilakukan sebagai berikut:

1. Menentukan subjek penelitian sesuai dengan kriteria mahasiswa yang relevan.
2. Menyebarluaskan instrumen penelitian (Google Form) untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.
3. Melakukan observasi untuk memperkuat data survei terkait perilaku prokrastinasi mahasiswa.
4. Mengolah hasil survei dengan analisis kuantitatif deskriptif (persentase, kategori).
5. Mendeskripsikan hasil penelitian dalam bentuk gambaran fenomena prokrastinasi akademik mahasiswa.

Membahas hasil penelitian dengan menghubungkannya pada teori serta menawarkan solusi penanganan menggunakan pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT)..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil akumulasi skala prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa di Griya Konseling Pancawaskita, diperoleh distribusi tingkat prokrastinasi sebagai berikut:

1. Kategori Sangat Tinggi (3 orang; 14,3%)

Mahasiswa pada kategori ini menunjukkan kecenderungan penundaan akademik yang kronis, misalnya sering menunda tugas, menghindari tanggung jawab, dan baru bergerak ketika berada pada batas waktu yang sangat mepet. Menurut Ferrari, Johnson, & McCown (1995), prokrastinasi kronis dapat dikaitkan dengan rendahnya regulasi diri dan tingginya kecemasan terhadap kegagalan. Hal ini selaras dengan temuan Solomon & Rothblum (1984) yang menyatakan bahwa prokrastinasi tinggi sering dipicu oleh ketakutan gagal serta perfeksionisme yang berlebihan.

2. Kategori Tinggi (5 orang; 23,8%)

Mahasiswa dalam kategori ini cukup sering menunda pekerjaan akademik, walaupun sesekali masih bisa menyelesaikan tugas dengan baik. Pola ini mencerminkan prokrastinasi yang bersifat situasional. Zimmerman (2000) menekankan pentingnya *self-regulated learning* (pembelajaran teratur mandiri). Mahasiswa dengan regulasi diri rendah cenderung menunda

pekerjaan dan sulit mengatur waktu, sehingga wajar jika sebagian besar mahasiswa masuk kategori tinggi.

3. Kategori Sedang (7 orang; 33,3%)

Kelompok ini merupakan yang paling dominan. Mahasiswa pada kategori sedang menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi bukanlah kebiasaan permanen, tetapi lebih dipengaruhi oleh situasi tertentu (misalnya beban kuliah yang banyak atau faktor mood). Steel (2007) dalam *Procrastination and Motivation Theory* menjelaskan bahwa prokrastinasi muncul ketika nilai subjektif sebuah tugas dipandang rendah dibandingkan dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Dengan demikian, mahasiswa kategori sedang memiliki peluang besar untuk diarahkan melalui strategi manajemen waktu dan motivasi belajar.

4. Kategori Rendah (4 orang; 19,1%)

Mahasiswa dalam kategori ini umumnya memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik, disiplin, serta motivasi intrinsik yang cukup kuat. Mereka relatif jarang menunda tugas dan lebih proaktif dalam mengatur jadwal akademik. Menurut teori motivasi belajar Deci & Ryan (1985), mahasiswa dengan motivasi intrinsik yang kuat cenderung tidak mudah ter dorong untuk menunda pekerjaan karena mereka menemukan nilai dan makna dari setiap aktivitas akademik yang dilakukan.

5. Kategori Sangat Rendah (2 orang; 9,5%)

Mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi sangat rendah tergolong memiliki kontrol diri yang sangat baik. Mereka terbiasa menyelesaikan tugas tepat waktu, bahkan jauh sebelum batas waktu. Hal ini sejalan dengan pandangan Bandura (1991) mengenai *self-regulation*, di mana individu yang mampu memantau, mengevaluasi, dan mengatur perilaku akademiknya sendiri akan lebih jarang menunda pekerjaan. Kelompok ini dapat dijadikan role model bagi mahasiswa lain dalam mengembangkan strategi belajar yang lebih produktif.



Gambar 1. Distribusi Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Griya Konseling Pancawaskita

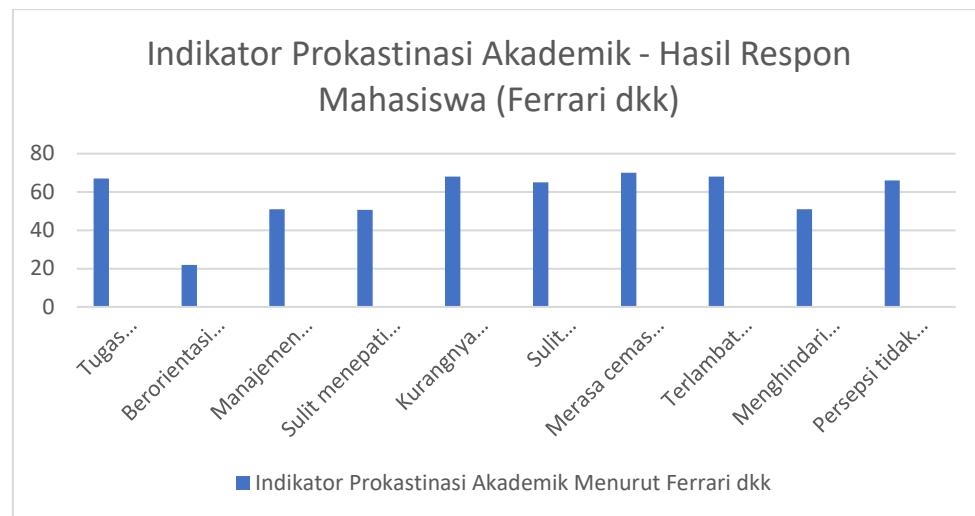
Data ini menunjukkan adanya variasi tingkat prokrastinasi di kalangan mahasiswa, dengan dominasi kategori **sedang** (33,3%) dan **tinggi** (23,8%). Secara keseluruhan, distribusi menunjukkan bahwa **majoritas mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi (57,1%)**, yang menandakan prokrastinasi

akademik cukup signifikan terjadi. Temuan ini mendukung penelitian Tuckman (1991) yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa, terutama ketika tuntutan akademik meningkat. Oleh karena itu, solusi penanganan berbasis **Cognitive Behaviour Therapy (CBT)** relevan digunakan. CBT dapat membantu mahasiswa mengenali pikiran irasional penyebab prokrastinasi, melatih keterampilan manajemen waktu, serta menumbuhkan perilaku adaptif yang lebih produktif.

Jika didasarkan pada teori dan indikator Ferrari, Jhonson, McCown menggagas bahwa beberapa perilaku penundaan dapat diukur dan diamati melalui indikator-indikator (Ferrari dkk, 1995). Melalui penelitian yang telah dilakukan, diajukan beberapa indikator perilaku yang dimodifikasi dalam bentuk pernyataan-pertanyaan dan penggunaan skala sebagai penilaian perilaku dan persepsi mahasiswa terhadap pernyataan yang diajukan.

Tabel 3. Indikator Prokrastinasi Akademik menurut Ferrari dkk. (1995) – Hasil Respon Mahasiswa

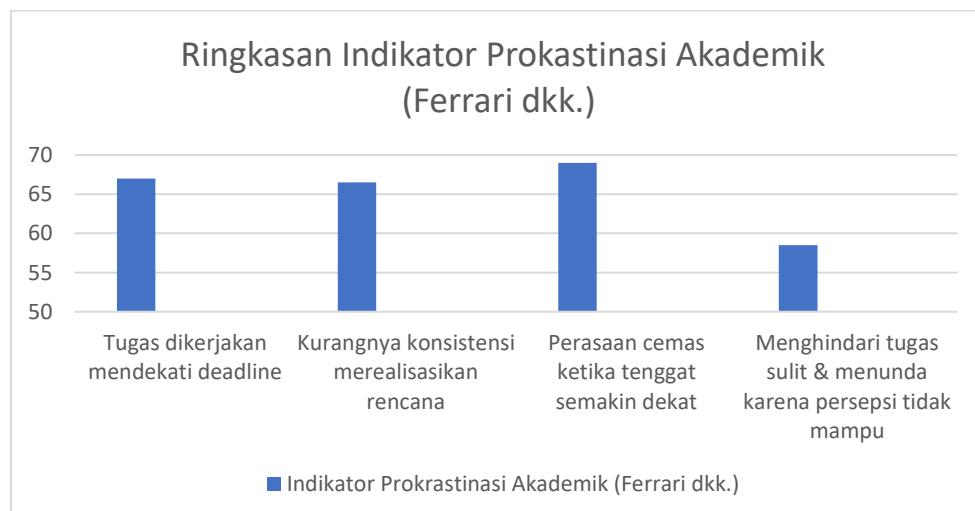
No	Aspek	Indikator	Respon Mahasiswa	%
1	Penundaan waktu penggerjaan tugas	(1) Tugas dikerjakan mendekati deadline	Sesuai	67%
		(2) Berorientasi pada masa kini daripada masa depan	Tidak Sesuai	22%
		(3) Manajemen waktu yang buruk	Cukup Sesuai	51%
		(4) Sulit menepati tenggat waktu tugas	Cukup Sesuai	50,7%
2	Celah antara niat dan tindakan	(1) Kurangnya konsistensi terhadap rencana	Sesuai	68%
		(2) Sulit merealisasikan rencana penggerjaan tugas	Sesuai	65%
3	Kecemasan saat prokrastinasi	(1) Merasa cemas saat tenggat waktu menyempit	Sesuai	70%
		(2) Terlambat mengerjakan tugas menimbulkan kecemasan dan menyalahkan diri	Sesuai	68%
4	Kecenderungan mengejar kesenangan	(1) Menghindari tugas yang dianggap sulit	Cukup Sesuai	51%
		(2) Persepsi tidak mampu mengerjakan tugas sehingga menunda penyelesaiannya	Sesuai	66%



Gambar 2. Indikator Prokastinasi Akademik

Tabel 4. Ringkasan Indikator Prokrastinasi Akademik (Ferrari dkk.)

No	Aspek	Rata-rata Respon Utama	% Rata-rata
1	Penundaan waktu penggerjaan tugas	Tugas dikerjakan mendekati deadline	67%
2	Celah antara niat dan tindakan	Kurangnya konsistensi merealisasikan rencana	66,5%
3	Kecemasan saat prokrastinasi	Perasaan cemas ketika tengat semakin dekat	69%
4	Kecenderungan mengejar kesenangan	Menghindari tugas sulit & menunda karena persepsi tidak mampu	58,5%



Gambar 3. Ringkasan Indikator Prokastinasi Akademik

Hasil analisis menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa muncul pada seluruh aspek yang diukur. Sebanyak 67% mahasiswa menunda pengerojan tugas hingga mendekati tenggat waktu. Selain itu, 66,5% responden mengalami celah antara niat dan tindakan, ditandai dengan rendahnya konsistensi dalam melaksanakan rencana belajar. Dari sisi emosional, 69% mahasiswa merasa cemas saat tenggat semakin dekat. Sementara itu, kecenderungan menghindari tugas sulit juga tampak, dengan 58,5% mahasiswa memilih aktivitas yang lebih menyenangkan atau menunda karena merasa tidak mampu menyelesaikan tugas. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi mahasiswa tidak hanya muncul dalam bentuk perilaku menunda, tetapi juga terkait dengan regulasi diri, kecemasan, serta kecenderungan memilih aktivitas yang lebih mudah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan variasi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di Griya Konseling Pancawaskita, yaitu kategori sangat tinggi (14,3%), tinggi (23,8%), sedang (33,3%), rendah (19,1%), dan sangat rendah (9,5%). Distribusi ini memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, sehingga kecenderungan prokrastinasi akademik tergolong signifikan.

Kategori Sangat Tinggi (14,3%)

Mahasiswa pada kategori ini memperlihatkan pola penundaan kronis. Mereka menunda hampir seluruh tugas akademik, bahkan hingga batas waktu berakhir. Ferrari et al. (1995) menyebut kondisi ini sebagai chronic procrastination, yang erat kaitannya dengan kecemasan, perfeksionisme, serta rendahnya regulasi diri.

Kategori Tinggi (23,8%)

Pada kelompok ini, mahasiswa cukup sering menunda pekerjaan akademik, namun tidak seberat kategori sebelumnya. Keterbatasan kemampuan self-regulation (Zimmerman, 2000) membuat mereka sulit mengatur waktu dan cenderung menghindari tugas yang dianggap membebani.

Kategori Sedang (33,3%)

Kelompok terbanyak ini cenderung menunda secara situasional, misalnya ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit atau membosankan. Steel (2007) menjelaskan bahwa prokrastinasi kerap terjadi karena adanya temporal discounting, yakni kecenderungan memilih kesenangan jangka pendek (misalnya bermain media sosial) dibanding menyelesaikan tugas penting.

Kategori Rendah (19,1%)

Mahasiswa dalam kategori ini relatif jarang menunda, memiliki motivasi cukup baik, dan masih mampu menyelesaikan tugas dengan manajemen waktu yang wajar. Deci & Ryan (1985) dalam Self-Determination Theory menegaskan bahwa motivasi intrinsik membantu individu lebih disiplin dalam menyelesaikan kewajiban akademik.

Kategori Sangat Rendah (9,5%)

Kelompok ini menunjukkan perilaku disiplin tinggi, mampu mengelola diri, serta memiliki kontrol diri yang baik. Bandura (1991) menekankan bahwa individu dengan self-regulation yang kuat dapat mengatur tujuan, memantau kemajuan, dan menilai diri secara efektif sehingga terhindar dari prokrastinasi.

Secara umum, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Ilyas & Suryadi (2017) bahwa prokrastinasi berkaitan dengan kecemasan, ketidakmampuan mengatur waktu, serta rasa takut gagal. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis mahasiswa, seperti rasa bersalah, stres, hingga hilangnya motivasi belajar.

Solusi Penanganan dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu bentuk terapi yang menekankan peran kognisi dalam mengubah pola pikir dan perilaku negatif (Beck, 2013). Menurut National Association of Cognitive-Behavioral Therapists (2007), CBT adalah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Tujuan utamanya adalah membantu individu mengganti pola pikir irasional dengan pola pikir yang lebih rasional.

Rosenvald menjelaskan bahwa pola pikir negatif dapat menyebabkan kesalahpahaman dalam mengekspresikan emosi, sehingga CBT hadir untuk membantu mengubahnya melalui berbagai teknik seperti *self-talk*, *reframing*, dan restrukturisasi kognitif (Novitasari, 2013). Rozental & Carlbring (2014) menambahkan bahwa keyakinan irasional seringkali mendorong perilaku menghindar, sehingga diperlukan restrukturisasi kognitif untuk mengatasi pola pikir maladaptif tersebut.

Dalam praktiknya, klien dibimbing untuk berpikir secara ilmiah, yaitu melalui identifikasi, evaluasi, dan pengubahan pikiran maladaptif yang memengaruhi perilaku bermasalah (VandenBos, 2007). Beberapa teknik yang digunakan antara lain *self-monitoring*, *self-reward*, dan *self-contracting*.

Menurut Oemarjoedi (2003), proses CBT umumnya mencakup setidaknya dua belas sesi, meliputi diagnosis, asesmen, formulasi status, konseling terfokus, intervensi perilaku, perubahan *core belief*, serta pencegahan kekambuhan. Namun, jumlah sesi ini bersifat fleksibel karena jika terlalu panjang tanpa progres yang berarti, dapat menimbulkan kebosanan pada klien. Sementara itu, Curwen dkk. (2008) membagi CBT menjadi tiga tahap, yaitu tahap awal, pertengahan, dan akhir.

1. Tahap awal: terapis membantu klien memahami masalah, mengidentifikasi pikiran negatif otomatis, serta mulai mengubahnya menjadi pikiran yang lebih positif. Selain itu, ditentukan pula tujuan utama yang ingin dicapai.
2. Tahap pertengahan: terapis membangun hubungan kerja sama yang lebih erat dengan klien, memberikan umpan balik, serta menggunakan model kognitif untuk mengurangi pikiran negatif.

3. Tahap akhir: klien diarahkan untuk menyimpulkan hasil terapi, membuat rencana pencegahan kekambuhan, dan mempersiapkan diri untuk menghadapi situasi mendatang dengan pola pikir baru yang lebih adaptif.

Refleksi Keterbatasan penelitian

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa serta relevansi penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan untuk interpretasi hasil:

1. Jumlah partisipan terbatas

Penelitian ini melibatkan jumlah responden yang relatif kecil, sehingga variasi temuan tidak dapat digeneralisasikan sepenuhnya kepada populasi mahasiswa secara lebih luas. Dengan sampel yang lebih besar, distribusi kategori prokrastinasi mungkin menunjukkan pola yang berbeda.

2. Lokasi dan karakteristik spesifik

Seluruh responden berasal dari Griya Konseling Pancawaskita, yang memiliki karakteristik lingkungan, kultur belajar, dan dinamika akademik tersendiri. Kondisi ini berpotensi memengaruhi tingkat prokrastinasi dan tidak dapat dianggap mewakili mahasiswa dari institusi pendidikan lain.

3. Instrumen self-report

Pengukuran prokrastinasi menggunakan skala self-report dapat dipengaruhi oleh subjektivitas, bias sosial, dan kecenderungan responden untuk memberikan jawaban yang dianggap “baik”. Hal ini mungkin membuat sebagian gejala atau perilaku penundaan tidak terungkap secara utuh.

4. Variabel psikologis lain belum dieksplorasi

Faktor-faktor seperti stres akademik, perfeksionisme, dukungan sosial, regulasi emosi, maupun kondisi mental tertentu tidak dianalisis secara mendalam. Padahal variabel tersebut dapat berkontribusi signifikan terhadap munculnya prokrastinasi.

5. Penerapan CBT masih berbasis teori

Meskipun pembahasan menekankan relevansi CBT sebagai strategi penanganan, penelitian ini belum melakukan intervensi atau uji efektivitas secara langsung. Dengan demikian, rekomendasi masih bersifat teoretis dan memerlukan penelitian lanjutan dalam bentuk intervensi eksperimental..

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi siswa berada pada berbagai kategori, dengan mayoritas responden berada pada tingkat sedang hingga tinggi, sehingga perilaku menjaga tugas dapat dipandang sebagai masalah akademik yang signifikan. Temuan ini sejalan dengan teori Ferrari yang menjelaskan prokrastinasi sebagai tertundanya penyelesaian tugas meskipun individu menyadari kemampuan dan konsekuensi yang ditimbulkan, yang berdampak pada meningkatnya kecemasan, menurunnya kualitas tugas, serta potensi penurunan prestasi akademik.

Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dinilai relevan dalam mengatasi prokrastinasi karena fokus pada perubahan pola pikir dan perilaku melalui penguatan regulasi diri, monitoring, dan evaluasi diri. Oleh karena itu, layanan konseling perguruan tinggi disarankan untuk mengimplementasikan intervensi CBT secara terstruktur, disertai dukungan kelembagaan melalui sistem akademik yang mendukung manajemen waktu, penguatan soft skill, serta keterlibatan dosen dalam memantau kemajuan akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad, A., & Megalia, N. (2016). *Cognitive Behavioral Therapy dalam Praktik Konseling Individu*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Anwar Sanusi. (2017). *Metodologi Penelitian Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248–287.
- Beck, J. S. (2013). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Burka, J., & Yuen, L. (Dalam Ghufron & Risnawita). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It*. Addison-Wesley.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Dombeck, M., & Moran, J. (Dalam Mawarni, Sultani, & Anisah, 2019). *Penerapan CBT dalam Pengelolaan Emosi*.
- Fauziah, S. (2015). *Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 45–53.
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. New York: Springer.
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2017). *Academic Procrastination and Emotional Factors*. *Educational Psychology Journal*, 12(3), 112–126.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B., & Simon, K. M. (2011). *Clinical Applications of Cognitive Therapy*. New York: Springer.
- Ghufron, M. N. (2019). *Teori-teori Psikologi* (Edisi Revisi). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. N., & Rini, R. (2021). *Prokrastinasi Akademik dan Faktor Psikologisnya*. Bandung: Refika Aditama.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2019). *Teori-teori Psikologi dan Konseling*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hartman, D., & Zimberoff, D. (2003). The relationship between procrastination and stress. *Journal of Psychology*, 18(2), 34–47.
- Ilyas, A., & Suryadi, A. (2017). Faktor psikologis penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 2(1), 11–20.
- Mawarni, W., Sultani, & Anisah. (2019). Penerapan Cognitive Behavioral Therapy dalam Mengelola Emosi Negatif. *Jurnal Konseling*, 8(1), 55–65.
- National Association of Cognitive-Behavioral Therapists. (2007). *CBT Guidelines and Practice*. NACBT Publication.

- Novitasari, T. (2013). Pengaruh CBT terhadap Penurunan Pikiran Negatif. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(2), 88–97.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (Dalam Syifa, 2018). *Human Development* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Rival, A., & Kholil, M. (2025). *Terapi Al-Qur'an dan Kesehatan Mental Mahasiswa*. Jakarta: UIN Press.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A CBT approach. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(3), 176–187.
- Saulsman, L. (2008). *Procrastination and Emotional Regulation*. Perth: Centre for Clinical Interventions.
- Solihat, D. (2010). Pengaruh tekanan akademik terhadap perilaku prokrastinasi mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 45–52.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryana, D. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syifa, N. (2018). Pengaruh tekanan akademik terhadap perilaku mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 3(2), 66–72.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.
- Wojtyna, E., Wysokinska, E., & Waligora, B. (2007). Automatic thoughts and emotional functioning: Application of CBT principles. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 314–328.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. *Handbook of Self-Regulation*, 13–39. New York: Academic Press.