

STRATEGI SELF-REGULATION BERBASIS COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY DALAM MENGURANGI PROKRASTINASI PADA MAHASISWA: TINJAUAN LITERATUR

⁽¹⁾Zhankih Al Ayubi, ⁽²⁾Anggreina Zees, ⁽³⁾Astuti Usman, ⁽⁴⁾Siti Nurliza Malo
Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Gorontalo
Email: zhankyalayubi9@gmail.com

Abstract. The development of digital technology has had a significant impact on students' academic behavior, especially in increasing the tendency of procrastination. Procrastination is not just a bad habit, but a psychological problem related to cognitive distortions, poor time management, and emotional disturbances. This article examines the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach as an intervention strategy to address academic procrastination. CBT works through cognitive restructuring, behavior management techniques, and self-monitoring to change negative thought patterns into rational thought patterns and form productive habits. The results of the literature review show that CBT is effective in improving self-regulation, reducing academic anxiety, and promoting student success. CBT is recommended as a strategic counseling approach that can be applied in higher education settings.

Keywords: Procrastination, university students, Cognitive Behavioral Therapy, self-regulation, counseling

Abstrak. Perkembangan teknologi digital telah memberikan dampak signifikan terhadap perilaku akademik mahasiswa, khususnya dalam meningkatkan kecenderungan prokrastinasi. Prokrastinasi bukan hanya kebiasaan buruk, melainkan masalah psikologis yang berkaitan dengan distorsi kognitif, manajemen waktu yang buruk, dan gangguan emosional. Artikel ini mengkaji pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sebagai strategi intervensi untuk mengatasi prokrastinasi akademik. CBT bekerja melalui restrukturisasi kognitif, teknik manajemen perilaku, dan self-monitoring guna mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir rasional dan membentuk kebiasaan produktif. Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan regulasi diri, mengurangi kecemasan akademik, dan mendorong keberhasilan studi mahasiswa. CBT direkomendasikan sebagai pendekatan konseling strategis yang dapat diterapkan di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata kunci: Prokrastinasi, mahasiswa, Cognitive Behavioral Therapy, regulasi diri, konseling

LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi di era digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan akademik mahasiswa, khususnya dalam proses belajar dan penyelesaian tugas kuliah. Akses informasi yang cepat melalui internet serta penggunaan perangkat pintar telah memberikan kemudahan dalam memperoleh sumber belajar, tetapi juga menghadirkan tantangan baru berupa distraksi digital. Notifikasi media sosial, layanan pesan instan, game online, serta platform hiburan seperti video streaming menjadi

pemicu utama terganggunya konsentrasi mahasiswa dalam menyelesaikan tanggung jawab akademiknya. Fenomena ini telah berkontribusi terhadap peningkatan kecenderungan prokrastinasi akademik, yakni perilaku menunda tugas atau kewajiban meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut.

Prokrastinasi bukanlah sekadar kebiasaan buruk, melainkan merupakan masalah psikologis yang berkaitan erat dengan rendahnya kemampuan regulasi diri (self-regulation). Pratama (2018) menyatakan bahwa mahasiswa kerap mengalami kecemasan berlebih saat menghadapi banyak tugas akademik, serta memiliki rasa takut akan kegagalan yang berdampak pada munculnya perilaku menunda. Selain itu, kecenderungan perfeksionistik juga memperparah kondisi tersebut, karena mahasiswa menetapkan standar keberhasilan yang terlalu tinggi, sehingga ragu untuk memulai tugas jika tidak merasa siap secara sempurna. Ketidakmampuan dalam mengelola waktu, tekanan sosial, serta fenomena fear of missing out (FOMO) turut menjadi faktor yang memperparah prokrastinasi dalam lingkungan akademik.

Prokrastinasi yang terjadi secara terus-menerus dapat berdampak serius terhadap kesejahteraan mental dan performa akademik mahasiswa. Berbagai studi menunjukkan bahwa prokrastinasi berhubungan dengan peningkatan stres, kecemasan, rendahnya motivasi belajar, hingga risiko gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi psikologis yang tepat untuk menangani permasalahan ini secara sistematis.

Salah satu pendekatan konseling yang telah terbukti efektif secara empiris dalam mengatasi gangguan regulasi diri adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT berangkat dari asumsi bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling memengaruhi. Dalam konteks prokrastinasi, CBT berfokus pada restrukturisasi pikiran negatif dan irasional yang mendorong perilaku menunda, serta membentuk perilaku baru yang lebih adaptif dan produktif melalui teknik seperti penjadwalan aktivitas, manajemen waktu, dan self-monitoring. Pendekatan ini bersifat terstruktur, berorientasi pada solusi, serta cocok diterapkan dalam konteks akademik, khususnya untuk populasi mahasiswa.

Penelitian oleh Sari dan Gunawan (2020) menunjukkan bahwa penerapan CBT mampu membantu mahasiswa mengembangkan strategi belajar yang lebih rasional, mengurangi stres akibat beban akademik, dan meningkatkan produktivitas belajar. Dengan demikian, integrasi strategi self-regulation berbasis CBT menjadi pendekatan yang potensial dalam membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi dan meningkatkan kualitas kehidupan akademik mereka.

KAJIAN TEORITIS

Dalam kasus ini, terdapat beberapa masalah psikologis yang dialami oleh klien yang menyebabkan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau prokrastinasi. Berikut penjelasan yang lebih mendetail dengan bahasa yang mudah dipahami:

1. Manajemen Waktu yang Buruk:

Klien seringkali kesulitan untuk menyusun jadwal belajar yang teratur dan terstruktur. Hal ini berarti, ia tidak mampu membagi waktu dengan baik antara belajar, istirahat, dan kegiatan lain. Akibatnya, tugas-tugas penting seringkali dikerjakan mendekati batas waktu yang ditentukan. Misalnya, alih-alih memulai tugas jauh sebelum tenggat waktu, klien baru mulai mengerjakannya ketika waktu hampir habis, sehingga kualitas penggeraan tugas bisa menurun dan menyebabkan stres.

2. Penghindaran (Avoidance) Terhadap Tugas:

Klien cenderung menghindari tugas-tugas yang dirasa sulit atau menakutkan. Rasa takut menghadapi tantangan atau kecemasan terhadap tugas yang berat membuatnya merasa nyaman untuk menunda. Alih-alih langsung menyelesaikan tugas, klien memilih untuk menunda dan mengalihkan perhatiannya ke hal-hal lain yang terasa lebih mudah atau menyenangkan. Kebiasaan ini membuat penumpukan tugas semakin banyak, yang kemudian menambah beban dan kecemasan.

3. Gangguan dari Lingkungan:

Di era digital, gangguan dari lingkungan sangatlah mudah terjadi. Klien mudah terganggu oleh notifikasi media sosial, pesan chat, atau hiburan daring lainnya ketika sedang belajar. Lingkungan yang tidak kondusif seperti ruang belajar yang berisik atau penuh dengan distraksi juga turut berperan dalam menghambat konsentrasi. Akibatnya, fokus klien terpecah sehingga proses belajar menjadi tidak efektif dan tugas menjadi tertunda.

4. Perfeksionisme dan Ketakutan Gagal:

Klien seringkali merasa bahwa hasil tugasnya harus sempurna, sehingga muncul rasa takut gagal. Ketakutan ini membuatnya ragu untuk memulai atau menyelesaikan tugas karena merasa belum siap untuk menghasilkan karya yang sesuai dengan standar tinggi yang ia tetapkan sendiri.

Sikap perfeksionis ini justru menyebabkan semakin banyak waktu yang terbuang, karena klien merasa bahwa apapun hasilnya belum cukup bagus sehingga lebih baik ditunda hingga merasa lebih yakin. Menurut Hidayat (2019), kombinasi dari faktor-faktor di atas menciptakan siklus prokrastinasi yang sulit untuk dipecahkan. Masalah manajemen waktu yang buruk, kecenderungan menghindari, gangguan dari lingkungan sekitar, serta perfeksionisme yang berlebihan saling mempengaruhi dan memperkuat satu sama lain.

Hal ini tidak hanya berdampak pada penurunan kualitas akademik, tetapi juga menimbulkan peningkatan tingkat stres dan kecemasan yang berkelanjutan. Dengan memahami secara menyeluruh faktor-faktor psikologis ini, intervensi yang tepat, seperti pendekatan konseling CBT, dapat dirancang untuk membantu klien mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak produktif.

2.3 Analisis menggunakan pendekatan teori yang relevan

Pendekatan CBT menyatakan bahwa terdapat hubungan erat antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Beberapa poin analisis dalam konteks kasus ini adalah:

1. Distorsi Kognitif:

Klien sering kali melakukan overestimasi terhadap waktu yang tersedia dan underestimate kesulitan tugas. Misalnya, keyakinan "tugas ini masih bisa dikerjakan besok" membuat klien terus menunda (Sari & Gunawan, 2020).

2. Pengaruh Perfeksionisme:

Kecemasan akan hasil yang tidak memenuhi standar tinggi membuat klien merasa tidak mampu memulai tugas, sehingga menunda penggeraan.

3. Keterlibatan Emosi Negatif:

Perasaan cemas, takut gagal, dan rasa bersalah yang muncul setelah menunda tugas justru memperkuat pola prokrastinasi, menciptakan siklus yang sulit dipecahkan (Pratama, 2018). Melalui CBT, mahasiswa diajak untuk mengenali dan merefleksikan distorsi kognitif tersebut, lalu menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan realistik, sehingga dapat mengubah perilaku penundaan menjadi tindakan yang produktif..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review atau kajian pustaka sebagai pendekatan utama dalam mengeksplorasi fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa serta efektivitas penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sebagai strategi intervensi. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai hasil penelitian terdahulu guna memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap isu yang dikaji. Langkah awal yang dilakukan dalam proses penelitian ini adalah mengidentifikasi dan mengumpulkan berbagai sumber literatur ilmiah yang relevan, baik dari jurnal nasional maupun internasional yang telah terpublikasi secara peer-reviewed. Fokus utama diarahkan pada studi yang membahas perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa, faktor-faktor penyebabnya, serta bentuk-bentuk intervensi psikologis yang telah diterapkan, khususnya berbasis CBT. Setelah tahap pengumpulan data literatur, dilakukan seleksi dan klasifikasi sumber pustaka berdasarkan kriteria relevansi topik, kualitas metodologis, dan kontribusi teoretis maupun praktis terhadap pemahaman mengenai prokrastinasi dan CBT. Literatur yang telah diseleksi kemudian dikategorikan ke dalam beberapa tema utama, seperti: (1) penyebab prokrastinasi akademik, (2) dampak negatif prokrastinasi terhadap kinerja dan kesehatan mental mahasiswa, (3) prinsip-prinsip dasar dan teknik-teknik dalam CBT, serta (4) efektivitas CBT dalam menurunkan perilaku prokrastinasi di lingkungan pendidikan tinggi. Melalui kajian pustaka ini, peneliti berupaya untuk menyajikan sintesis informasi yang sistematis dan mendalam mengenai penerapan CBT dalam konteks prokrastinasi akademik. Tujuan akhirnya adalah untuk memberikan gambaran menyeluruh terkait manfaat, tantangan, dan implikasi penggunaan CBT sebagai pendekatan intervensi yang efektif, adaptif, dan relevan bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, motivasi, serta tekanan akademik. Dengan demikian, kajian ini diharapkan dapat menjadi referensi penting dalam pengembangan layanan konseling akademik dan psikologis di lingkungan pendidikan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis kasus dan tinjauan literatur, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diberikan untuk menangani perilaku prokrastinasi pada mahasiswa, khususnya dengan menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT):

1. Penguatan Program Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi
Pihak kampus sebaiknya menyediakan layanan konseling yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa, khususnya dalam menghadapi permasalahan akademik seperti prokrastinasi. Konselor kampus perlu dilatih secara khusus untuk mengimplementasikan teknik-teknik CBT, seperti restrukturisasi kognitif dan pelatihan manajemen waktu.
2. Penerapan CBT dalam Format Kelompok
Pendekatan CBT tidak harus dilakukan secara individual, namun juga dapat diadaptasi dalam bentuk kelompok. Konseling kelompok memungkinkan mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, mendukung satu sama lain, serta meningkatkan motivasi melalui dinamika kelompok.
3. Integrasi Pelatihan Manajemen Waktu dalam Kurikulum Mahasiswa Baru
Kampus dapat mengintegrasikan pelatihan keterampilan manajemen waktu, goal-setting, dan teknik self-regulation sejak awal mahasiswa memasuki dunia perkuliahan. Ini bertujuan untuk membangun fondasi perilaku belajar yang produktif dan adaptif sejak dini.

4. Edukasi Digital Hygiene

Mahasiswa perlu diberikan pemahaman tentang bagaimana mengatur penggunaan media sosial dan perangkat digital agar tidak mengganggu fokus belajar. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah penggunaan teknik digital detox secara berkala.

5. Pemberian Reward dan Penguatan Positif

Mahasiswa yang berhasil mengatasi prokrastinasi perlu diberikan penguatan positif baik dari pihak dosen, konselor, maupun teman sekelompok. Sistem reward akan meningkatkan motivasi dan memperkuat kebiasaan baru yang lebih adaptif.

6. Pemantauan dan Evaluasi Berkala

Intervensi yang dilakukan harus disertai dengan evaluasi berkala menggunakan instrumen yang valid, seperti Tuckman Procrastination Scale atau Academic Motivation Scale. Hal ini penting untuk mengetahui efektivitas program dan melakukan penyesuaian bila diperlukan.

Evaluasi Berdasarkan kajian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Prokrastinasi merupakan masalah psikologis yang kompleks, yang tidak hanya disebabkan oleh kemalasan, tetapi juga oleh faktor kognitif, emosional, dan lingkungan.
2. Pendekatan CBT terbukti menjadi strategi yang efektif dalam menangani prokrastinasi karena mampu menjangkau akar permasalahan, yaitu pola pikir irasional yang menjadi pemicu utama perilaku penundaan.
3. Teknik CBT seperti restrukturisasi kognitif, self-monitoring, penetapan tujuan kecil, dan penguatan positif terbukti mampu meningkatkan motivasi, mengurangi kecemasan, dan membentuk pola belajar yang lebih produktif.
4. Evaluasi terhadap efektivitas intervensi perlu dilakukan secara terus-menerus dengan metode kuantitatif dan kualitatif agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

Dengan demikian, penanganan prokrastinasi akademik seharusnya menjadi perhatian utama dalam program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Intervensi yang tepat tidak hanya membantu mahasiswa menyelesaikan tugas secara efektif, tetapi juga berdampak pada peningkatan kualitas hidup, kesejahteraan psikologis, serta kesiapan menghadapi tantangan akademik dan kehidupan profesional di masa depan..

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian literatur dan analisis terhadap dinamika prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan permasalahan psikologis yang multidimensional, yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Perilaku menunda tugas akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti perfeksionisme, kecemasan, dan distorsi kognitif, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti distraksi lingkungan digital dan tekanan sosial. Apabila tidak diintervensi secara tepat, prokrastinasi berpotensi menimbulkan konsekuensi jangka panjang yang merugikan, baik dalam aspek akademik maupun kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sebagai pendekatan konseling berbasis bukti terbukti memiliki efektivitas yang tinggi dalam menanggulangi prokrastinasi akademik. CBT berfokus pada restrukturisasi pikiran-pikiran irasional yang melandasi perilaku

prokrastinasi, serta membentuk perilaku baru yang lebih adaptif melalui serangkaian teknik kognitif dan perilaku. Penerapan teknik seperti penjadwalan aktivitas, strategi manajemen waktu (seperti teknik Pomodoro), penetapan tujuan, self-monitoring, dan pemberian penguatan positif telah menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan regulasi diri, motivasi belajar, dan pengelolaan stres akademik.

Merujuk pada temuan tersebut, disarankan agar lembaga pendidikan tinggi mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling dengan mengintegrasikan pendekatan CBT secara sistematis dalam intervensi terhadap mahasiswa yang mengalami prokrastinasi. Selain itu, pelatihan keterampilan manajemen waktu, teknik regulasi diri, serta edukasi mengenai literasi digital dan pengelolaan distraksi berbasis teknologi perlu diimplementasikan dalam program pengembangan diri mahasiswa, terutama sejak masa orientasi awal perkuliahan. Penerapan CBT dalam format konseling kelompok juga dinilai strategis untuk menciptakan dinamika sosial yang mendukung perubahan perilaku positif.

Lebih lanjut, evaluasi terhadap efektivitas intervensi perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, agar pelaksanaan program dapat diukur secara ilmiah dan disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa. Dengan demikian, pendekatan CBT tidak hanya menjadi alat bantu dalam menyelesaikan masalah prokrastinasi, tetapi juga sebagai sarana pengembangan keterampilan hidup yang produktif, resilien, dan mendukung pencapaian akademik serta kesiapan menghadapi tantangan di masa depan.

DAFTAR REFERENSI

- American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct. APA.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice Hall.
- Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2013). Principles of biomedical ethics (7th ed.). Oxford University Press.
- Cirillo, F. (2018). The Pomodoro technique: The acclaimed time-management system that has transformed how we work. Currency.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Corey, G. (2015). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.
- Covey, S. R. (2004). The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change. Free Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Hidayat, R. (2019). Prokrastinasi dalam pendidikan tinggi: Faktor dan solusi. Penerbit Universitas.
- Kitchener, K. S. (1984). Intuition, critical evaluation, and ethical principles: The foundation for ethical decisions in counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 12(3–4), 43–55. <https://doi.org/10.1177/00111000084123005>
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of*

- Educational Psychology, 82(4), 760–768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Pratama, Y. (2018). Strategi mengatasi malas belajar dan prokrastinasi. Pustaka Pelajar.
- Puspitasari, N. (2021). Teknik komunikasi terapeutik dalam konseling mahasiswa. Gramedia Pustaka Utama.
- Remley, T. P., & Herlihy, B. (2020). Ethical, legal, and professional issues in counseling (6th ed.). Pearson.
- Sari, D., & Gunawan, A. (2020). Terapi perilaku kognitif untuk prokrastinasi mahasiswa. Jurnal Psikologi Indonesia, 15(2), 85–98. <https://doi.org/10.22146/jpsi.2020.53592>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives. Routledge.