

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE*
RESTRUCTURING MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK:
LITERATURE REVIEW**

¹Angga Dwi Prastiyo dan ²Abdul Muhid

Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: dwip29071998@gmail.com

Abstrak

Pembelajaran berbasis online merupakan pembelajaran yang dipilih cocok untuk saat ini. Pembelajar ini mungkin solusi untuk saat ini namun ini bukan tanpa adanya masalah. Masalah yang terjadi pada pembelajaran saat ini salah satunya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik ini mungkin dianggap sepele namun jika dibiarkan akan mengakibatkan masalah baru seperti hilangnya rasa tanggung jawab, kecemasan, perilaku membolos bahkan bila terus dibiarkan akan mengakibatkan putus sekolah. Untuk itu strategi yang digunakan dalam menurunkan prokrastinasi akademik ini adalah dengan melakukan Konseling konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau seberapa efektif pengaruh konseling kelompok teknik *restructuring* kognitif terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan literature review. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan konseling kelompok dengan teknik *restructuring* kognitif dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa.

Kata kunci : Konseling, prokrastinasi akademik, dan *Cognitive restructuring*

Abstrak

Online-based learning is learning that is chosen suitable for this time. This learner may be a solution for now but it is not without problems. One of the problems that occur in learning today is academic procrastination. This academic procrastination may be considered trivial but if left unchecked it will lead to new problems such as loss of sense of responsibility, anxiety, truancy behavior, even if it continues to be left alone will result in dropping out of school. For this reason, the strategy used in reducing academic procrastination is to do group counseling with cognitive restructuring techniques. This study aims to review how effective is the effect of group counseling on cognitive restructuring on academic procrastination behavior in students. This study uses a qualitative research method with a literature review approach. The results of this study indicate that the use of group counseling with cognitive restructuring techniques can reduce academic procrastination in students

Keywords: Counseling, academic procrastination, and cognitive restructuring

1. PENDAHULUAN

Pembelajaran daring (*online*) pembelajaran yang berlaku untuk saat ini, mulai dari jenjang pendidikan TK, SD, SMA hingga Perguruan Tinggi baik swasta maupun negeri (Kusumadewi et al., 2020). Kondisi ini dikarenakan penyebaran wabah virus covid 19 (Pohan, 2020). Pembelajaran daring dipilih karena merupakan solusi yang terbaik untuk masa pandemic saat ini yang melarang untuk tapat muka secara penuh agar siswa mengurangi kontak fisik karena virus yang bersifat menular (World Health Organization Writing Group, 2006). Hal ini juga sesuai dengan peraturan yang tertuang pada undang undang tentang kebijakan pembelajaran saat ini (COVID-19, 2020).

Pembelajaran daring (*online*) yang dipilih saat ini bukan tanpa permasalahan, permasalahan yang terjadi saat pembelajaran daring diantaranya seperti jaringan internet yang tidak merata, mahalnya kuota internet, dan keterampilan dan ketrampilan penggunaan media pembelajaran online untuk beberapa pengguna (Pohan, 2020; Rigianti, 2020). Selain permasalahan teknis seperti yang disebutkan diatas ada beberapa permasalahan di bidang akademik yang menyisakan problem seperti prokrastinasi (Ningsih et al., 2020). Dari permasalahan diatas perlu di cari solusi yang tepat terutama pada prokrastinasi pada siswa.

Prokrastinasi permasalahan yang di hadapi didalam kehidupan manusia termasuk kehidupan siswa. Prokrastinasi ini biasanya disebut prokrastinasi akademik yang merupakan permasalahan yang ada di bidang pendidikan (Suhadianto & Pratitis, 2020). Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai kebiasaan menunda kegiatan yang dapat berakibat buruk dalam bidang pendidikan (Farid, 2021; Khasanah, 2020), penundaan kegiatan yang dimaksud seperti tugas menulis makalah, mempersiapkan ujian, membaca dalam menyiapkan tugas, kehadiran dikelas, dan penyelesaian tugas lainnya (Munawaroh et al., 2017). Prokrastinasi akademik akan berdampak serius kepada siswa jika berlanjut seperti kecemasan, panik, tertekan, hingga putus asa (Erfantinni et al., 2016). Karena hal tersebut maka perlu di cari solusi untuk menyelesaikan permasalahan prokrastinasi akademik saat ini.

Menurut sebuah penelitian penggunaan teknik *Cognitive restructuring* dalam konseling teruji efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, menurunkan prokrastinasi akademik dan control diri siswa (Hidayanti & Jafar, 2016). *Cognitive restructuring* merupakan teknik terapi kognitif yang berfokus pada prinsip belajar dan pikiran

(Rufaidah & Karneli, 2020). Strategi *restructuring cognitive* berprinsip dua prinsip yaitu prinsip irasional dan pikiran yang bersifat merusak menghasilkan penipuan diri dan pikiran serta pernyataan diri sendiri dapat di dasarkan pada ide dan kognisi perubahan (Asrori, 2015). Berdasarkan fenomena prokrastinasi akademik sesuai dengan uraian diatas maka peneliti bermaksud untuk melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui efektivitas teknik *cognitive restructuring* dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi literature dari media elektronik dan media online berupa jurnal dan ebook. Pencarian data data yang diperlukan dititik beratkan pada konseling teknik *cognitive restructuring* dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Dalam pencarian kata kunci “layanan konseling”, “*cognitive restructuring*” dan “prokrastinasi akademik” yang dilakukan di goggle scholar.

3. HASIL

Prokrastinasi akademik

Penggunaan prokrastinasi pada bidang pendidikan biasanya di sebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas akademik dan kecemasan yang mengganggu terkait dengan penundaan yang dilakukan (Suhadianto & Pratitis, 2020). (Khasanah, 2020) berpendapat prokrastinasi akademik ialah kegiatan menunda ketika dalam pekerjaan yang memiliki sifat formal dan berkaitan kegiatan akademik seperti kegiatan yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah. Sedangkan (Safitri, 2020) mengungkapkan dalam jurnalnya bahwa Prokrastinasi akademik adalah kegagalan penyelesaian tugas di bidang akademik. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegagalan penyelesaian pekerjaan dan tugas dalam tugas akademik yang diakibatkan dari penundaan tugas tersebut.

Prokrastinasi akademik muncul akibat kesalahan berfikir yang dialami siswa. Ketika hal ini berlanjut maka siswa akan merasa cemas, panik, tertekan, bahkan putus asa jika hal ini tidak dapat terselesaikan dengan tepat (Safitri, 2020). Penyebab dari Prokrastinasi akademik dapat di tandai dengan berbagai faktor diantaranya yaitu faktor internal, faktor eksternal.

Faktor internal berhubungan dengan individu itu sendiri diantaranya yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis sedangkan faktor eksternal yang merupakan pengaruh dari luar individu meliputi pola asuh orang tua, tingkat sekolah, *reward and punishment*, tugas yang terlalu banyak, serta keadaan lingkungan (Erfantinni et al., 2016; Kandemir & Palanci, 2014).

Selain faktor diatas (Handoyo et al., 2020) menyebutkan diantara berikut.

1. Faktor kepribadian seperti *negative self image*, *avoidance*, *perfectionism*, dan lain lain.
2. Faktor kompetisi individu seperti rendahnya *self regulation*, kurangnya ketrampilan manajemen waktu, kurangnya pengetahuan dan lain lain.
3. Faktor afeksi seperti kecemasan, frustrasi, perasaan tertekan dan sebagainya.
4. Faktor kognitif seperti kekhawatiran dan sebagainya.
5. Faktor *learning history* seperti perilaku belajar, pengalaman belajar negative dan sebagainya.
6. Faktor kesehatan seperti *illness* dan *impairment*.
7. Faktor persepsi karakteristik tugas yang diberikan seperti tingkat kesulitan, beban tugas, dan ketertarikan pribadi akan tugas tersebut.

(Uke & Ramli, 2017) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik pada siswa dapat ditunjukkan dengan rasa malas, rasa tidak menyenangkan, pemikiran *negative* terhadap kemampuan atau pesimis, serta menunda pekerjaan atau tugas. Indikator pertama adalah rasa malas. Siswa yang memiliki rasa malas biasanya akan terlambat dalam pengumpulan tugas dikarenakan rasa malas tersebut. indikator kedua adalah rasa tidak nyaman, rasa ini muncul akibat dari belum terselesaikannya tugas yang dianggap penting. Indikator ketiga adalah pemikiran *negative* terhadap kemampuan diri sendiri, ketika seorang siswa memiliki rasa percaya diri yang kurang maka siswa tersebut akan cenderung mengalami prokrastinasi akademik. Indikator yang kelima adalah penundaan akan tugas yang belum terselesaikan (Khasanah, 2020).

Konseling kelompok

Konseling adalah sebuah proses memberi bantuan oleh konselor atau guru bk kepada individu atau siswa yang mengalami permasalahan agar masalah tersebut dapat terselesaikan (Salahudin, 2010). Sedangkan Konseling Kelompok merupakan bantuan yang diberikan

kepada individu dengan situasi berkelompok yang memiliki sifat pencegahan dan penyembuhan, serta pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan kepada siswa.

Menurut (Sukardi, 2010) konseling kelompok memiliki tujuan diantaranya yaitu :

- a. Melatih anggota di dalam kelompok untuk berani mengungkapkan pendapat dengan banyak orang;
- b. Melatih setiap anggota didalam kelompok unuk berbagi rasa;
- c. Mengembangkan minat, bakat yang dimiliki oleh anggota dalam kelompok tersebut; Menyelesaikan masalah kelompok.

Strategi *Cognitive Restructuring*

Cognitive restructuring merupakan kegiatan memilih, menilai keyakinan siswa dengan memahami bagaimana emosi negative yang dimiliki, pikiran dan keyakinan utama yang dimiliki apakah dinilai rasional atau irasional melalui proses yang obyektif dari penilaian tersebut. penilaian didasarkan hubungan peikiran, perasaan, serta tindakan (Hidayanti & Jafar, 2016; Probowati et al., 2020; Saputra et al., 2017). Mengungkapkan bahwa strategi restrukturung kognitif merupakan teknik yang digunakan untuk mengidentifikasi permasalahan yang telah terjadi dan menciptakan perubahan yang terksit dengan kognitif yang bertindak merubah persepsi yang bersifat irasional menjadi bersifat lebih rasional (Damayanti & Nurjannah, 2017). *Cognitive restructuring* ini melakukan penataan ulang dari pemikiran individu yang merugikan menjadi pemikiran yang menguntungkan (Hasibua et al., 2018).

Teknik *cognitive restructuring* merupakan cara guru bk atau konselor membantu siswa dalam *merestrukturing* kembali pemipikiran pemipikiran yang tidak rasional menjadi pikiran yang rasional (Farid, 2021). Teknik *cognitive restructuring* adalah fokus perhatian pada upaya untuk mengidentifikasi perilaku dan mengubah pikiran *negatif irasional* klien (Walters & Corey, 1980). Teknik *cognitive restructuring* memfokuskan perhatian dengan upaya untuk mengidentifikasi serta merubah pemikiran yang bersifat negatif atau pernyataan diri keyakinan yang irasional dari siswa (Nursalim, 2005). *Cognitive restructuring* menggunakan asumsi yaitu perilaku serta respon emosional dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi. Dengan begitu *cognitive restructuring* membantu siswa atau konseli dalam membangun

hubungan antara pengetahuan atau pikiran dengan emosi dan perilaku untuk mengidentifikasi pemikiran yang salah atau merusak diri sendiri dengan mengganti pemikiran yang lebih baik (Chandra et al., 2019). *cognitive restructuring* bertujuan untuk membantu klien menganalisis, mengolah mengatasi masalah yang memiliki dasar kognitif dengan mengganti pikiran *negative* dengan menjadi pikiran *positive* dan membangun pola pikir yang lebih sesuai (Noviandari & Kawakib, 2016). Merasionalkan pikiran sehingga memunculkan sudut pandang yang dapat dilihat dan di mengerti (Herdayanti, 2021).

Dalam pelaksanaannya teknik *cognitive restructuring* memiliki tahap tahap sebagai berikut :

Pertama rasioanal, penggunaan rasional akan memperkuat pernyataan konseli bahwa pernyataan diri dan keyakinan dapat mempengaruhi sebuah perilaku.

Kedua yaitu identifikasi serta kalsifikasi problem. Pada tahap ini terdapat tiga hal yang perlu diperhatikan yaitu mendeskripsikan masalah problem yang dilakukan melalui wawancara yang di lakukan antar konselor dan siswa. Selanjutnya yaitu memodelkan peristiwa dengan emosi, siswa akan mengenali pikiran pikiran yang mengganggu dan konselor akan membimbing antara pemikiran tersebut yang berhubungan dengan emosi yang akan dilakukan. Lalu untuk tahap serlanjutnya adalah pemodelan yang dilakukan oleh konseli atau siswa itu sendiri, siswa akan diminta melakukan pemodelan seperti tahap kedua terhadap pemikiran *negative* yang dimiliki.

Ketiga pengenalan dan latihan *coping thought*. Pada tahap ini terjadi pemindahan pemikiran yang bersifat merusak menjadi pemikiran yang lebih baik.

Keempat pemindahan pikiran *negative* dan masalah ke *coping thought*. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini yaitu pemberian contoh yang dilakukan konselor terhadap siswa tentang peralihan pemikiran dan kegiatan pelatihan peralihan pikiran yang dilakukan oleh siswa tersebut.

Kelima pengenalan serta pelatihan penguatan pemikiran *positive*. Keenam evaluasi dilanjutkan rencana tindak lanjut (Noviandari & Kawakib, 2016).

Efektivitas konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Penggunaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* akan mengubah kebiasaan menunda dan menghindari tugas-tugas yang tidak perlu diselesaikan. Ini adalah pemikiran negatif dari diri mereka sendiri yang akan diubah dengan Kognitif Teknik Restrukturisasi menjadi pikiran *positive*, sehingga pandangan siswa kembali netral dan dapat mengembangkannya menjadi pikiran positif. Melalui Teknik *cognitive restructuring* diharapkan mengubah perilaku prokrastinasi akademik siswa menjadi pemikiran yang lebih baik. Karena Teknik *cognitive restructuring* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik (Hidayanti & Jafar, 2016).

Dalam penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh (Farid, 2021) yang menjelaskan ada hubungan pengaruh antara penggunaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dengan tujuan merubah pemikiran yang irasional menjadi pemikiran yang rasional atau lebih baik dan dapat diterima dirinya serta lingkungannya. Salah satu keberhasilan penelitian ini dikarenakan oleh faktor keinginan subjek yang kuat karena dengan adanya faktor keinginan yang kuat ini subjek berhasil mengubah keyakinan dan tingkah laku yang dimilikinya. Pemikiran dan keyakinan yang awalnya “tugas nanti saja dikerjakan, saya akan bermain game dan nonton film terlebih dahulu”, dirubah menjadi “Sekarang saya harus mengerjakan tugas agar cepat selesai, kemudian dilanjutkan dengan saya bermain game dan nonton”. Pemikiran kecil seperti ini yang dikembangkan dalam upaya menurunkan prokrastinasi yang dialami konseli.

Adapun penelitian yang mendukung hal tersebut seperti, (Khasanah, 2020) yang membuktikan bahwa adanya hubungan diantara konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan prokrastinasi akademik. . (Hidayanti & Jafar, 2016) meneliti tentang konseling *cognitive behavior* terapi dengan teknik *cognitive restructuring* dan prokrastinasi akademik dengan hasil yaitu tak ada perbedaan skor *posttest* antara siswa laki laki dan perempuan. (Saputra et al., 2017) meneliti hubungan antara penggunaan teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring* dalam penurunan tingkat prokrastinasi yang menghasilkan bahwa penggunaan teknik *cognitive restructuring* lebih efektif dan efisien dari teknik *self instruction* dalam penanganan penurunan prokrastinasi akademik. Penelitian

(Widyawati, 2019) mengungkapkan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat menurunkan tingkat prokrastinasi siswa kelas delapan SMP N 7 Baandar Lampung. (Suliga, 2018) mengungkapkan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dinilai efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung. Studi oleh (Putri et al., 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. Berdasarkan temuan, penelitian, disimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif Teknik ini efektif dalam mengurangi penundaan tugas akademik siswa sekolah menengah. Itu rekomendasi berikut dibuat, antara lain: konselor bimbingan harus mulai mengadopsi teknik *cognitive restructuring* dalam membantu siswa dengan penundaan tugas akademik di sekolah menengah. (Bakhtiar & Kasim, 2017) dalam penerapan *Cognitive Restructuring Techniques* untuk efektif menurunkan perilaku prokrastinasi yang dimiliki siswa di SMPN 8 Makassar. (Saputra et al., 2017) dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik turun dengan penerapan teknik restrukturisasi kognitif. Penelitian ini memberikan saran untuk dua bagian. Pertama, sebaiknya konselor menerapkan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Kedua, sebaiknya pihak sekolah memberikan dukungan kepada konselor untuk penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi prokrastinasi akademik. (Setiyana, 2018) dengan Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam turunya prokrastinasi siswa

Selain penelitian yang mendukung bahwa *cognitive restructuring* yang mendukung penurunan prokrastinasi akademik ada pula yang tidak mendukung hal tersebut. dalam kasus ini peneliti beralasan kurangnya pemaksimalan teknik *cognitive restructuring* dalam penerapan prokrastinasi akademik pada tugas mata pelajaran matematika. Penelitian ini dilakukan oleh (Safitri, 2020).

4. KESIMPULAN

Dari pembahasan dan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa. Hal ini terjadi dikarenakan konselor dalam konseling

kognitif akan membantu siswa mengubah pemikiran *negative* yang di miliki oleh siswa dengan cara menngunakan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* .

Daftar pustaka

- asrori, A. (2015). Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* ,3: 89-107.
- Bakhtiar, M. I., & Kasim, S. N. O. (2017). Cognitive restructuring application techniques to reduce student behavior in academic procrastination. *International Conference Adri*, 5: 54-62.
- Chandra, E. K., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2019). Cognitive behaviour group counseling with self-instruction and cognitive restructuring techniques to improve students' self-confidence. *Islamic Guidance And Counseling Journal*, 2(1): 11-17
<https://doi.org/10.25217/Igcj.V2i1.305>
- Covid-19, W. R. P. (2020). *Skb Pembelajaran Tahun Ajaran Baru di Masa Pandemi Covid-19—Regulasi*. Covid19.Go.Id. <https://Covid19.Go.Id/P/Regulasi/Skb-Pembelajaran-Tahun-Ajaran-Baru-Di-Masa-Pandemi-Covid-19>
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas Viii di Mts N 2 Bandar Lampung. *Konseli : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2): 219–232. <https://doi.org/10.24042/Kons.V3i2.567>
- 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.
<https://doi.org/10.15294/Jubk.V5i2.14029>
- Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Unipa Surabaya di Masa Pandemi Covid-19. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 17(1): 76–83. <https://doi.org/10.36456/Bp.Vol17.No1.A3238>
- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D. Y., & Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi Mahasiswa selama Masa Pembelajaran Daring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Fkip*, 3(1): 355–361.
- Hasibua, M. A. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2018). *Effectiveness of group counseling cognitive behavior therapy cognitive restructuring technique and assertive skill training to improve assertive behavior students*. *Jurnal Bimbingan Konseling* ,7(1): 56-63.

- Herdayanti, H. (2021). Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI Mia di Sma Negeri 12 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 4(3): 223-234. Article 3. [Http://Ppjp.Ulm.Ac.Id/Journals/Index.Php/Jpbk/Article/View/3885](http://Ppjp.Ulm.Ac.Id/Journals/Index.Php/Jpbk/Article/View/3885)
- Hidayanti, S. F., & Jafar, M. (2016). Keefektifan Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Smk. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1): 65–73. <https://doi.org/10.15294/jubk.v5i1.18528>
- Kandemir, M., & Palancı, M. (2014). Academic functional procrastination: validity and reliability study. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 152: 194–198. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.180>
- 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. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.25>
- Kusumadewi, R. F., Yustiana, S., & Nasihah, K. (2020). Menumbuhkan Kemandirian Siswa Selama Pembelajaran Daring sebagai Dampak Covid-19 di Sd. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar (Jrpd)*, 1(1), 7–13. <https://doi.org/10.30595/v1i1.7927>
- Lilis Rahayu Widyawati. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Smp Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020. Skripsi. Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- 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>
- Ningsih, S., Yandri, H., Sasferi, N., & Juliawati, D. (2020). An analysis of junior high school students' learning stress levels during the covid-19 outbreak: review of gender differences. *Psychocentrum Review*, 2(2): 69–76. <https://doi.org/10.26539/pcr.22321>
- Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016). Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 3(2): 76–86.

- Nursalim, M. (2005). Kombinasi Cognitive Restructuring dan Systematic Desensitization untuk Menangani Kecemasan Siswa Sltip Di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(1): 1-60.
- Pohan, A. (2020). *Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah*. Jawa Tengah: Cv. Sarnu Untung.
- Probowati, D., Triyono, T., & Radjah, C. L. (2020). Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Mogok Sekolah pada Siswa Smp. *Konseling Edukasi "Journal Of Guidance And Counseling,"* 4(1): 76-100. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i1.7723>
- 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.
- Rigianti, H. A. (2020). Kendala Pembelajaran Daring Guru Sekolah Dasar di Kabupaten Banjarnegara. *Elementary School*, 7(2): 297-302.
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *Terapeutik Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2): 214-222.
- Safitri, F. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok Cbt terhadap Prokartinasi Akademik pada Mata Pelajaran Matematika Siswa Kelas X Mipa 2 Sma Al Islam Krian Sidoarjo. *Pd Abkin Jatim Open Journal System*, 1(1): 276–281. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.48>
- Salahudin, A. (2010). *Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Cv Pustaka Setia.
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1): 84–89. <https://doi.org/10.15294/jubk.v6i1.17443>
- Setiyana, S. (2018). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Rap (Riset Aktual*

Psikologi Universitas Negeri Padang), 10(2): 204–223.

<https://doi.org/10.24036/Rapun.V10i2.106672>

Sukardi, D. K. (2010). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suliga, A. (2018). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sma Al-Azhar 03 Bandar Lampung*. Skripsi. Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Uke, O. G., & Ramli, M. (2017). Keefektifan Pemodelan Sebaya (Peer Modeling) Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Smk. 6. *Jurnal Pendidikan*, 2(2): 173-178).

Walters, L. H., & Corey, G. (1980). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. *Family Relations*, 29(1): 133. <https://doi.org/10.2307/583738>

World Health Organization Writing Group. (2006). Nonpharmaceutical Interventions for Pandemic Influenza, International Measures. *Emerging Infectious Diseases*, 12(1): 81–87. <https://doi.org/10.3201/eid1201.051370>