

Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif dalam Mengatasi Prokrastinasi pada Mahasiswa X

Chariz Rizqi Pradana¹, Mochamad Fatruldin²

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya

¹rizqicharis@gmail.com

²mochamadfatruldin99@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda penyelesaian tugas yang dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, melibatkan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat prokrastinasi sebelum dan setelah intervensi. Sampel penelitian terdiri dari mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara teknik restrukturisasi kognitif dan penurunan tingkat prokrastinasi akademik ($r = 0.502$, $p = 0.002$). Selain itu, analisis regresi menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif memberikan kontribusi sebesar 25,2% dalam pengurangan prokrastinasi. Temuan ini mendukung efektivitas teknik ini dalam membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi akademik, sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan intervensi konseling berbasis kognitif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: Prokrastinasi akademik, restrukturisasi kognitif, teknik konseling, mahasiswa, pengurangan prokrastinasi.

Abstract

This study aims to analyze the effect of cognitive restructuring techniques in reducing academic procrastination in college students. Academic procrastination is a behavior of delaying the completion of tasks that can have a negative impact on academic achievement and mental health of students. The research method used is quantitative with an experimental approach, involving pre-test and post-test to measure the level of procrastination before and after the intervention. The research sample consisted of students who had high levels of procrastination. The results of the hypothesis test showed a significant relationship between cognitive restructuring techniques and a decrease in the level of academic procrastination ($r = 0.502$, $p = 0.002$). In addition, regression analysis showed that cognitive restructuring techniques contributed 25.2% to reducing procrastination. These findings support the effectiveness of this technique in helping students overcome academic procrastination, thereby increasing their productivity and mental well-being. This study provides an important contribution to the development of cognitive-based counseling interventions to reduce academic procrastination in college students.

Keywords: *Academic procrastination, cognitive restructuring, counseling techniques, college students, reducing procrastination.*

PENDAHULUAN

Pada masa remaja terdapat perubahan secara fisik, biologis dan emosi. Banyak remaja yang hanya fokus pada kesehatan fisiknya. Selain kesehatan penting untuk memperhatikan kesehatan fisik dan mental, karena kesehatan mental mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasakan dan bertindak secara internal dalam kehidupan sehari-harinya. Orang dengan kesehatan mental yang baik akan mampu mengembangkan potensinya (Supini *et al.*, 2024). Kesehatan mental harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan mental. Jika kesehatan mental terganggu maka akan membuat kehidupan menjadi kurang nyaman, seperti gampang stres, lelah, dan bosan.

Kebiasaan sengaja menunda pekerjaan akademik dengan menggantinya dengan aktivitas lain yang tidak menarik, tidak relevan, tidak mempunyai tujuan yang pasti, atau membuang waktu, mengarah pada dampak atau kerugian negatif bagi pelaku (Ulum, 2016). Secara umum, penundaan ini didefinisikan sebagai kecenderungan tidak rasional agar menunda memulai ataupun menyelesaikan suatu pekerjaan. Perilaku tersebut melibatkan individu yang cenderung menunda-nunda

penyelesaian tugas dalam waktu yang ditentukan maupun diharapkan. Inilah yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Walaupun individu tersebut menyadari pentingnya penyelesaian tugas dan bahkan mempunyai keinginan guna menyelesaikannya, mereka tetap tidak mampu memotivasi diri agar melaksanakan aktivitas tersebut (Joseph R Ferrari, dkk).

Terdapat juga penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Ferrari, Keane, Wolfe & Beck (1998). Penelitian tersebut menunjukkan sekitar 25% sampai 75% pelajar memiliki masalah prokrastinasi di lingkungan akademiknya. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Utaminingsih & Setyabudi (2012) di salah satu SMA Kota Tangerang, yang menunjukkan bahwa 43,70% subjek memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dan 56,30% sisanya memiliki prokrastinasi akademik rendah.

Selain itu, Penelitian yang dilaksanakan oleh Saputra (2015) menunjukkan bahwa 7,1% siswa menunjukkan prokrastinasi dalam bidang akademik kategori tinggi, 79,8% tergolong sedang, dan sisanya 13,1% tergolong rendah. Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa tidak terjadi dengan sendirinya tetapi disebabkan oleh berbagai faktor. Penyebab prokrastinasi siswa di lingkungan akademik karena faktor internal dan eksternal (ARIBAŞ, 2021). Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri, seperti anggapan bahwa tugas adalah sesuatu yang tidak menarik, takut gagal, perfeksionisme, serta lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas-tugas akademik.

Salah satu cara untuk menurunkan terjadinya prokrastinasi akademik berdasarkan hasil riset yang ada yakni dengan Teknik Cognitive Restrukturing dalam pendekatan kognitif behavioral yang berfokus pada aspek kognitif individu. Teknik restrukturisasi kognitif baik digunakan untuk konseli yang mengalami distress, distorsi kognitif, dan untuk konseli yang memperlihatkan resistensi terhadap metode perubahan perilaku. Dalam teknik ini, individu bertanggung jawab penuh atas tindakan dan perilaku mereka, sehingga mereka mampu mengendalikan

dan mengubah perilaku tersebut. Kebijakan individu ini menjadi faktor utama dalam kesuksesan proses konseling, dengan peran konselor sebagai fasilitator dan motivator yang mendukung individu selama menjalani sesi konseling (Prasetya, 2021).

Teknik cognitive restructuring ini bertujuan agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang dapat menghambat tingkah laku yang hendak dihilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak diinginkan. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan tindakannya sehingga mendorong pada hal-hal yang baik. Hasil penelitian Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya terhadap mahasiswa, membuktikan bahwa penerapan Strategi pengelolaan diri dapat mengurangi kenakalan remaja korban broken home. Hal tersebut membuktikan bahwa dengan menggunakan teknik cognitive restructuring individu dapat mengkondisikan pikiran, perasaan, dan tindakannya sehingga mendorong pada hal-hal yang baik. Melihat fenomena dan permasalahan yang ada, sebagai konselor tentu memiliki kewajiban membantu mengentaskan masalah yang dialami konseli melalui konseling. Terdapat berbagai macam jenis layanan, pendekatan dan teknik konseling yang dapat digunakan dalam kasus di atas, namun pada kasus ini konselor menentukan menggunakan konseling dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi prokrastinasi akademik konseli.

Metode penelitian kuantitatif merupakan suatu cara yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian yang berkaitan dengan data berupa angka dan program statistik. Untuk dapat menjabarkan dengan baik tentang pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data dalam suatu proposal dan/atau laporan penelitian diperlukan pemahaman yang baik tentang masing-masing konsep tersebut. Hal ini penting untuk memastikan bahwa jenis penelitian sampai dengan analisis data yang dituangkan dalam proposal dan laporan penelitian telah sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah yang dipersyaratkan. Pada artikel ini disajikan contoh-

contoh riil pemaparan pendekatan dan jenis penelitian sampai dengan analisis data penelitian kuantitatif (Wahid Murni, 2014).

Prokrastinasi berasal dari gabungan dua kata bahasa latin yaitu *pro* - *crastinus*, dengan awalan “*pro*” yang berarti *forward* atau meneruskan atau mendorong ke depan, dan akhiran “*crastinus*” yang berarti *belonging to tomorrow* atau milik hari esok. Jika digabungkan menjadi “*procrastinus*” yang mempunyai arti *forward it to tomorrow* (meneruskan hari esok) atau dengan kata lain berarti “saya akan melakukannya nanti” (Burka & Yuen, 2008). Dari kedua kata tersebut dapat kita tarik maknanya yang berarti pro-crastinus adalah suatu keputusan untuk menunda pekerjaan ke hari berikutnya.

Dalam literatur klasik, prokrastinasi telah didefinisikan sebagai suatu frekuensi penundaan dalam memulai dan/atau menyelesaikan tugas. Di masa lalu, penundaan dipandang sebagai manifestasi perilaku dari manajemen waktu yang tidak efisien, tetapi dalam beberapa tahun belakangan ini, penelitian telah menunjukkan bahwa pemahaman konseptual mengenai prokrastinasi masih kurang dan cenderung menghalangi mekanisme pemeriksaan dasar. Sedangkan prokrastinasi yang sekarang ini tampaknya lebih terkait dengan faktor emosi, perilaku, dan kognitif (J. R Ferrari et al., 1995). Menurut (Freeman et al., 2011) *Procrastination is a prevalent and complex psychological phenomenon that has been defined as the purposive delay in beginning or completing a task*. Artinya, prokrastinasi adalah suatu fenomena psikologis yang lazim dan kompleks yang didefinisikan sebagai penundaan purposif pada awal atau penyelesaian sebuah tugas.

Salah satu buku yang mengupas tentang prokrastinasi adalah buku hasil karangan Knauss yang berjudul “*End Procrastination Now*”. Ia mendefinisikan prokrastinasi “*is an automatic problem habit of putting off an important and timely activity until another time. It’s a process that has probable consequences*”. Artinya, prokrastinasi adalah suatu masalah

Sedangkan Millgram (dalam Ilfiandra, 2015) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik yang meliputi:

- a) Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas.
- b) Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas.
- c) Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas kampus, maupun tugas rumah tangga.
- d) Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Dari beberapa pengertian tokoh yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan dilakukan berulang-ulang tanpa memandang alasan apapun sehingga mengakibatkan dampak negatif kepada si pelaku seperti prestasi rendah, tidak naik tingkat atau tidak lulus kuliah.

Prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda yang menghambat penggunaan waktu secara efisien, dimana seseorang cenderung menghindari atau tidak segera mengerjakan tugas yang dihadapi. Perilaku ini bisa menjadi masalah serius karena dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi pelakunya. Dalam konteks akademik, prokrastinasi terbentuk melalui proses sosialisasi, dimulai dari lingkungan keluarga, kemudian diperkuat di sekolah dan masyarakat. Faktor-faktor yang mendasari prokrastinasi akademik siswa sangat beragam, dan tingkat perilaku prokrastinasi pada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang membentuknya.

Ghufron, M Nur; Risnawita S, 2012 mengkategorikan faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik menjadi dua macam, yaitu faktor internal, kondisi psikologis individu dan faktor eksternal.

- a) Faktor Internal

Faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi yang meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu :

Kondisi fisik individu yaitu faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya fatigue. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang.

b) Kondisi psikologis individu

Menurut Millgram (dalam Ghufro) *Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan.

c) Faktor eksternal

Faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

1. Gaya Pengasuhan Orang tua. Tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak, sedangkan tingkat pengasuhan demokratis ayah menghasilkan anak yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan avoidance procrastination menghasilkan anak yang memiliki kecenderungan untuk melakukan avoidance procrastination pula.
2. Kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang (Nduru *et al.*, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa terdiri dari faktor internal, kondisi psikologis individu dan eksternal. Faktor internal merujuk pada faktor yang berasal dari dalam diri siswa, seperti rasa malas, kebosanan terhadap tugas, serta ketidakmampuan dalam mengelola waktu antara belajar dan bermain. Dan Kondisi psikologis individu Menurut Millgram (dalam Ghufro) *Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan. Sedangkan Faktor eksternal mencakup faktor dari luar diri siswa, yaitu kurangnya perhatian orang tua terhadap kegiatan belajar di rumah, ketersediaan sarana dan prasarana belajar (seperti buku, paket, kuota internet, pulpen, dan lain-lain), serta pengaruh lingkungan, terutama teman-teman yang memberikan dampak negatif dalam pergaulan, lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain atau berkumpul daripada belajar di rumah.

Prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa tidak hanya memengaruhi perilaku, tetapi juga memiliki dampak psikologis. Hal ini terbukti dengan munculnya kecemasan saat tenggat waktu semakin dekat. Perasaan bersalah dan cemas seringkali muncul, diperburuk oleh pemikiran mahasiswa yang menyalahkan diri karena keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Hasrat dasar manusia yang menginginkan kesenangan juga memengaruhi kecenderungan individu dalam menyelesaikan tugas. Pemikiran ini sering kali menyebabkan kebingungan, terutama ketika menghadapi tugas yang sulit, karena pengerjaan tugas memerlukan waktu, tenaga, biaya, serta perhatian yang tidak sedikit. (Papalia dkk dalam Syifa, 2018) membuat mahasiswa terkadang memiliki persepsi jika mereka tidak dapat mengerjakan tugas tersebut, sehingga mereka menunda untuk menyelesaikannya

Efektivitas penerapan cognitive behavior therapy dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Salah satu pendekatan yang mampu mengurangi prokrastinasi akademik adalah dengan cognitive behavior therapy berbasis teknik restrukturisasi kognitif. Hasil temuan Rahmatia & Rahman (2015) konsep CBT dapat memberikan kontribusi kepada

konselor di sekolah. Melalui cognitive behavior therapy, individu diubah perilaku tidak adaptifnya dengan terlebih dahulu menantang aspek kognisi dan ketakutan irasionalnya yang mendasarinya agar menjadi lebih realistis. Sehingga prokrastinasi akademik dapat diatasi melalui cognitive behavior therapy karena prokrastinasi siswa adalah suatu perilaku tidak adaptif yang diakibatkan oleh pemikiran-pemikiran (kognisi) tidak rasional. Efektivitas penerapan cognitive behavior therapy berbasis teknik restrukturisasi kognitif dibuktikan pada hasil temuan yang dilakukan oleh Ratnam, Nordin, Tok, Farid, & Dahlui (2021) menjelaskan ada keterkaitan hubungan pengaruh antara penggunaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik cognitive restructuring dan prokrastinasi akademik.

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

Dengan demikian, penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konteks mahasiswa di Surabaya sangat relevan untuk mengatasi prokrastinasi akademik yang mereka alami. Implementasi ini dapat membantu mahasiswa untuk mengubah pola pikir mereka yang tidak produktif dan memfasilitasi pencapaian tujuan akademik mereka dengan lebih efisien.

PEMBAHASAN

Validitas alat ukur

Pengujian validitas alat ukur pada penelitian ini menggunakan dua jenis validitas: validitas isi (content validity) dan validitas konstruk (construct validity). Validitas isi diperoleh dengan bantuan seorang ahli yang berfungsi sebagai penilai profesional. Peneliti menggunakan saran dan masukan dari penilai tersebut untuk memperbaiki skala sebelum skala tersebut diberikan kepada responden.

Peneliti memperoleh validitas item dengan menggunakan teknik korelasi product moment melalui program SPSS 16.0 for Windows. Koefisien tiap item akan ditemukan melalui teknik ini. Menurut Sugiyono, syarat yang harus dipenuhi dalam uji validitas adalah sebagai berikut:

1. Jika $r \text{ hitung} \geq 0.3$, maka item pertanyaan dari kuesioner dinyatakan valid.
2. Jika $r \text{ hitung} < 0.3$, maka item pertanyaan dari kuesioner dinyatakan tidak valid.

a. Validitas skala Prokrastinasi Akademik

Dari 30 item yang ada, diperoleh hasil bahwa 2 item gugur (tidak valid), yaitu item nomor 12 dan item nomor 25. Sehingga yang tersisa adalah 28 item.

Tabel berikut menunjukkan item-item dalam skala prokrastinasi sebelum melalui uji validitas item.

Tabel 1. Validitas Alat Ukur

NO	ITEM	VALIDITAS
----	------	-----------

1	Saya sering menunda-nunda pekerjaan rumah atau tugas akademik sampai mendekati tenggat waktu.	Valid
2	Saya sering merasa cemas atau takut gagal ketika memulai tugas akademik	Valid
3	Saya sering merasa lebih produktif ketika ada sedikit waktu tersisa sebelum tenggat waktu.	Tidak Valid
4	Saya merasa tidak puas dengan hasil yang saya dapatkan karena sering menunda pekerjaan.	Valid
5	Saya sering merasa bahwa saya lebih baik mengerjakan tugas di bawah tekanan waktu daripada lebih awal.	Tidak Valid

Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan hasil suatu pengukuran. Secara teoritis, suatu alat ukur dikatakan memiliki konsistensi yang sempurna jika nilai koefisien korelasinya mendekati 1,00. Teknik yang digunakan untuk memperoleh koefisien reliabilitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan formula Alpha Cronbach melalui SPSS 16.0 for Windows.

a. Realibilitas skala Prokrastinasi Akademik

Setelah dihitung menggunakan SPSS, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,783. Angka r alpha ini menunjukkan bahwa alat ukur prokrastinasi ini memiliki konsistensi yang sangat tinggi. Berikut adalah tabel hasil perhitungan dengan bantuan SPSS 16.0:

Tabel 2. Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
0.783	28

1. Pengujian asumsi

Adapun pengujian terhadap asumsi yang mendasari sifat parameter penelitian ini yaitu:

a. Uji normalitas

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui apakah data variabel terikat memenuhi distribusi normal atau tidak. Uji asumsi menggunakan teknik Nonparametric One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Teknik ini dipilih karena dapat memberikan angka hasil pengujian normalitas.:

1. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka distribusi data dinyatakan normal.
2. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka distribusi data dinyatakan tidak normal.

2. Uji hipotesis

a. Analisis korelasi

Untuk menguji hipotesis, digunakan uji korelasi untuk melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dengan penurunan tingkat prokrastinasi. Hipotesis penelitian akan dianggap signifikan jika nilai $p < 0,05$, dan tidak signifikan jika $p > 0,05$.

Tabel 3. Analisis Korelasi

		pre test	post test
pre test	Pearson Correlation	1	0.502
	Sig. (2-tailed)	0.002	
post test	Pearson Correlation	0.502	1
	Sig. (2-tailed)	0.002	

Dari hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi Pearson, didapatkan nilai $r = 0.502$ dengan $p = 0.002$. Karena nilai $p < 0,05$, maka terdapat

hubungan positif yang signifikan antara teknik restrukturisasi kognitif dengan pengurangan tingkat prokrastinasi.

b. Analisis Regresi

Berdasarkan analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan SPSS, diperoleh nilai korelasi sebesar $r = 0.502$ dengan signifikansi 0.002, yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Nilai koefisien determinasi (R Square) adalah 0.252, yang berarti bahwa teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh sebesar 25,2% terhadap pengurangan prokrastinasi, sementara 74,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Besar sumbangan efektif variabel bebas

Tabel 4. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.502	0.252	0.237	2.781

Hasil uji F Test menunjukkan bahwa model regresi yang dihasilkan signifikan, dengan $F = 15.248$ dan $p = 0.002$, yang berarti model ini dapat digunakan untuk memprediksi prokrastinasi mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan teknik restrukturisasi kognitif.

Hasil Harga Konstan dan Koefisien Regresi Pada Persamaan Garis Regresi Coefficients^a

Tabel 5. Hasil Harga Konstan dan Koefisien Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	78.132	6.512		12.000	0.000
post test	0.234	0.098	0.502	2.387	0.0002

Dari hasil koefisien regresi, dapat diketahui bahwa nilai B untuk post test adalah 0.234, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu poin pada post test (setelah pemberian teknik restrukturing kognitif) akan mengurangi prokrastinasi sebesar 0.234.

Hasil analisis ini menggambarkan pengaruh teknik restrukturing kognitif terhadap pengurangan prokrastinasi pada mahasiswa di kampus X. Berdasarkan hasil uji statistik, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan teknik ini dan pengurangan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Teknik ini memberikan dampak signifikan dalam mengubah pola pikir dan perilaku mahasiswa terkait dengan penundaan tugas akademik.

Daftar Pustaka

- ARIBAŞ, A.N. (2021) 'The Relationship of Time Management and Academic Procrastination: A Case of University Students', *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (46), pp. 214–224. Available at: <https://doi.org/10.52642/susbed.909737>.
- Elfida Putri, M., Eddy Wibowo, M. and Sugiyo, S. (2021) 'The Effectiveness of Group Counseling With Cognitive Restructuring and Self-Management

- Techniques to Reduce Academic Procrastination’, *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), pp. 29–35. Available at: <https://doi.org/10.15294/jubk.v9i1.45284>.
- Nduru, M. et al. (2021) ‘Perkembangan Moral Siswa’, *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 4(1), pp. 159–168. Available at: <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- Prasetya, A.I. (2021) ‘Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik’, *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), p. 63. Available at: <https://doi.org/10.22373/taujih.v4i1.11419>.
- Sugiyono. 2014 .*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,), h. 124.
- Supini, P. et al. (2024) ‘Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja’, *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), pp. 166–172. Available at: <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>.
- Ulum, M.I. (2016) ‘Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa’, *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), pp. 153–170. Available at: <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>.