



---

## Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Konseling Kelompok Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Yohanna Patricia Nadeak<sup>1</sup>, Luh Putu Sri Lestari<sup>2</sup>, Kade Sathya Gita Rismawan<sup>3</sup>

Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

Email Korespondensi: [yohannapatriciaa0207@gmail.com](mailto:yohannapatriciaa0207@gmail.com)<sup>1</sup>, [luhputusri.lestari@undiksha.ac.id](mailto:luhputusri.lestari@undiksha.ac.id)<sup>2</sup>, [gita.rismawan@undiksha.ac.id](mailto:gita.rismawan@undiksha.ac.id)<sup>3</sup>

---

Article received: 15 Maret 2026, Review process: 27 Maret 2026

Article Accepted: 15 April 2026, Article published: 01 Mei 2026

---

### ABSTRACT

*This study aimed to determine the effectiveness of cognitive behavioral group counseling using cognitive restructuring techniques in reducing academic procrastination among tenth-grade students. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design, specifically a pretest-posttest control group design. The participants were divided into two groups: an experimental group that received cognitive behavioral group counseling with cognitive restructuring techniques and a control group that did not receive the treatment. The instrument used was an academic procrastination scale that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using an independent samples t-test with the assistance of SPSS version 27. The results indicated a significant difference between the experimental and control groups with a significance value of less than 0.05. Furthermore, the effect size calculation showed a Cohen's d value of 3.33, which falls into the very large category. These findings indicate that cognitive behavioral group counseling using cognitive restructuring techniques is highly effective in reducing academic procrastination among tenth-grade students. Therefore, this counseling approach can be recommended as an alternative intervention to help students reduce academic procrastination in schools.*

**Keywords:** Cognitive Behavioral Group Counseling, Cognitive Restructuring, Academic Procrastination, Tenth-Grade Students of Senior High School

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment, yaitu pretest-posttest control group design. Subjek penelitian terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Instrumen yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan uji independent sample t-test dengan bantuan IBM Statistic SPSSi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai signifikansi < 0,05. Selain itu, hasil perhitungan effect size menunjukkan nilai Cohen's d sebesar 3,33 yang termasuk dalam kategori sangat besar. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas X.*

---

*Dengan demikian, layanan ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di sekolah.*

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok Kognitif Behavioral, Restrukturisasi Kognitif, Prokrastinasi Akademik, Siswa Kelas X SMA.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Dalam konteks tersebut, keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh aspek kurikulum, tetapi juga oleh kesiapan dan kedisiplinan siswa dalam menjalankan tugas-tugas akademik. Namun demikian, tidak semua siswa mampu mengelola waktu belajar secara efektif. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik hingga mendekati batas waktu (Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan perilaku menunda, tetapi juga melibatkan aspek kognitif dan emosional, seperti pikiran irasional, ketakutan akan kegagalan, serta rendahnya keyakinan diri (Ghufron, 2012).

Fenomena prokrastinasi akademik banyak ditemukan pada siswa sekolah menengah. Berbagai penelitian menunjukkan tingginya persentase siswa yang memiliki kecenderungan menunda tugas akademik. Kondisi serupa juga ditemukan di SMA N 1 Sukasada, khususnya pada siswa kelas X. Hasil penyebaran kuesioner menunjukkan bahwa 55% siswa kelas X memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik. Temuan ini diperkuat oleh hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yang mengungkapkan bahwa perilaku menunda tugas terjadi pada berbagai mata pelajaran.

Prokrastinasi akademik dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar, meningkatnya stres, serta terbentuknya kebiasaan belajar yang kurang efektif. Faktor penyebabnya beragam, di antaranya pikiran irasional seperti tuntutan untuk selalu sempurna, ketakutan akan kegagalan, kecemasan saat dievaluasi, rendahnya motivasi, serta pengaruh lingkungan belajar yang kurang kondusif (Muryana, 2018). Dengan demikian, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada perilaku, tetapi juga pada pola pikir siswa.

Salah satu pendekatan yang relevan adalah konseling kognitif behavioral. Pendekatan ini menekankan keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Melalui teknik restrukturisasi kognitif, siswa dibimbing untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran-pikiran irasional yang memicu perilaku prokrastinasi dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif. Teknik ini membantu siswa menyadari bahwa menunda tugas bukanlah strategi yang efektif dan mendorong terbentuknya keyakinan positif terhadap kemampuan diri.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa maupun mahasiswa. Namun, kajian mengenai penerapan konseling kelompok kognitif

behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif pada siswa kelas X di SMA N 1 Sukasada belum banyak dilakukan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMA N 1 Sukasada. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam menangani permasalahan prokrastinasi akademik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*, yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok diberikan pengukuran awal (pretest) dan pengukuran akhir (posttest), namun hanya kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan berupa layanan konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif, sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan serupa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA N 1 Sukasada. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal. Sampel penelitian terdiri atas 7 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 7 siswa sebagai kelompok kontrol, sehingga total subjek penelitian berjumlah 14 siswa.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan instrumen skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan empat indikator utama perilaku prokrastinasi akademik, yaitu: (1) penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan (4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melaksanakan tugas yang harus dikerjakan. Instrumen disusun dalam bentuk skala psikologis dengan model penskalaan Likert yang terdiri atas empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Instrumen penelitian terdiri atas 30 butir pernyataan, dengan komposisi 15 item positif dan 15 item negatif. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian disajikan pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik**

Indikator Prokrastinasi Akademik	Item Positif	Item Negatif	Jumlah Positif	Jumlah Negatif	Total Item
Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi	2, 6, 10, 14	1, 5, 9, 13	4	4	8
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	16, 20, 24	15, 19, 23	3	3	6
Adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	18, 22, 26	17, 21, 25	3	3	6

Indikator Prokrastinasi Akademik	Item Positif	Item Negatif	Jumlah Positif	Jumlah Negatif	Total Item
Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan daripada melaksanakan yang harus dikerjakan	4, 8, 12, 28, 30	3, 7, 11, 27, 29	5	5	10
<b>Jumlah Keseluruhan</b>	15 item	15 item	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dilakukan secara kuantitatif untuk mengetahui perbedaan tingkat resiliensi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji statistik digunakan untuk menguji perbedaan skor pretest dan posttest antar kelompok, serta untuk menentukan signifikansi perbedaan yang terjadi. Selain itu, analisis *effect size* dilakukan untuk mengetahui besar pengaruh Konseling Kelompok Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap penurunan sikap prokrastinasi akademik siswa. Hasil analisis digunakan sebagai dasar penarikan kesimpulan mengenai kontribusi konseling kognitif behavioral dengan Teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Data hasil penelitian diperoleh melalui pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Sampel penelitian terdiri atas 28 siswa, yang terbagi menjadi 14 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 14 siswa sebagai kelompok kontrol. Kedua kelompok diberikan pretest untuk memperoleh gambaran kondisi awal resiliensi akademik. Selanjutnya, kelompok eksperimen memperoleh intervensi berupa konseling kelompok *Strength-Based Counseling* yang dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan. Setelah intervensi selesai, kedua kelompok diberikan posttest untuk mengetahui kondisi akhir resiliensi akademik siswa. Data hasil pengisian pretest dan posttest pada tiap kelompok disajikan pada tabel 2 dan tabel 3.

**Tabel 3. Pretest Posttest Kelompok Eksperimen**

No	Nama	Skor	
		Pretest	Posttest
1	MGD	116	89
2	k R A	104	70
3	K A A	103	68
4	K Y N	99	75
5	K A L	99	77
6	K H P	96	74
7	K W M	98	81

**Tabel 4. Pretest Posttest Kelompok Kontrol**

No	Nama	Skor	
		Pretest	Posttest
1	P T M	95	97
2	K S G P	95	97
3	K H	94	95
4	K W	93	96
5	N K M	88	94
6	I P A A	88	90
7	P A	90	91

Selanjutnya yang akan dianalisis adalah *Independent Samples T-Test*. Namun, sebelum masuk ke *Independent Samples T-Test*, hasil pretest-posttest berikut ini akan diuji normalitas dan homogenitasnya terlebih dahulu. Uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak sebelum dilakukan uji t. Di mana, jenis uji yang digunakan adalah uji normalitas Shapiro-Wilk karena sampel berjumlah tidak lebih dari 50 atau kurang dari 50. Berikut merupakan hasil uji normalitasnya yang dibungkus melalui tabel 4.

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas**

Kelompok	Statistic	Shapiro-Wilk	
		df	Sig.
Eksperimen Pretest	,056	7	,200
Eksperimen Posttest	,705	7	,200
Kontrol Pretest	,392	7	,200
Kontrol Posttest	,278	7	,200

Berdasarkan kriteria uji normalitas, data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi  $> 0,05$ . Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok eksperimen sebesar 0,056 dan 0.705 dan pada kelompok kontrol sebesar 0,392 dan 0. 278. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua kelompok berdistribusi normal.

Selanjutnya, setelah menguji normalitas datanya, dilakukan uji homogenitas. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah data ini homogen atau tidak. Pada uji homogenitas, jenis uji yang digunakan adalah *Levene's Test*, hal ini dikarenakan terdapat 2 kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun hasil uji homogenitas yang disajikan pada tabel 5 berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
<i>Based on Mean</i>	1,952	3	24	,165
<i>Based on Median</i>	1,052	3	24	,388
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	1.052	3	13,941	,401
<i>Based on trimmed mean</i>		3	24	,185

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai *based on mean*-nya memiliki signifikansi sebesar 0,165. Berdasarkan kriteria pengujian, data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, karena nilai signifikansi yang diperoleh melebihi 0,05, dapat disimpulkan bahwa data dari kedua kelompok memiliki varians yang homogen.

Selanjutnya, setelah melewati uji normalitas dan uji homogenitas, data akan dianalisis dengan *Independent Samples T-Test* (uji t). Berikut merupakan hasil uji t yang disajikan pada tabel 6.

Tabel 8. Hasil Independent Samples T-Test

	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Equal variances assumed</i>	3.157	,101	6.237	<,001
<i>Equal variances not assumed</i>			6,236	<,001

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel diatas, didapatkan bahwa nilai sig. (2.tailed) adalah kurang dari 0.001. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, apabila nilai sig. (2-tailed) < 0.005 maka terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua kelompok. Maka dari itu, pada penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.005.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Penurunan ini terlihat secara signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan menunda tugas, tetapi juga berhubungan dengan pola pikir irasional yang dimiliki siswa, seperti ketakutan akan kegagalan, tuntutan untuk selalu sempurna, atau keyakinan bahwa tugas terlalu sulit untuk diselesaikan. Melalui teknik restrukturisasi kognitif, siswa dibimbing untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif tersebut,

mengevaluasi kebenarannya, serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif.

Dalam proses konseling kelompok, siswa juga memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya. Diskusi kelompok memungkinkan siswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan akademik. Kesadaran ini membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi untuk mulai mengerjakan tugas tanpa menunda. Penurunan prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen tampak pada beberapa aspek. Siswa menjadi lebih siap memulai tugas tanpa harus menunggu batas waktu mendekat, lebih disiplin dalam mengatur waktu pengerjaan tugas, serta lebih mampu mengendalikan diri dari aktivitas lain yang bersifat distraktif. Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada aspek perilaku, tetapi juga pada aspek kognitif siswa.

*Tabel 9 Effect Size*

Metode	Effect Size	Kategori
Cohen's	3,33	Sangat Tinggi

Nilai effect size sebesar 3,33 menunjukkan bahwa pengaruh intervensi berada pada kategori sangat besar. Hal ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki dampak praktis yang kuat dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan demikian, pendekatan ini dapat dijadikan sebagai salah satu strategi intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Temuan penelitian ini memperkuat berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendekatan kognitif behavioral efektif dalam mengatasi permasalahan perilaku yang berakar pada pola pikir irasional. Dalam konteks pendidikan, teknik restrukturisasi kognitif terbukti membantu siswa membangun pola pikir yang lebih adaptif terhadap tugas dan tuntutan akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan *Strength-Based Counseling* terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa. Pendekatan *Strength-Based Counseling* dilaksanakan dengan menitikberatkan pada proses membantu siswa mengenali, mengembangkan, dan memanfaatkan kekuatan serta potensi positif yang dimiliki sebagai sumber daya utama dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Melalui layanan konseling ini, siswa tidak hanya diarahkan untuk mengatasi permasalahan akademik yang dihadapi, tetapi juga dibimbing untuk membangun cara pandang yang lebih positif terhadap diri sendiri dan situasi belajar yang dialami.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA N 1 Sukasada. Hasil

analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Selain itu, nilai effect size sebesar 3,33 yang berada pada kategori sangat besar menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh yang sangat kuat secara praktis. Penurunan prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen terlihat pada berkurangnya kecenderungan menunda memulai dan menyelesaikan tugas, meningkatnya kedisiplinan dalam mengerjakan tugas tepat waktu, berkurangnya kesenjangan antara perencanaan dan pelaksanaan tugas, serta meningkatnya kemampuan siswa dalam mengendalikan diri dari aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru bimbingan dan konseling dapat mengimplementasikan konseling kelompok kognitif behaviorial dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu program intervensi untuk membantu siswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga menyentuh aspek kognitif yang menjadi akar munculnya perilaku menunda. Selain itu, sekolah dapat mendukung pelaksanaan layanan konseling kelompok secara terstruktur dan berkelanjutan sebagai bagian dari program pengembangan karakter dan peningkatan disiplin belajar siswa. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan jumlah sampel yang lebih besar, jenjang pendidikan yang berbeda, atau dengan mengombinasikan teknik restrukturisasi kognitif dengan pendekatan konseling lainnya untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif..

## DAFTAR RUJUKAN

- Almada, A. (2025). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar di SMPN 1 Padaherang. *Jurnal Psikoedukasia*, 2(3), 338-347.
- Anisa., Ernawati. Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA Negeri di Kota Makassar. *Jurnal Biotek* 6(2), 89-95.
- Asri, D. N. (2018). *Prokrastinasi Akademik: Teori Dan Riset Dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek Dan Self-Regulated Learning*. Jawa Timur: Unipma Press.
- Assessment Pendidikan. (2025). Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Diakses pada 2 Juli 2025 dari <https://pusmendik.kemdikbud.go.id/pdf/file-154>
- Erawati, E. (2022). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Akibat Kecanduan Game Online pada Siswa SMP Selama Masa Pandemi Covid-19 Melalui Konseling Kognitif Perilaku. *Prosiding Seminar dan Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 34-48.
- Erfantinni, I., Japar, E. (2018). Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 119-125.
- Fahmi, N., Slamet, S. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(2), 69-84.

- Juliawati, D. (2020). Peran Guru Bimbingan Konseling/Konselor dalam Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1-11.
- Khasanah, Uswatun. (2020). Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling : PD ABKIN JATIM Y UNIPA SBY
- Lesmana, G. (2021). *Teori dan Pendekatan Konseling*. Medan : UMSU Press
- Munawaroh, M., Alhadi, S., Saputra. (2017). *Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 2(1), 26-31.
- Muryana, S. (2018). Prokrastinasi Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 8(1), 45-52
- Nurkia, S., Sulkify. (2020). Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jambura Guidance and Counseling Journal*. 1(1), 14-30
- Rismawan, K., Gading, K., Asli, L. (2022). Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kejujuran Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Buletin Konseling Inovatif*, 2(2), 56-68.
- Ritonga, S. (2023). Rekapitulasi Rata-Rata Data Hasil Wawancara Calon Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al Bukhary Labuhanbatu Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan, Agama dan Sains*, 1-6.
- Rizky, M. (2023). Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 265-280.
- Romdona, S., Junista, S., Gunawan, A. (2025). Teknik Pengumpulan Data : Observasi, Wawancara dan Kuesioner. *Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi dan Politik*, 3(1), 39-47.
- Thalib, S., Latif, S. (2023). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan*, 3(2), 115-129.
- Pradana, C., Fatrudin. Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mengatasi Prokrastinasi pada Mahasiswa X. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 8(2), 963- 977.
- Prasetyowati, T., Farid, D. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2).
- Pratiyo, A., Muhid, A. Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Menurunkan Prokrastinasi Akademik : Literature Review. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 6(1), 20-32.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Suherti, Oon. (2020). *Pengembangan Resiliensi dengan Konseling Sebaya, Sebuah Alternatif Penanganan Prokrastinasi Akademik*. Surabaya : Pustaka Media Guru.
- Suranata, K., Suarni, N., Dharsna, I. (2022). *Buku Ajar Teori dan Model Konseling*,

Yogyakarta : Deepublish Digital

- Susanti, R. (2013). Penerapan Pendekatan Demontrasi Interaktif Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Fisika Siswa SMA : Perpustakaan UPI.
- Usmadi. (202). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas dan Uji Normalitas). *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50-62.
- Wayuni., Fadhillah, M. (2024). Analisis Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Jurnal Attending*, 2(1), 109-122.
- Yuli, M., Pedhu, Y. (2022). Motivasi Belajar dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Santo Fransiskus II Jakarta. *Jurnal Psiko Edukasi*, 2(20), 151-164.
- Zaki, N., Amelia, T., Kamilah, S., Larasaty, R. (2023). Deskripsi Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas 9 SMP Negeri 27 Palembang. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Science*, 2(1), 1-11.