

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA: *LITERATURE REVIEW*

Sierra En Nadia Ramadhani, Dyah Susyanie, Abdul Muhid
Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel, Surabaya
i71218064@uinsby.ac.id, abdulmuhid@uinsby.ac.id

(*Received*: 10-01-2022; *Reviewed*: 24-01-2022; *Accepted*: 30-05-2022;
Published: 30-05-2022)

Abstract: The effectiveness of online learning depends on students' independent learning which is supported by students' attitudes and personalities. Students need the ability to master the use of technological devices and not only that, students are also faced with the autonomous regulation of activities and online interactions that are less spontaneous, causing delays in working on assignments. Procrastination is still often done, procrastination is the avoidance of doing tasks that need to be achieved with a certain time. Not only that, with the help of Cognitive Behavior Therapy counseling services, students will be fully assisted to emphasize their academic procrastination. Therefore, efforts and strategies must be made so that academic procrastination carried out by students can be reduced by controlling with CBT Counseling with Cognitive Restructuring techniques. The research method applied in this study is a literature review or literature study by applying it to articles as a form of literature or sources, namely from articles, journals, and books that are in line with the topic of discussion in the article. Which resulted in a negative relationship between procrastination and cognitive behavior therapy counseling

Keywords: *counseling cognitive behavior therapy; cognitive restructuring; procrastination academic*

Abstrak: Efektifitas pembelajaran online bergantung pada pembelajaran mandiri siswa yang didukung dengan sikap serta kepribadian siswa. Siswa membutuhkan kemampuan dalam menguasai penggunaan perangkat teknologi dan tidak hanya itu siswa juga dihadapkan dengan pengaturan otonomi kegiatan dan interaksi secara online yang kurang spontan menyebabkan penundaan dalam pengerjaan tugas. Prokrastinasi masih sering dilakukan, prokrastinasi merupakan penghindaran melakukan tugas yang perlu dicapai dengan waktu tertentu. Tidak hanya itu, dengan adanya bantuan dari layanan konseling Cognitive Behavior Therapy, siswa akan dibantu secara penuh untuk melakukan penekanan pada prokrastinasi akademik mereka. Maka dari itu, harus diadakan upaya serta strategi yang dilakukan agar prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa dapat direduksi dengan adanya pengendalian dengan adanya Konseling CBT dengan teknik Cognitive Restructuring. Metode penelitian yang diterapkan pada penelitian kali ini adalah literatur review atau studi literatur dengan digunakannya penerapan pada artikel sebagai bentuk literatur atau sumber yakni dari artikel, jurnal, dan buku yang selaras dengan topik pembahasan pada artikel. Yang menghasilkan adanya hubungan negatif antara prokrastinasi dan konseling cognitive behavior therapy.

Kata kunci: *counseling cognitive behavior therapy; cognitive restructuring; prokrastinasi akademik*

PENDAHULUAN

Pelonjakan dari kasus Covid-19 yang terjadi pada seluruh bagian dunia ini membuat pemerintah menggunakan protokol pandemi untuk menertibkan masyarakat Indonesia supaya virus tidak mudah menyebar. Hal ini juga berdampak kepada fasilitas pendidikan, banyak negara termasuk Indonesia menutup sementara fasilitas pendidikan mereka untuk mencegah penyebaran virus. Pembelajaran jarak

jauh menjadi pilihan banyak civitas akademik maupun sekolah yang mana menawarkan pembelajaran secara online (Dong et al., 2020). Namun, sebagai siswa penyesuaian diri secara mendadak terhadap perubahan yang terjadi dapat mempengaruhi proses belajar siswa. Maka dari itu siswa mencari solusi dengan cara mengikuti kursus online untuk mengimbangi pembelajaran jarak jauh yang masih diragukan efektifitasnya (Huang et al., 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Bao, 2020) yang menyatakan efektifitas pembelajaran online bergantung pada pembelajaran mandiri siswa yang didukung dengan sikap serta kepribadian siswa. Siswa membutuhkan kemampuan dalam menguasai penggunaan perangkat teknologi dan tidak hanya itu siswa juga dihadapkan dengan pengaturan otonomi kegiatan dan interaksi secara online yang kurang spontan menyebabkan penundaan dalam pengerjaan tugas (Rasheed et al., 2020). Kemampuan siswa dalam mengatur waktu mereka dengan bijak serta kecenderungan menyalahgunakan waktu menjadi penting dalam penelitian ini. Konsistensi dengan tugas dan manajemen waktu merupakan strategi penting dalam mencapai tujuan dalam kesuksesan baik secara pribadi, maupun dalam akademik (Ugwuanyi et al., 2020).

Namun, prokrastinasi masih sering dilakukan, prokrastinasi merupakan penghindaran melakukan tugas yang perlu dicapai dengan waktu tertentu (Kirst-Ashman & Hull, 2016). Pada prokrastinasi yang berkelanjutan hal ini dapat menjadi kebiasaan atau kebiasaan atau sengaja melakukan untuk melakukan dan menyelesaikan tugas meskipun siswa mengetahui dampak negatif yang diberikan (Ferrari & Roster, 2018). Siswa yang menunda-nunda tidak memiliki stimulus untuk kegiatan yang harus dilakukan tepat pada waktunya, (Steel, 2007) menanggapi bahwa penundaan adalah hal yang dapat merusak perilaku dan berdampak pada prestasi akademik. Prokrastinasi akademik sering dilakukan dan menjadi lazim dikarenakan secara tidak langsung kurangnya dukungan seperti *reward* maupun *punishment* tidak diberlakukan untuk tindakan menunda tugas dengan sengaja ini (Limone et al., 2020).

Dengan adanya penjabaran tentang fenomena serta fokus permasalahan yang terjadi, prokrastinasi akademik pada faktanya telah meluas pada kalangan siswa atau peserta didik. Maka dari itu, harus diadakan upaya serta strategi yang dilakukan agar prokrastinasi akademik pada siswa dapat dikurangi dan kendalikan dengan adanya Konseling CBT dengan teknik *Cognitive Restructuring*. *Cognitive Restructuring* memiliki beberapa aspek penting dalam prosesnya. Pada teori yang disampaikan oleh Erford et al., (2016) menyatakan bahwa aspek-aspek pada *Cognitive Restructuring* menunjukkan adanya penerapan pada pikiran tentang belajar. Teori tersebut juga menyatakan bahwa dengan adanya *Cognitive Restructuring* pada individu dapat membantu mengontrol emosi supaya terjadi pembentukan pemikiran baru agar lebih terarah. Pemaparan tentang aspek-aspek tersebut dapat diartikan bahwa *Cognitive Restructuring* merupakan upaya penggantian pada pemikiran negatif menjadi positif pada setiap kegiatan dan pekerjaan yang dilakukan.

Konseling *Cognitive Behavior Therapy* memiliki tujuan untuk membantu para siswa dalam mengontrol diri pada aspek kognitif dan perilaku. Dengan adanya konseling CBT ini siswa akan diarahkan untuk memiliki pola pikir positif tentang tugas, dan juga adanya kontrol atas perilaku serta asumsi yang berbeda sehingga dapat mengubah pemikiran irasional pada penundaan tugas yang mereka miliki. *Cognitive Behavior Therapy* ini bertujuan untuk menjembatani siswa dalam meningkatkan kemampuannya dalam mengurangi bahkan mengatasi stress akademi yang berasal dari pemikiran dan keyakinan negatif (Ningtias et al., 2020). *Cognitive Behavior Therapy* ini memiliki banyak teknik, seperti yang biasa dilakukan adalah Self-talk. Konsistensi dalam self-talk yang dilakukan akan memperkuat motivasi konseli, dan juga ternyata membawa dampak pada efikasi diri serta yang paling penting adalah dapat mengurangi prokrastinasi akademik (Ljubin-Golub et al., 2019). Pendahuluan berisi pengantar menuju permasalahan utama yang diteliti. Uraikan mengapa permasalahan tersebut sangat penting untuk diteliti. (Prayudha et al., 2017; Sugianto, 2015). Tunjukkan kesenjangan antara kondisi ideal dan kenyataan yang terjadi (Mallem, 2010; Purnomo et al., 2018).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan pada penelitian kali ini adalah literatur review atau studi literatur dengan digunakannya penerapan pada artikel sebagai bentuk literatur atau sumber yakni dari artikel, jurnal, dan buku yang selaras dengan topik pembahasan pada artikel. Database yang digunakan adalah Elsvier, pubmed, researchgate, taylor & francis online, dan lain-lain. Temuan dari berbagai sumber ini didapatkan dengan keyword “*cognitive behavior counseling*” “*Cognitive Restructuring*” “*procrastination in students*” “*Cognitive Restructuring and procrastination*” “*cognitive behavior and procrastination*” yang berhubungan dengan efektifitas layanan konseling *cognitive behavior* dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Pada pencarian yang dilakukan menghasilkan beberapa artikel, jurnal dan buku yang di tampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Sumber referensi

Judul	Penulis	Sumber
<i>COVID-19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University</i>	Bao, W. (2020)	Researchgate
<i>Young children's online learning during COVID-19 pandemic: Chinese parents' beliefs and attitudes</i>	Dong, C., Cao, S., & Li, H. (2020)	ScienceDirect
<i>Delaying Disposing: Examining the relationship between procrastination and clutter across generations</i>	Ferrari, J. R., & Roster, C. A. (2018)	Researchgate
<i>Disrupted classes, undisrupted learning during COVID-19 outbreak in China: Application of open educational practices and resources</i>	Huang, R., Tili, A., Chang, T.-W., Zhang, X., Nascimbeni, F., & Burgos, D. (2020).	Springer Open
<i>Examining procrastination among university students through the lens of the self-regulated learning model</i>	Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F., & Monacis, L. (2020)	MDPI
<i>Learning during COVID-19: The role of self-regulated learning, motivation, and procrastination for perceived competence</i>	Pelikan, E. R., Lüftenegger, M., Holzer, J., Korlat, S., Spiel, C., & Schober, B. (2021)	Springer Open
<i>Challenges in the online component of blended learning: A systematic review</i>	Rasheed, R. A., Kamsin, A., & Abdullah, N. A. (2020)	Researchgate
<i>Efficacy of cognitive behaviour therapy on academic procrastination behaviours among students enrolled in physics, chemistry and mathematics education (PCME)</i>	Ugwuanyi, C. S., Gana, C. S., Ugwuanyi, C. C., Ezenwa, D. N., Eya, N. M., Ene, C. U., Nwoye, N. M., Ncheke, D. C., Adene, F. M., Ede, M. O., Onyishi,	Researchgate

C. N., & Ossai, V. O.
(2020)

HASIL PENELITIAN

A. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi oleh Milgram et al., (1998) mendefinisikan sebagai perilaku buruk yang dilakukan sebagai menunda tugas atau keputusan. Penundaan dianggap sebagai perilaku kecenderungan menunda tujuan yang telah ditetapkan dengan kata lain, itu menunda pekerjaan yang telah di haruskan untuk melakukannya (Pourabdol et al., 2015). Penundaan terkadang digunakan secara positif dengan adanya beberapa penulis menyatakan bahwa penundaan fungsional untuk menghindari terburu-buru dalam pengerjaan (Chun Chu & Choi, 2005). Meskipun Steel menyatakan bahwa prokrastinasi jika dilakukan akan semakin memburuk karena prokrastinasi dilakukan dengan sengaja (Steel, 2007). Beberapa penulis memperkenalkan prokrastinasi sebagai ketidaksepakatan atau ketidakteraturan antara niat dan perilaku. Siswa memiliki niat untuk mengerjakan tugas, namun perilaku prokrastinasi lebih mendominasi siswa tersebut (Moonaghi et al., 2017)

Dengan demikian, para ahli memiliki menyebutkan berbagai alasan untuk prokrastinasi akademik termasuk takut gagal, penghindaran pekerjaan yang tidak diinginkan oleh orang tersebut lakukan, sikap negatif terhadap sistem regulasi diri, kurangnya pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk melakukan tugas, ketidakpraktisan dan kurangnya mobilitas, kondisi fisik yang buruk, serta kasus-kasus seperti perfeksionisme, tingkat toleransi yang rendah. Kasus-kasus ini dapat diklasifikasikan menjadi individu dan lingkungan (Moonaghi et al., 2017). Prokrastinasi berkaitan erat dengan adanya pemikiran serta tingkah laku individu seperti halnya (a) pemikiran irasional, (b) asumsi diri dan kesadaran pribadi, (c) kendali diri dan bantuan belajar dan adanya (d) sikap perfeksionisme

Dengan adanya hal tersebut dinyatakan bahwa prokrastinasi ini dilakukan dengan adanya pengaruh pikiran dan tingkah laku siswa tersebut yang mana termasuk kepada perilaku maladaptif. Pemikiran individu tersebut membuat siswa memiliki asumsi bahwa masih dapat mengerjakan hal lain daripada mengerjakan tugas (Febriani et al., 2020). Prokrastinasi juga mengarah kepada 4 hal yang menjadi penting yakni, menunda-nunda tugas yang diberikan oleh pengajar, waktu yang sangat akhir dalam mengerjakan tugas, adanya keterlambatan dalam menyerahkan tugas yang diberikan, serta lebih memilih aktivitas lain yang menurut individu tersebut menyenangkan (Steel & Klingsieck, 2016)

B. Konseling *Cognitive Behavior Therapy*

Konseling merupakan cara untuk berkomunikasi dan berproses untuk membantu individu dalam memilih cara untuk dapat memecahkan masalah mereka (Corey, 2013). Dengan berbagai macam teknik konseling yang disajikan yaitu, Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan yang mana adanya kombinasi dari pendekatan kognitif dan perilaku. Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dapat mengidentifikasi pola pemikiran menyimpang serta perilaku yang tidak efektif. Konseling *Cognitive behavior* berfokus pada interaksi kognisi individu, emosi dan perilaku (Liu et al., 2017). Pendekatan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* ini mendasari dalam perasaan manusia serta dalam perilaku, yang juga ditentukan pada cara pandang serta struktur dari pengalaman individu tersebut.

Ada beberapa karakteristik dan asumsi tentang *Cognitive behavior* menurut (Corey, 2013) yakni,

- a. Terapi perilaku didasarkan dengan adanya pola pikir serta konvensi metode ilmiah. Pola pikir yang menjadi pembelajaran diturunkan secara eksperimental dengan terstruktur, dengan begitu individu merasa terbantu dalam perubahan diri mereka.

- b. *Unlimited Behavior* adalah salah satu perilaku yang dapat diamati dari individu dengan adanya cakupan pada kognisi, *self-branding* dan emosi. Karakteristik utama dari suatu perilaku adalah bahwa itu adalah sesuatu yang dapat didefinisikan secara operasional.
- c. *Cognitive behavior* mengidentifikasi masalah klien dengan adanya faktor yang mempengaruhinya. Penekanan juga terjadi pada faktor yang spesifik yang mempengaruhi perilaku serta faktor yang dapat mempengaruhi modifikasi perilaku
- d. Adanya keterlibatan aktif oleh klien dengan harapan bahwa adanya pendeskripsian diri mereka dalam menyelesaikan masalah. Klien juga dituntut membawa perubahan dalam diri mereka
- e. Cognitive Behavior diasumsikan dapat memberikan perubahan tanpa adanya pengetahuan tentang deskripsi jelas dalam ranah psikologisnya. Behavior therapy berfokus pada perubahan perilaku yang dapat terjadi pada sebelum atau berbarengan dengan pemahaman tentang suatu hal dengan adanya pengendalian diri.
- f. Penilaian adalah proses pengamatan dan pemantauan diri yang berkelanjutan yang berfokus pada determinan perilaku saat ini, termasuk mengidentifikasi masalah dan mengevaluasi perubahan, penilaian menginformasikan proses perubahan.
- g. Intervensi pengobatan *Cognitive behavior* akan lebih berfokus kepada masalah yang detail pada individu dengan adanya penyesuaian pada masalah tersebut.

C. Efektifitas Layanan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Siswa

Prokrastinasi menjadi penting dalam beberapa penelitian, hal ini dikarenakan penyebab dan cara mengatasi prokrastinasi akademik ini perlu diketahui. Aulia et al., (2018) menyatakan pada penelitiannya bahwa penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah pemikiran, keyakinan serta bayangan yang salah dari tugas yang diberikan kepada mereka. Pada penelitian (Aulia et al., 2018) tersebut juga dijelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat diturunkan dengan perbaikan yang dilakukan pada *unhelpful rules* yang dimiliki oleh siswa. Persepsi yang salah dan tidak sepatutnya adalah *unhelpful rules*. Hal ini termasuk kepada *intermediate belief* yang berada pada aturan hidup serta dalam diri individu tersebut. Dengan adanya pemikiran tersebut membuat emosi dan perilaku individu dipengaruhi *negative automatic thought*.

Dampak negatif yang dapat dirasakan oleh individu yang melakukan prokrastinasi seperti, adanya kecemasan, rasa ketakutan, penilaian buruk pada diri sendiri, malas, mudah lelah serta adanya gangguan tidur (Suhadianto & Pratitis, 2020). Dengan adanya pemaparan tersebut, dampak yang dirasakan dapat membuat siswa menjadi terganggu pada proses belajar serta akademiknya sehingga dengan adanya Konseling Cognitive behavior dengan teknik *Self-regulated learning* guna menghilangkan prokrastinasi tersebut.

Pada intinya Konseling Cognitive behavior merupakan konseling yang bertujuan untuk menggantikan pola pikir negatif menjadi positif dalam mengendalikan perilaku yang kurang tepat atau maladaptif yang dipengaruhi oleh pola pikir tersebut (Amilin, 2014). Konseling Cognitive behavior adalah teknik yang dilakukan dengan kolaborasi antara strategi pengubah perilaku serta proses pemikiran dengan tujuan perubahan pada keduanya. Konseling Cognitive behavior ini juga berfokus pada emosi dan perilaku untuk dapat mengontrol secara efektif dengan adanya restrukturisasi pemikiran dengan adanya gangguan dari keyakinan yang irasional (Kurniawati, 2010). Konseling Cognitive behavior dilakukan dengan cara berkelompok yang setiap siswa memiliki masalah yang homogen dengan adanya pengungkapan terbuka dari siswa lainnya.

Heriansyah, (2019) dalam penelitiannya yang membahas tentang Konseling Cognitive behavior pada peningkatan kesadaran akademik mahasiswa memaparkan bahwa Cognitive behavior dalam setting konseling dinyatakan berpengaruh dengan adanya peningkatan kesadaran akademik yang dimiliki oleh siswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Heriansyah, (2019) menunjukkan adanya pemberian pemahaman tentang adanya tujuan serta hasil yang harus dicapai dalam konseling cognitive behavior yang dilakukan. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aulia et al., (2018) adanya keefektifan dalam penurunan prokrastinasi akademik yang dilakukan dengan adanya setting konseling Cognitive behavior dengan adanya perubahan pemikiran individu supaya dapat berasumsi positif, serta dapat memiliki sudut pandang lain mengenai tugas yang diberikan.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmatia & Rahman, (2015) yang membahas tentang pematangan pada prokrastinasi akademik dengan menggunakan cognitive behavior menyatakan bahwa dengan adanya setting konseling yang diberikan dengan model tersebut merupakan kolaborasi antara setting konseling kognitif serta setting konseling perilaku, dengan adanya kolaborasi kedua setting tersebut bertujuan untuk perubahan perilaku konseli serta perubahan dari pemikiran serta asumsi yang dimiliki oleh konseli tentang adanya tugas akademik yang diberikan untuk mengurangi adanya prokrastinasi akademik.

Fenomena Prokrastinasi akademik sering terjadi dikarenakan adanya pola pikir yang salah, maka dari itu penerapan pada konseling kelompok CBT dengan teknik *Cognitive Restructuring* menjadi penting untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Konseling *Cognitive Behavior Therapy* pada siswa tersebut berfokus pada pengarahan pola pikir yang salah terhadap pengalaman atas dirinya pada masa lampau. CBT juga lebih mengedepankan perubahan pola pikir serta keyakinan dengan memfasilitasi konseli untuk pembelajaran diri agar lebih terarah dalam melakukan kegiatannya (Erfantinni et al., 2016). Aspek yang ada di dalam CBT juga berhubungan dengan perilaku individu, yang mana adanya pengarahan pada perilaku yang ditampilkan pada setiap permasalahan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Erfantinni et al., (2016) menyatakan bahwa Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam mereduksi Prokrastinasi Akademik. Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa, siswa dengan kelompok eksperimen dengan kelompok control memiliki perbedaan hasil yang signifikan dengan adanya pemberian konseling kelompok CBT dengan teknik *Cognitive Restructuring* pada kelompok eksperimen. Hal ini juga sejalan dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Wardhana, (2017) tentang Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik menyatakan bahwa pada hasil pre-test dan post-test menunjukkan hasil berbeda yakni adanya penurunan pada post-test yang artinya Teknik *Cognitive Restructuring* berhasil dalam menurunkan prokrastinasi akademik

KESIMPULAN

Fenomena Prokrastinasi akademik sering terjadi dikarenakan adanya pola pikir yang salah, maka dari itu penerapan pada konseling kelompok CBT dengan teknik *Cognitive Restructuring* menjadi penting untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Konseling *Cognitive Behavior Therapy* pada siswa tersebut berfokus pada pengarahan pola pikir yang salah terhadap pengalaman atas dirinya pada masa lampau. CBT juga lebih mengedepankan perubahan pola pikir serta keyakinan dengan memfasilitasi konseli untuk pembelajaran diri agar lebih terarah dalam melakukan kegiatannya (Erfantinni et al., 2016). Aspek yang ada di dalam CBT juga berhubungan dengan perilaku individu, yang mana adanya pengarahan pada perilaku yang ditampilkan pada setiap permasalahan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Erfantinni et al., (2016) menyatakan bahwa Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam mereduksi Prokrastinasi Akademik. Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa, siswa dengan kelompok

eksperimen dengan kelompok control memiliki perbedaan hasil yang signifikan dengan adanya pemberian konseling kelompok CBT dengan teknik *Cognitive Restructuring* pada kelompok eksperimen. Hal ini juga sejalan dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Wardhana, (2017) tentang Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik menyatakan bahwa pada hasil pre-test dan post-test menunjukkan hasil berbeda yakni adanya penurunan pada post-test yang artinya Teknik *Cognitive Restructuring* berhasil dalam menurunkan prokrastinasi akademik

DAFTAR RUJUKAN

- Bao, W. (2020). COVID-19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 113–115. <https://doi.org/10.1002/hbe2.191>
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole.
- Dong, C., Cao, S., & Li, H. (2020). Young children’s online learning during COVID-19 pandemic: Chinese parents’ beliefs and attitudes. *Children and Youth Services Review*, 118, 105440. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105440>
- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2016). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik.7.
- Erford, B. T., Soetjipto, S. M., & Soetjipto, H. P. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Febriani, R. O., Ramli, M., & Hidayah, N. (2020). Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 132–141. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p132>
- Ferrari, J. R., & Roster, C. A. (2018). Delaying Disposing: Examining the Relationship between Procrastination and Clutter across Generations. *Current Psychology*, 37(2), 426–431. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9679-4>
- Huang, R., Tlili, A., Chang, T.-W., Zhang, X., Nascimbeni, F., & Burgos, D. (2020). Disrupted classes, undisrupted learning during COVID-19 outbreak in China: Application of open educational practices and resources. *Smart Learning Environments*, 7(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s40561-020-00125-8>
- Kirst-Ashman, K. K., & Hull, G. H., Jr. (2016). *Empowerment series: Generalist practice with organizations and communities*. Cengage Learning.
- Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F., & Monacis, L. (2020). Examining Procrastination among University Students through the Lens of the Self-Regulated Learning Model. *Behavioral Sciences*, 10(12), 184. <https://doi.org/10.3390/bs10120184>
- Liu, J., Nie, J., & Wang, Y. (2017). Effects of Group Counseling Programs, Cognitive Behavioral Therapy, and Sports Intervention on Internet Addiction in East Asia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), 1470. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121470>
- Ljubin-Golub, T., Petričević, E., & Rovani, D. (2019). The role of personality in motivational regulation and academic procrastination. *Educational Psychology*, 39(4), 550–568. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1537479>
- Mallem, M. (2010). *Augmented Reality: Issues, Trends and Challenges*. October 2008, 7248.
- Milgram, N. (Noach), Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297–316. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0)
- Moonaghi, K., Beydokhti, B., & Hossein. (2017). *Academic procrastination and its characteristics: A Narrative Review*. 7(2). <http://eprints.mums.ac.ir/421/>

- Ningtias, D. A. S. A., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2020). *The Effectiveness of CBT Group Counseling with Stress Inoculation Training and Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Students' Academic Stress*. 9(2).
- Pourabdol, S., Gharamaleki, N. S., & Abbasi, M. (2015). A comparison of academic procrastination and academic vitality in students with and without specific learning disorder. *Spring*, 4(3).
- Prayudha, I. P. A., Agung, A. A. K., Wiranatha, C., & Raharja, I. M. S. (2017). Aplikasi Virtual Reality Media Pembelajaran Sistem Tata Surya. *MERPATI*, 5(2), 72–80.
- Purnomo, F. A., Santosa, P. I., Hartanto, R., Pratisto, E. H., & Purbayu, A. (2018). Implementation of Augmented Reality Technology in Sangiran Museum with Vuforia. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 333(1). <https://doi.org/10.1088/1757-899X/333/1/012103>
- Rasheed, R. A., Kamsin, A., & Abdullah, N. A. (2020). Challenges in the online component of blended learning: A systematic review. *Computers & Education*, 144, 103701. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103701>
- 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>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Sugianto, C. A. (2015). *APLIKASI EDUKASI TATA SURYA MENGGUNAKAN*. <https://doi.org/DOI.10.17605/OSF.IO/JGDPX>
- Ugwuanyi, C. S., Gana, C. S., Ugwuanyi, C. C., Ezenwa, D. N., Eya, N. M., Ene, C. U., Nwoye, N. M., Ncheke, D. C., Adene, F. M., Ede, M. O., Onyishi, C. N., & Ossai, V. O. (2020). Efficacy of Cognitive Behaviour Therapy on Academic Procrastination Behaviours Among Students Enrolled in Physics, Chemistry and Mathematics Education (PCME). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(4), 522–539. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00350-7>
- Wardhana, M. I. (2017). Penerapan Cognitive Restructuring untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.10.