

KONSELING KELOMPOK COGNITIVE-BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI PROKRASINASI AKADEMIK

Imroatul Hayyu Erfantinni[✉], Edy Purwanto, Muhammad Japar

Prodi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 23 September 2016

Disetujui 18 November 2016

Dipublikasikan 17 Desember 2016

Keywords:

Cognitive-Behavior Therapy, cognitive restructuring, academic procrastination

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk menguji efektivitas konseling kelompok teknik cognitive restructuring untuk mereduksi prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMK PGRI 2 Ponorogo. Jenis penelitian randomized pretest–posttest control group design diaplikasikan dalam penelitian ini dengan melibatkan sejumlah 16 siswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan menggunakan uji u mann whitney untuk menguji efek cognitive restructuring terhadap prokrastinasi dan menggunakan uji wilcoxon signed rank test untuk mengetahui efektivitas intervensi antara jenis kelamin laki – laki dan perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT teknik cognitive restructuring efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Teknik cognitive restructuring cocok untuk siswa laki–laki maupun perempuan. Hal ini terbukti dengan tak ada perbedaan skor postes secara signifikan diantara keduanya.

Abstrac

The aim of this study was to examine the effect of group counseling of Cognitive-Behavior Therapy with cognitive restructuring techniques to reduce academic procrastination between male and female students of SMK PGRI 2 Ponorogo. The randomized pretest-posttest control group design was applied, and 16 students were involved in present study. Data were analyzed using non parametric statistics of Mann Whitney U test for examining the impact of cognitive restructuring on academic procrastination and Wilcoxon signed rank test for determining the effect of cognitive restructuring between male and female students. The results showed that CBT group counseling with cognitive restructuring techniques was effective for reducing academic procrastination. The cognitive restructuring techniques were suitable for both male and female students. It was reflected from the absence of significant differences effect of cognitive restructuring between them.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Kampus Pascasarjana Unnes, Jalan Kelud Utara III Semarang 50237
E-mail: hayyu.erfantinni@gmail.com

p-ISSN 2252-6889
e-ISSN 2502-4450

PENDAHULUAN

Keberhasilan seorang siswa dalam meraih kesuksesan ditentukan oleh kualitas dan kesungguhan dalam menjalani pendidikan. Tugas merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari aktivitas sehari-hari seorang siswa. Anak sekolah yang berada pada masa remaja dihadapkan pada berbagai tekanan, persoalan dan tuntutan dari lingkungan. Kecenderungan siswa tidak mampu berprestasi disebabkan perilaku menunda mengerjakan tugas. Ackerman dan Gross (dalam Jiao, et al., 2011) menjelaskan prokrastinasi akademik adalah bentuk khusus dari penundaan yang terjadi dalam setting akademik. Ini melibatkan kebutuhan untuk melaksanakan tugas akademis atau melakukan sebuah kegiatan akademik, seperti menulis makalah, belajar untuk ujian, menyelesaikan pekerjaan yang berhubungan dengan sekolah, atau melakukan tugas membaca mingguan, tapi karena suatu alasan, gagal melakukannya dalam jangka waktu yang diharapkan.

Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan penyelesaian tugas akademik tanpa adanya ekspektasi terselesaikan dalam jangka waktu tertentu; tidak ada tujuan serta adanya ketidak optimalan dalam mengerjakan. Hal ini dapat memunculkan potensi maladaptif terutama bagi pelaku. Maka prokrastinasi akademik merupakan penundaan kegiatan akademik dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga pekerjaan penting tidak selesai tepat pada waktunya dan membuang waktu secara sia-sia (Burka & Yuen, 2008; Ferarri, 1995; Flett, 2012; Frangton's, 2014; Knaus, 2010).

Prokrastinasi akademik muncul akibat kesalahan berfikir yang dialami siswa. Mereka menganggap menunda mengerjakan tugas adalah hal sepele. Namun, jika ditelaah lebih lanjut prokrastinasi akademik menimbulkan berbagai dampak yang serius, misalnya merasa cemas, panik, tertekan, hingga putus asa. Ketika hal itu terus menerus terjadi, dan tidak diatasi

dengan baik maka dapat menimbulkan masalah baru misalnya berkembangnya patologi R.J. Simonson (dalam Gerald, Kathryn & David Gerald, 2011).

Prokrastinasi akademik yang berada pada level tinggi tentunya sangat menghambat siswa untuk berkembang, mengingat dampak yang ditimbulkannya begitu serius. Konselor sekolah memiliki peranan penting untuk mengantarkan siswanya menuju tumbuh kembang yang optimal sehingga dapat mencapai kesuksesan. Adanya persoalan prokrastinasi akademik yang dilakukan mayoritas siswa maka perlu dilakukan penanganan. Suatu alternatif yang dapat diujicobakan untuk menangani prokrastinasi akademik adalah menggunakan konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring*.

Segala sesuatu yang dipikirkan manusia sangat menentukan bagaimana mereka berperilaku dan meraksan Beck & Weishar (dalam Gladding, 2012). Cognitive Behavioral Therapy (CBT), didasarkan pada prinsip bahwa pikiran adalah salah satu penyebab terbentuknya perasaan dan perilaku seseorang (Beck, 2011; Corey, 2013, 2012, 2009; Jacobs, et al., 2011). Jadi ketika cara berfikir seseorang tersebut benar maka akan menunjang perilaku positif.

Teknik dalam pendekatan CBT sangat beragam, salah satunya adalah *cognitive restructuring*. Teknik CR merupakan proses mengidentifikasi dan mengevaluasi kognisi seseorang, memahami dampak perilaku dari pikiran negatif tertentu, dan belajar untuk menggantikan kognisi dengan lebih realistis, tepat, dan pikiran adaptif (Corey, 2013, 2012, 2009; Cormier & Osborn, 2009; Sharf, 2012;). Teknik *cognitive restructuring* dapat diterapkan kepada orang-orang dengan kriteria seseorang yang tertekan oleh emosi yang menyakitkan dan memiliki perilaku merugikan diri sendiri dan orang lain, seseorang yang menggunakan bahasa mutlak (selalu, harus, tidak pernah), seseorang yang memiliki sistem kepercayaan yang menghambat kemajuan dirinya (Corcoran, 2006). Bentuk layanan BK yang efektif dapat

membawa perubahan ke arah positif. Dalam kaitannya dengan hal ini maka layanan konseling yang dilakukan konselor diharapkan dapat mengatasi distorsi kognitif yang dialami siswa sehingga berdampak pada tereduksinya perilaku prokrastinasi akademik yang siswa SMK PGRI 2 Ponorogo. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat berkembang secara optimal, mampu memenuhi standart yang ditetapkan pihak sekolah dan menjadi manusia sehat serta bahagia.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan desain *randomized pretest–posttest control group design* (Purwanto, 2013). Penelitian yang dilakukan di SMK PGRI 2 Ponorogo dilakukan terhadap siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberikan perlakuan konseling kelompok CBT teknik *cognitive restructuring* dan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan konseling kelompok konvensional atau konseling yang biasanya diberikan oleh konselor sekolah.

Subjek penelitian yang berjumlah 16 orang dipilih dari diambil 147 siswa laki – laki dan 88 siswa perempuan yang memiliki skor tertinggi dari skala PASS (*Procrastination Academic Student Scale*). Skala ini terdiri dari dua bagian. Bagian yang pertama memiliki tujuan mengungkap area prokrastinasi akademik siswa yaitu menulis laporan, membaca, belajar untuk mempersiapkan ujian, berkonsultasi dengan guru, dan tugas akademik secara umum. Bagian kedua memiliki tujuan mengungkap faktor–faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa yakni: kecemasan menghadapi penilaian, perfeksionis, kesulitan membuat keputusan, ketergantungan dengan orang lain, merasa terancam karena tugas, rendahnya kepercayaan diri, kurangnya ketertarikan terhadap tugas, kurangnya penerimaan diri, takut akan keberhasilan, kecenderungan merasa kelelahan, pemberontakan terhadap aturan yang ada,

pengambilan resiko, pengaruh teman sebaya. Di samping itu, *PASS* digunakan juga form refleksi, lembar observasi dan catatan anekdot untuk mengetahui sejauh mana perkembangan konseli.

Data prokrastinasi akademik pada SMK PGRI 2 Ponorogo pada penelitian ini dikumpulkan secara kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok CBT teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin adalah teknik analisis data non parametrik *Uji U Mann-Whitney* untuk mengetahui ada tidaknya tingkat perbedaan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Untuk mengetahui efektivitas intervensi berdasarkan enis kelamin menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Ranks*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang diperoleh sebagai gambaran prokrastinasi akademik siswa SMK PGRI 2 Ponorogo adalah pada skala bagian 1 untuk siswa laki – laki hasilnya kriteria tinggi 38,09%, sedang 33,34%, rendah 28,57%. Perhitungan untuk siswa perempuan kriteria tinggi sejumlah 37,50%, kriteria sedang 35,23% dan kriteria rendah 27,28%. Pada bagian 2 untuk siswa laki –laki kriteria tinggi 42,18%, sedang 33,34%, rendah 24,49% dan untuk siswa perempuan kriteria tinggi 40,90%, sedang 37,50%, rendah 21,59%. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek sejumlah 16 siswa yang dibagi menjadi 8 siswa dalam kelompok eksperimen dan 8 siswa dalam kelompok kontrol. Lebih lanjut, diketahui pula data kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi berdasarkan area, dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1. Kecenderungan Siswa Menunda Berdasarkan Area Prokrastinasi

Area	Persentase		Kategori	
	Laki - laki	Perempuan	Laki - laki	Perempuan
1 Menulis laporan	21,09%	20,40%	Tinggi	Sedang
2 Belajar untuk mempersiapkan ujian	19,89%	20,04%	Sedang	Sedang
3 Membaca	19,64%	19,60%	Sedang	Sedang
4 Konsultasi dengan guru	19,72%	20,48%	Sedang	Tinggi
5 Kegiatan sekolah secara umum	19,64%	19,46%	Sedang	Rendah

Data yang menunjukkan perbedaan tingkat prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi baik berdasarkan skala bagian 1 dan bagian 2 kelompok eksperimen dan control dapat di lihat pada table 2.

Tabel 2. Skor pretest dan posttest kelompok eksperimen

No	Inisial	Jenis Kelamin	Skor pretest			Skor posttest		
			Bag 1	Bag 2	Total	Bag 1	Bag 2	Total
1	IC	Laki - laki	36	96	132	30	76	106
2	KA	Laki - laki	34	94	128	25	75	100
3	HS	Laki - laki	34	91	125	27	78	105
4	IP	Laki - laki	34	91	125	28	75	103
5	D	Perempuan	34	94	129	28	73	101
6	VR	Perempuan	35	92	128	26	76	104
7	RW	Perempuan	34	93	127	26	72	98
8	LA	Perempuan	36	90	127	27	71	98

Tabel 3. Skor pretest dan posttest kelompok kontrol

No	Inisial	Jenis Kelamin	Skor pretest			Skor posttest		
			Bag 1	Bag 2	Total	Bag 1	Bag 2	Total
1	FA	Laki - laki	36	103	139	35	97	132
2	RNC	Laki - laki	35	92	127	35	90	125
3	LP	Laki - laki	34	92	126	33	92	125
4	KAF	Laki - laki	33	91	124	30	88	118
5	NF	Perempuan	35	101	136	32	96	128
6	DD	Perempuan	36	91	127	34	90	124
7	RPS	Perempuan	35	91	126	34	91	125
8	BF	Perempuan	35	91	126	35	90	125

Berdasarkan data yang dicantumkan pada table diatas selanjutnya diuji menggunakan Uji

U Mann Whitney, maka hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil uji *U Mann Whitney pretest & posttest* (bagian 1)

Data	z	p (2-tailed)	Kesimpulan
Pretest	-0,718	0,473	Tidak signifikan
Posttest	-3,330	0,001	Signifikan

Tabel 5. Hasil uji *U Mann Whitney pretest & posttest* (bagian 1)

Data	z	p (2-tailed)	Kesimpulan
Pretest	-0,108	0,914	Tidak signifikan
Posttest	-3,376	0,001	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas bagian 1 maupun bagian 2 nampak bahwa hasil uji pada data pretes menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antar kelompok pada saat pretest atau sebelum mendapatkan perlakuan (Bagian 1: $z = -0,718$, $p > ,05$; Bagian 2 = $-0,108$, $p > ,05$). Sedangkan data posttest atau setelah intervensi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, di mana kelompok eksperimen memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol (Bagian 1: $z = -3,330$, $p < ,01$; Bagian 2: $z = 3,376$, $p < ,01$). Temun ini berarti bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik cognitive restructuring efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

Langkah selanjutnya adalah menguji efektivitas intervensi ditinjau dari jenis kelamin, analisis data yang digunakan adalah Uji Wilcoxon Signed Ranks. Adapun hasilnya disajikan dalam Tabel 6.

Tabel 6. Hasil uji *wilcoxon sign rank test* terhadap skor posttest siswa laki - laki dan perempuan (skala bagian 1 & 2)

Data	z	p (2-tailed)	Kesimpulan
Skala 1	-1,134	0,257	Tidak signifikan
Skala 2	-1,461	0,114	Tidak signifikan

Hasil pada Tabel 6 menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan mengenai efektivitas intervensi antara siswa berjenis kelamin laki – laki dan perempuan berdasarkan skala bagian 1 & 2 setelah dilakukan uji statistik, jadi konseling kelompok CBT teknik *cognitive restructuring* memiliki efektifitas yang sama untuk mereduksi prokrastinasi akademik baik pada siswa laki – laki dan perempuan.

Pembahasan

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa siswa SMK PGRI 2 Ponorogo mayoritas memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Hal tersebut dapat terjadi karena salah satu penyebabnya yang utama adalah pengaruh kesalahan berfikir yang mereka alami yang berdampak terhadap perilaku mereka. Pikiran – pikiran semacam tidak mampu mengerjakan, takut hasilnya jelek, malu jika dikritisi teman dan sebagainya akan mempengaruhi perasaan dan persepsi mereka terhadap dirinya sendiri akhirnya munculah perilaku maladaptif.

Suasana lingkungan siswa juga turut mendukung penundaan dalam mengerjakan tugas yang telah di petakan dalam area menulis, membaca, mempersiapkan ujian, berkonsultasi dengan guru dan tugas sesaca umum. Mayoritas siswa berasal dari keluarga yang orang tuanya bekerja menjadi TKI di luar negeri, sehingga pengawasan dan pemantauan orang tua kurang. Faktor lain yang menyebabkan tingginya prokrastinasi akademik di SMK PGRI 2 Ponorogo adalah besarnya pengaruh teman sebaya yang mengajak mereka berkumpul untuk sekedar ngopi & nongkrong. Hasil temuan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kandemir (2014); Gruncshel & Corola (2013); Burka & Yuen (2008); Solomon & Rothblum (1984) yang menyatakan bahwasanya prokrastinasi disebabkan oleh faktor internal, yakni dari dalam diri siswa dan faktor eksternal seperti lingkungan, pola asuh keluarga, dan faktor demografis.

Siswa laki – laki di SMK PGRI 2 Ponorogo terhitung lebih menunda dibanding

siswa perempuan, seperti hasil temuan dalam penelitian yang menyatakan bahwasanya perbedaan jenis kelamin meresap dalam prestasi akademik. Senada dengan hasil penelitian Steinmayr & Spinath (dalam Calvarho, 2016), yakni meskipun kemampuan intelektual secara umum sama, perempuan dilaporkan mengungguli rekan-rekan pria mereka Tinjauan lain terkait perbedaan antara jenis kelamin adalah adanya perbedaan yang menyatakan perempuan lebih luwes dibandingkan laki-laki, perempuan sedikit lebih dapat dipercaya dan perempuan lebih individualis dibanding laki – laki (Archer, John & Barbara Lloyd 2002). Pendapat diatas menjelaskan bahwasannya ketika seseorang lebih dapat dipercaya maka jika diberikan suatu pekerjaan ia akan mengutamakan. Point selanjutnya ketika seorang perempuan individualis maka akan meminimalisir pengaruh dari lingkungan, jadi jika dikaitkan dengan prokrastinasi akademik ketika diberikan suatu tugas ia tidak akan terpengaruh oleh teman sebayanya yang cenderung mengajak untuk mendahulukan aktivitas sosial misalnya ngopi atau sekedar nongkrong – nongkrong.

Tingginya prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa ditengarai oleh beberapa faktor seperti yang dinyatakan Ferrari, et al., (1995) yang dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, dan kondisi psikologis. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua, tingkat sekolah, *reward*, dan *punishment*, tugas yang terlanjur banyak dan kondisi lingkungan. Frankton's, James, (2014) memperjelas dengan mengidentifikasi beberapa faktor yang menjadi penyebab lain dari prokrastinasi yakni konsep diri siswa (takut terhadap hasil, kurangnya motivasi dan fokus, perfeksionisme), rasa tanggung jawab, keyakinan diri (kesulitan dalam pengambilan keputusan, kesulitan dalam menghadapi kompleksitas), ketidak mampuan menemukan titik awal, dan berpikir di masa depan.

Masalah menunda mengerjakan tugas yang dianggap sepele sebenarnya dapat berdampak serius, karena berawal dari masalah kecil yang diremehkan akhirnya menimbulkan berbagai permasalahan yang serius, misalnya membolos, ketidak mampuan memenuhi standart yang ditetapkan sekolah, gangguan semacam panik, stress, putus asa, bahkan sampai *drop out* dari sekolah. Seperti pendapat Burka & Yuen (2008) melaporkan bahwa prokratinasi dapat mengakibatkan kegagalan akademis, stress, rasa bersalah dan krisis, kehilangan produktivitas pribadi, dan penolakan sosial karena tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Dampak yang ditimbulkan prokrastinasi tidak hanya sebatas yang telah disebutkan diatas, akan tetapi juga menghasilkan konsekuensi negatif pada siswa seperti hasil penelitian Knaus (dalam Kandemir Mehmet, and Mehmet Palanci, 2014) yakni siswa mengalami kesulitan di kelas, dan putus sekolah.

Sesuai profil prokrastinasi akademik yang dipaparkan diatas, maka penanganan terhadap perilaku prokrastinasi sangat diperlukan, mengingat dampaknya yang begitu negatif bagi perkembangan serta masa depan siswa. Sumber prokrastinasi akademik salah satunya adalah karena distorsi kognitif, oleh karena itu diterapkanlah intervensi konseling kelompok CBT teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Fokus konseling CBT pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga

merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas. Bentuk kegiatan konseling kelompok CBT teknik *cognitive restructuring* yang dilakukan di rancang dalam suatu program kerja yang terdiri dari 6 sesi.

Hasil intervensi yang dilakukan dinyatakan efektif karena sesuai dengan perhitungan statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan setelah intervensi. Fakta lain yang mendukung adalah berdasarkan hasil observasi, analisis form refleksi pada setiap kegiatan, dan catatan anekdot menunjukkan adanya progress yang signifikan. Kesesuaian permasalahan dengan teknik yang digunakan juga mendukung efektivitas intervensi yang dilakukan, proses perubahan perilaku yang terjadi seperti yang dijelaskan Beck, (dalam Beck, Judith S. 2011) mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan, hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMK PGRI 2 Ponorogo mayoritas memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, baik siswa laki – laki maupun perempuan. Akan tetapi jika dipetakan sesuai jenis kelamin siswa laki – laki memiliki persentase lebih banyak dibanding perempuan. Kegiatan konseling yang dilakukan berfokus pada pembenahan kognitif yang menyimpang. Intervensi yang dilakukan cukup efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik,

hal ini terbukti dari perhitungan menggunakan uji U Mann Whitney yang menunjukkan bahwa signifikan. Pendekatan dan teknik yang digunakan cocok untuk siswa jenis kelamin laki – laki maupun perempuan, terbukti dari hasil uji Wilcoxon Sign Rank yang menyatakan bahwa tak ada perbedaan signifikan diantara keduanya.

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan, maka ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan kepada pihak sekolah yakni upaya pihak sekolah dalam mengurangi prokrastinasi perlu dilakukan dengan memberikan pelatihan kepada siswa mengenai cara merestrukturisasi kesalahan pemikiran, pemberian motivasi kepada siswa agar senantiasa memiliki pola pikir positif perlu diberlakukan. Pemberian reward ketika siswa melakukan segala sesuatu tepat waktu harus selalu dilakukan misalnya dengan pujian. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengujicobakan dengan desain yang sama namun dikenakan terhadap sampel & subjek yang lebih luas, dengan pertimbangan aspek yang lebih luas pula, tidak sekedar kognitif saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Archer, J., & Barbara L. 2002. *Sex and Gender*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Beck, J. S. 2011. *Cognitive Behavior Therapy (basic and beyond)*. New York, NY: The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. 2008 *Procrastination: Why Do It And What To Do About It*. Boston, MA: Da Capo Press.
- Corcoran, J. 2006. *Cognitive-Behavioral Methods: A Workbook for Social Workers*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Corey, G. 2013. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (8th ed.)*. Boston, MA: Brooks/Cole.
- Corey, G. 2012. *Theory and practice of group counseling (8th ed.)*. Boston, MA: Brooks/Cole.
- Cormier, N., & Osborn. 2009. *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions (6th Ed.)*. Boston, MA: Brooks/Cole.
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L. & Mc Cown, W.G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treathment*. New York: Plenum Press
- Flett et al. 2012. Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory. *Journal Rat-Emo Cognitive-Behav Theraphy*.
- Frankton's, J. 2014. *Ticking Away – How To Overcome Laziness And Procrastination*. [online] diunduh dari www.whyamilazy.com
- Gerald, K. & Gerald, D. 2011. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gladding, S, T. 2012. *Konseling: Profesi yang Menyeluruh (Edisi Keenam)*. Terjemahan. Jakarta: Permata Puri Media.
- Jacobs, E. E., Harvill, R.L., & Mason, R.L. 2011. *Group Counseling: Strategies and Skill*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Jiao, et al. 2011. Academic procrastination and the performance of graduate-level cooperative groups in research methods courses. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*. 11 (1), 119-127.
- Kandemir, M, & Mehmet P. 2014. Academic functional procrastination: Validity and reliability study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 152, 194–198.
- Knaus, W. 2010. *End Procrastination Now, Get It Done With A Proven Psychological Approach*. New Jersey, NJ: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Sharf, R. S. 2012. *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases, (5th Ed.)*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. 1984. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 504-510.