

## Efektifitas Konseling Individu dengan Teknik *Self-talk* pada Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa Tingkat Akhir

**Yulian Sri Lestari\***

Universitas Islam Negeri Datokarama Palu

[yuliansrilestari@uindatokaramapalu.ac.id](mailto:yuliansrilestari@uindatokaramapalu.ac.id)

\*Correspondence

### Article Information:

Received: April 2024

Revised: April 2024

Accepted: April 2024

### Keywords:

Self-talk Counseling  
Technique, Procrastination,  
Final Year Students

### Abstract

The background of many final year students who experience delays in doing their final project. Various reasons make the delay a comfortable but unfavorable condition for final students. This study aims to describe whether individual counseling services with self-talk techniques can have an influence on the procrastination behavior of final year students in doing their thesis. This research method uses experiments with one-group pretest-posttest design. There were 19 final year students. The data collection technique uses a Likert scale procrastination questionnaire. Data analysis uses the Wilcoxon test to determine differences before and after treatment. The results showed a change in student procrastination behavior indicated by a p value = 0.002 (<0.05) so that it can be concluded that there is an average difference between procrastination behavior on the pre-test and post-test so that it can be said that there is a significant influence between counseling with self-talk techniques on procrastination behavior.

### Abstrak

**Kata Kunci:**  
Konseling Teknik *Self-talk*,  
Prokrastinasi, Mahasiswa  
Tingkat Akhir

Berlatarbelakang banyaknya mahasiswa tingkat akhir yang mengalami penundaan dalam mengerjakan tugas akhir. Berbagai alasan yang menjadikan penundaan tersebut menjadi suatu kondisi yang nyaman namun kurang menguntungkan untuk mahasiswa akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan apakah layanan konseling individu dengan teknik self-talk dapat memberikan pengaruh pada perilaku prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan *one-group pretest-posttest design*. Mahasiswa tingkat akhir sejumlah 19 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner prokrastinasi skala Likert. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan perilaku prokrastinasi mahasiswa yang ditunjukkan dengan nilai  $p = 0.002 (< 0.05)$  sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan rata-rata antara perilaku prokrastinasi pada pretest dengan pascatest sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara konseling dengan teknik self-talk pada perilaku prokrastinasi.

## PENDAHULUAN

Menjadi mahasiswa tidaklah mudah, begitu banyak tugas dan tanggungjawab yang harus diemban terutama pada tingkat akhir masa studi. Selama melakukan proses pembelajaran mahasiswa terbiasa dikontrol oleh dosen dalam mengerjakan tugas dengan memberikan target pengerjaan. Namun ketika melakukan tugas akhir kebanyakan mahasiswa kehilangan motivasi dirinya karena adanya kurang kontrol dari orang lain sehingga membuat dirinya berleha-leha dan bermalas-malasan yang akhirnya terjadi penundaan.

Tugas akhir, atau skripsi, pada jenjang S1, adalah salah satu tugas kuliah yang paling sering ditunda. Sekitar 50% siswa prokrastinasi sebanyak 63%<sup>1</sup> sampai 70%<sup>2</sup>. Bahkan, mengalami peningkatan 76,92%<sup>3</sup> dalam jumlah waktu yang dihabiskan oleh mahasiswa semester akhir selama pandemi Covid-19. Salah satu faktor yang berkontribusi pada peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk mengerjakan skripsi adalah kebiasaan menunda atau menyelesaikan tugas akademik.

Prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda-nunda tugas akademik atau pengertian akademik menurut Kamus besar Bahasa Indonesia KBBI. Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menyelesaikan tugas<sup>4</sup>. Kata "prokrastinasi" berasal dari kata "pro", yang berarti "forwad" maju, dan "crastinate", yang berarti "besok"<sup>5</sup>. Jika prokrastinasi ditambahkan, itu berarti maju besok atau mengundurkan diri hari berikutnya.

Prokrastinasi sebagai perilaku buruk yang melibatkan penundaan tugas atau keputusan. Penundaan didefinisikan sebagai perilaku yang cenderung menunda tujuan yang telah ditetapkan<sup>6</sup>. Dengan kata lain, penundaan ini melibatkan penundaan pekerjaan yang harus dilakukan<sup>7</sup>. Penundaan kadang-kadang dianggap baik, karena beberapa penulis mengatakan bahwa itu bermanfaat untuk menghindari pekerjaan yang terlalu cepat<sup>8</sup>. Terlepas dari itu, Steel menyatakan bahwa jika prokrastinasi dilakukan, hal itu akan menjadi lebih buruk karena dilakukan dengan sengaja<sup>9</sup>. Prokrastinasi dapat

---

<sup>1</sup> J. Mohammadi Bytamar, O. Saed, and S. Khakpoor, "Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination," *Front. Psychol.*, vol. 11, 2020, doi: 10.3389/fpsyg.2020.524588

<sup>2</sup> S. Zacks and M. Hen, "Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature," *J. Prev. Interv. Community*, vol. 46, no. 2, 2018, doi: 10.1080/10852352.2016.1198154.

<sup>3</sup> J. Melgaard, R. Monir, L. A. Lasrado, and A. Fagerström, "Academic Procrastination and Online Learning during the COVID-19 Pandemic," in *Procedia Computer Science*, 2021. doi: 10.1016/j.procs.2021.11.080.

<sup>4</sup> J. R. Ferrari and C. A. Roster, "Delaying Disposing: Examining the Relationship between Procrastination and Clutter across Generations," *Curr. Psychol.*, vol. 37, no. 2, 2018, doi: 10.1007/s12144-017-9679-4.

<sup>5</sup> W. Knaus, "The Procrastination Workbook," *New Harbinger Publ.*, 2002.

<sup>6</sup> N. A. Milgram, G. Batori, and D. Mowrer, "Correlates of academic procrastination," *J. Sch. Psychol.*, vol. 31, no. 4, 1993, doi: 10.1016/0022-4405(93)90033-F.

<sup>7</sup> S. Pourabdol, N. S. Gharamaleki, And ..., "Effectiveness Of Emotion Regulation Training In Decreasing Educational Burnout And Academic Procrastination Among Students With Specific Learning Disorder (Sld)," *Biquarterly J. ...*, 2020.

<sup>8</sup> A. H. Chun Chu And J. N. Choi, "Rethinking Procrastination: Positive Effects Of 'Active' Procrastination Behavior On Attitudes And Performance," *J. Soc. Psychol.*, Vol. 145, No. 3, 2005, Doi: 10.3200/Socp.145.3.245-264.

<sup>9</sup> P. Steel And K. B. Klingsieck, "Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited," *Aust. Psychol.*, Vol. 51, No. 1, 2016, Doi: 10.1111/Ap.12173.

didefinisikan sebagai ketidaksepakatan atau ketidakteraturan antara perilaku dan niat. Meskipun siswa bersemangat untuk menyelesaikan tugas, perilaku tertunda lebih sering terlihat pada mereka<sup>10</sup>.

Oleh karena itu, para ahli telah menyebutkan beberapa alasan mengapa mahasiswa menunda belajar. Ini termasuk ketakutan akan gagal, menghindari pekerjaan yang tidak diinginkan, sikap negatif terhadap sistem regulasi diri, ketidakpraktisan dan kurangnya mobilitas, kondisi fisik yang buruk, dan perfeksionisme dan kurangnya pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas. Kasus-kasus ini dapat dikategorikan menjadi lingkungan atau individu. Pemikiran dan tingkah laku individu, seperti (a) pemikiran irasional, (b) asumsi diri dan kesadaran pribadi, (c) kendali diri dan bantuan belajar, dan (d) sikap perfeksionisme, semuanya terkait dengan prokrastinasi.

Ini menunjukkan bahwa pikiran dan tingkah laku mahasiswa, termasuk perilaku maladaptif, bertanggung jawab atas prokrastinasi ini. Teori-teori ini membuat siswa takut bahwa mereka masih dapat melakukan hal lain selain mengerjakan tugas mereka<sup>11</sup> [11]. Selain itu, prokrastinasi menyebabkan empat konsekuensi penting, yaitu menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru atau dosen, waktu yang sangat terbatas untuk menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyerahkan tugas, dan preferensi untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap menyenangkan.

Karena penyebab dan metode untuk mengatasi prokrastinasi akademik perlu diketahui, prokrastinasi menjadi penting untuk beberapa jenis penelitian. Pada penelitian sebelumnya menemukan bahwa beberapa faktor yang menyebabkan siswa mengalami prokrastinasi akademik adalah pemikiran mereka, kepercayaan mereka, dan gambaran yang salah tentang tugas yang diberikan kepada mereka<sup>12</sup>. Selain itu, penelitian tersebut juga menemukan bahwa membuat peraturan yang tidak berguna diperbaiki dapat mengurangi prokrastinasi akademik. Konvensi yang tidak berguna berdasarkan persepsi yang salah dan tidak sepatutnya. Hal ini mencakup kepercayaan intermedier, yang ada pada aturan hidup dan dalam diri seseorang. Pemikiran ini menyebabkan emosi dan perilaku individu dipengaruhi oleh pemikiran otomatis negatif.

Teknik *self-talk* dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal, menumbuhkan pikiran yang lebih sehat, dan menghasilkan percakapan diri yang positif<sup>13</sup>. Salah satu teknik dalam RBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) adalah teknik percakapan diri. Dalam terapi konseling, ini biasanya digunakan oleh konselor. Sejak tahun 1955, Albert Ellis telah mengembangkan metode ini. Terapi ini terkenal karena menekankan bagaimana pikiran memengaruhi tingkah laku manusia. Selain itu,

---

<sup>10</sup> H. K. Moonaghi And T. B. Beydokhti, "Academic Procrastination And Its Characteristics: A Narrative Review," *Futur. Med. Educ. J.*, Vol. 7, No. 2, 2017.

<sup>11</sup> R. O. Febriani, M. Ramli, And N. Hidayah, "Cognitive Behavior Modification Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas," *J. Kaji. Bimbingan. Dan Konseling*, Vol. 5, No. 3, 2020, Doi: 10.17977/Um001v5i32020p132.

<sup>12</sup> P. Aulia, A. G. Prathama, And T. I. Sodjakusumah, "Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Pengurangan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *J. Psikol. Insight*, Vol. 2, No. 1, 2018, Doi: 10.17509/Insight.V2i1.11920.

<sup>13</sup> M. C. Maultsby, "Rational Behavior Therapy," In *Behavior Modification In Black Populations*, 1982. Doi: 10.1007/978-1-4684-4100-0\_8.

terapi ini menekankan masalah yang berasal dari pemikiran irrasional seseorang, sehingga fokus penanganan adalah pikiran mereka<sup>14</sup>.

*Self-talk* terdiri dari dua kategori: positif dan negatif<sup>15</sup>. Dalam kasus ini, berbicara tentang diri sendiri dengan cara yang positif mendorong emosi positif dan mendorong kemajuan. Sebaliknya, percakapan diri yang negatif karena pernyataan yang tidak masuk akal dapat mengganggu emosi seseorang. Teknik percakapan diri bertujuan untuk mengubah keyakinan yang tidak logis menjadi keyakinan yang lebih sehat, yang akan menghasilkan percakapan diri yang lebih positif. Kegiatan yang menggunakan teknik *self-talk* dapat membantu siswa mengendalikan emosi negatif mereka. *Self talk* bekerja dengan cara mengidentifikasi dan mengidentifikasi sifat *self-talk* negatif seseorang, dan dengan cara mengubah sifat *self-talk* negatif menjadi sifat *self-talk* positif.

Menurut Saligman & Reichenberg<sup>16</sup> teknik *self-talk* didefinisikan sebagai pep talk (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Teknik ini dapat digunakan untuk menghapus keyakinan yang tidak masuk akal dan menumbuhkan pemikiran yang lebih positif, yang pada gilirannya akan menghasilkan *self-talk* yang lebih positif. Tujuan memberikan teknik berbicara sendiri adalah mengubah *negative self-talk* yang ada pada individu menjadi *positive self talk*.

Dalam teknik percakapan diri sendiri, ada dua tahap. Tahap pertama adalah pertanyaan metode (Q), yang berarti bertanya pada diri sendiri untuk mengetahui apa yang meresahkan atau masalah dengan situasinya. Pada tahap ini, responden dapat mengungkapkan semua masalah dan perasaan mereka kepada konselor dengan mengajukan pertanyaan dalam suasana tenang tentang situasi responden atau klien. Tahap kedua adalah Metode Tidur (P), yang berarti berhenti sejenak untuk mengambil napas dalam-dalam selama beberapa menit hingga Anda merasa nyaman. Pada tahap ini, konselor menawarkan saran kepada responden atau klien yang memiliki keinginan untuk menyelesaikan masalahnya. Mereka meminta responden untuk duduk santai dengan mata terpejam dan membayangkan bahwa mereka sedang berada di tempat yang diinginkan. Kemudian hembuskan napas sebanyak tiga kali dan katakan, "Terimakasih Tuhan, saya mencintai masalah saya dan saya mencintai diri saya," sambil mengucapkan rasa syukur<sup>17</sup>. Sehingga pada penelitian ini diharapkan bahwa dengan menggunakan teknik *self-talk* mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dapat membuat dirinya enggan untuk melakukan penundaan dengan membiasakan diri untuk rileks dan melakukan *self-talk* positif pada dirinya.

---

<sup>14</sup> A. A. Wachyudin, "Efektivitas Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Konseling Kelompok Terhadap Penanganan Prokrastinasi Akademik Effectiveness Of Rebt In Group Counseling To Handling Academic Procrastination," *Angga Anzelan Wachyudin*, 2019.

<sup>15</sup> K. Sekar Diasti And C. Laos Mbato, "Exploring Undergraduate Students' Motivation-Regulation Strategies In Thesis Writing," *Lang. Circ. J. Lang. Lit.*, Vol. 14, No. 2, 2020.

<sup>16</sup> B. T. Erford, *Group Work In Schools: Second Edition*. 2015. Doi: 10.4324/9781315722542.

<sup>17</sup> B. T. Erford, *Group Work Processes And Applications*. 2018.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *one group pretest-posttest design* karena menggunakan kelompok partisipan yang mendapat pretest sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan<sup>18</sup> [18].

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* karena subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu yaitu; Mahasiswa tingkat akhir yang sudah menyelesaikan perkuliahan dan sedang mengerjakan skripsi lebih dari satu tahun. Sehingga ditentukan jumlah subjek yang didapatkan sesuai kriteria sebanyak 19 orang atau N=19. Analisis data dilakukan uji beda dengan kelompok yang sama yaitu kelompok eksperimen untuk melihat adanya perubahan signifikansi sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Uji Wilcoxon dipilih sebagai uji beda karena pertimbangan penentuan satu kelompok dan jumlah subjek yang diteliti dibawah 30 orang.

Konseling dengan teknik self-talk dilakukan dengan jumlah pertemuan sebanyak lima kali dalam lima pekan. Proses konseling dilakukan diruang Laboratorium Konseling Prodi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Datokaram Palu. Diawali dengan pengisian lembar persetujuan bersama klien dan konselor. Setiap pertemuan subjek dan konselor melakukan pengisian lembar evaluasi untuk mengukur kemajuan hasil konseling. Teknik self-talk dilakukan dengan pengumpulan skor subjek terhadap capaian perubahan perilaku yang dicapai kemudian total score yang didapatkan ditukar dengan reward yang akan diberikan oleh konselor sebagai apresiasi perubahan perilaku yang dilakukan subjek. Adapun skala perilaku prokastinasi berjumlah 16 aitem merupakan adaptasi skala dengan mengembangkan empat aspek perilaku prokastinasi dari Ghufon dan Risnawati<sup>19</sup> yaitu aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas, aspek kesenjangan antara rencana dan kinerja serta aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, didapatkan validitas aitem 0.249 – 0.631 dengan nilai alpha cronbath sebesar 0,823 dimana dapat dikatakan reabilitas tinggi.

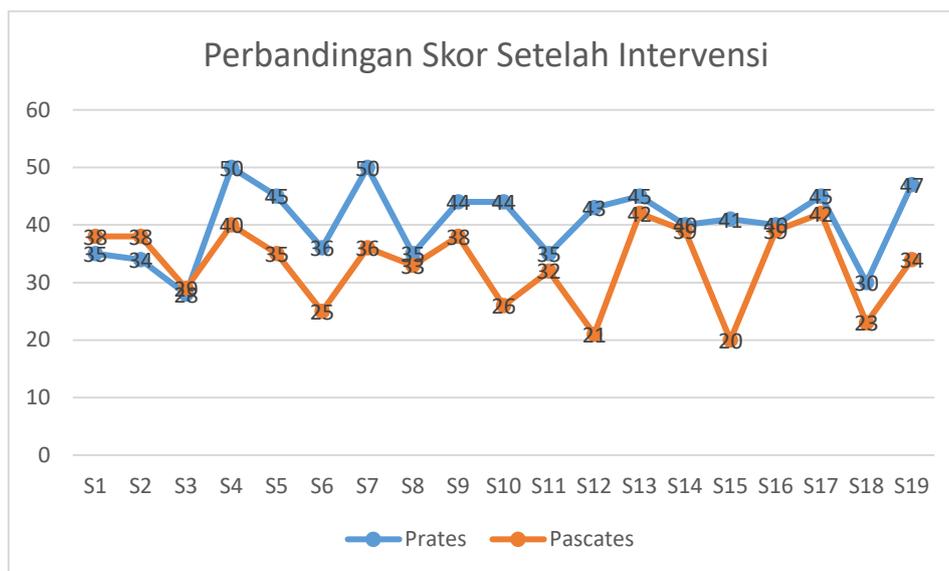
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis data dilakukan dengan beberapa tahap, tahap pertama dengan analisis deskriptif mengetahui perbedaan hasil skor setiap subjek kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan. Kemudian uji beda untuk melihat adanya perubahan perilaku yang signifikansi sebelum dan sesudah perlakuan.

---

<sup>18</sup> Latipun, *Psikologi Konseling (Edisi Keempat)*. 2016.

<sup>19</sup> M. N. Ghufon And R. R. Suminta, "Teori-Teori Psikologi (Efikasi Diri)," *Brq Business Research Quarterly*, Vol. 21, No. 2. 2018.



**Gambar 1. Perbandingan Skor Prokastinasi Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Berdasarkan gambar diagram diatas dapat dilihat bawah nilai skor yang didapatkan subjek rata-rata mengalami penurunan skor. Dari 19 orang subjek hanya terdapat tiga orang subjek yang mengalami kenaikan skor namun sebagian besar subjek berjumlah 16 orang mengalami penurunan skor perilaku prokastinasi akademik setelah diberikan perlakuan perupa konseling dengan Teknik *self-talk*.

Untuk melihat adanya pengaruh konseling Teknik *token ekonomi* terhadap perilaku prokastinasi akademik dilakukan pengukuran perbandingan antara nilai produktivitas sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Uji Wilcoxon sebagai uji nonparametrik dipilih sebagai uji untuk melihat hasil yang didapatkan kelompok yang sama (kelompok eksperimen) setelah dilakukannya perlakuan. Berikut dibawah ini digambarkan hasil analisis data.

**Tabel 1. Hasil Deskriptif Data Perilaku Prokastinasi Akademik**

|          | N  | Mean  | SD    | Minimum | Maximum |
|----------|----|-------|-------|---------|---------|
| Pratest  | 19 | 40.37 | 6.388 | 28      | 50      |
| Posttest | 19 | 33.16 | 7.128 | 20      | 42      |

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dari 19 jumlah responden menggambarkan bahwa terjadi penurunan rata-rata skor perilaku konsumtif dari sebelum dilakukannya konseling Teknik *self-talk* dengan skor rerata 40.37 dan setelah dilakukannya konseling Teknik *self-talk* dengan skor rerata 33.16. Penurunan juga dapat dilihat dengan membandingkan skor maximum skala oleh responden dimana sebelum perlakuan (pratest) dengan nilai maximum skala 50 dan setelah perlakuan (posttest) dengan nilai maximum 42.

**Tabel 3 Hasil Uji Beda Wilcoxon Perilaku Prokastinasi**

|          |               | N  | Mean Rank | Sum of Ranks | Sig (2<br>tailed) |
|----------|---------------|----|-----------|--------------|-------------------|
| Pratest- | Negatif Ranks | 16 | 10.78     | 172.50       | 0.002             |
| Posttest | Positif Ranks | 3  | 5.83      | 17.50        |                   |
|          | Total         | 19 |           |              |                   |

Berdasarkan hasil analisis terlihat bahwa *asympt.sig (2-tailed)* bernilai 0.002. karena nilainya lebih kecil dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan rata-rata antara perilaku prokastinasi akademik pada prates dengan pascatest sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara konseling dengan Teknik *self-talk* pada perilaku prokastinasi. Dari analisis tabel di atas dapat dilihat bahwa Negatif rank antara perilaku konsumtif untuk pretest dan pasca test mean rank= 10.78 dan sum rank= 172.50 artinya menunjukkan adanya penurunan dari nilai prates ke nilai pasca test. Dan terdapat positif rank dengan mean rank 5.83 dan sum of rank 17.50 yang artinya menunjukkan adanya kenaikan pada perilaku prokastinasi. Namun jika dibandingkan dengan jumlah N, negative rank dengan N=16 dan positif rank N=3 yang artinya lebih banyak subjek yang mengalami penurunan perilaku prokastinasi dari pada subjek yang mengalami kenaikan perilaku prokastinasi setelah diberikan konseling dengan Teknik *self-talk*.

Faktor terbesar yang menyebabkan mahasiswa terlambat dalam belajar adalah karena mereka terlalu terlambat menyelesaikan skripsi mereka. Berdasarkan data di atas, ditemukan bahwa mahasiswa akhir UIN DK Palu juga melakukan prokrastinasi; mereka lebih suka melakukan hal-hal yang menyenangkan daripada mengerjakan skripsi mereka, Mahasiswa memberikan berbagai alasan, termasuk masalah dengan manajemen waktu, tantangan, kurangnya motivasi, dan suasana hati yang disebabkan oleh pemikiran yang salah atau *believe*<sup>20</sup>. Meskipun siswa menyadari bahwa mereka sedang mengerjakan tugas penting, mereka juga secara sadar memilih untuk menunda pekerjaan mereka secara terus menerus, yang dikenal sebagai impulsif. Rencana penyelesaian tugas siswa seringkali tidak konsisten.

Dari hasil konseling bersama klien menunjukkan bahwa banyak dampak buruk kepada mahasiswa yang melakukan prokastinasi tugas akhir seperti merasa cemas dan ketakutan akan waktu kelulusan, satu sisi mereka merasa bersalah kepada orang tuanya yang telah membiayai perkuliahan, sisi lainnya merasa malu kepada teman-teman seangkatan yang telah menyelesaikan tugas akhir lebih cepat dari pada dirinya. Penulisan tugas akhir juga sangat dipengaruhi oleh motivasi didalam diri individu tersebut<sup>21</sup> dan

<sup>20</sup> S. K. Putri, C. M. B. Yusup, N. Rizqiyah, and H. Windayana, "Analisis Fenomena Prokrastinasi pada Mahasiswa dan CBT sebagai Solusi Intervensi Dini," *Aulad J. Early Child.*, vol. 5, no. 1, 2022, doi: 10.31004/aulad.v5i1.254.

<sup>21</sup> K. S. Diasti and C. L. Mbato, "Exploring Undergraduate Students' Motivation-regulation Strategies in Thesis Writing," *Lang. Circ. J. Lang. Lit.*, vol. 14, no. 2, 2020, doi: 10.15294/lc.v14i2.23450.

sangat bergantung bagaimana strategi yang dibentuk dalam menghadapi tugas akhirnya sebagai mahasiswa.

Prokrastinasi dapat menyebabkan efek buruk seperti kecemasan, ketakutan, penilaian buruk pada diri sendiri, malas, lelah, dan gangguan tidur<sup>22</sup>. Setelah presentasi tersebut, dampak yang dirasakan dapat membuat siswa menjadi terganggu pada proses belajar mereka dan prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, untuk menghilangkan prokrastinasi, kognitif perilaku dan teknik belajar yang dikontrol sendiri diperlukan.

Siswa yang enggan melakukan sesuatu dengan cepat menyadari konsekuensi buruk yang akan terjadi ketika mereka melakukannya. Prokrastinasi akademik memiliki banyak konsekuensi, termasuk meningkatkan beban pikiran, kecenderungan untuk tertekan oleh berbagai hal, ketidakpercayaan diri, dan penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, melakukannya dapat berdampak negatif pada mereka yang melakukannya. Selain itu, keterlambatan dalam penyusunan skripsi akan berdampak negatif bagi mahasiswa<sup>23</sup>. Ini akan menyebabkan mereka membuang waktu, hasil yang buruk, dan kemungkinan tidak menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Mengubah cara seseorang berpikir, berperilaku, dan memotivasi diri mereka dapat membantu mengatasi prokrastinasi<sup>24</sup>. Oleh karena itu, berdasarkan perspektif ini, peneliti menyarankan Teknik RBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dengan teknik *self-talk* sebagai cara untuk membantu siswa semester akhir mengurangi keterlambatan akademik mereka<sup>25</sup>. Tujuan dari *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) adalah untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri, seperti cemas, benci, takut, rasa bersalah, dan marah. Gangguan ini menyebabkan orang berpikir secara irrasional, yang mengganggu kepercayaan diri dan kemampuan mereka<sup>26, 27</sup>. Namun, pendapat lain menjelaskan bahwa tujuan utama konseling dengan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah memberikan kesadaran kepada individu bahwa mereka memiliki kemampuan untuk hidup dengan cara yang lebih rasional dan produktif<sup>28</sup>. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa teknik *self-talk* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi. Dimana dari 19 orang subjek mengalami penurunan skor setelah lima pertemuan konseling dengan teknik *self-talk*.

---

<sup>22</sup> S. Suhadianto and N. Pratitis, "Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa," *J. RAP (Riset Aktual Psikol. Univ. Negeri Padang)*, vol. 10, no. 2, 2020, doi: 10.24036/rapun.v10i2.106672.

<sup>23</sup> A. A. Hayat, M. Jahanian, L. Bazrafcan, and N. Shokrpour, "Prevalence of academic procrastination among medical students and its relationship with their academic achievement," *Shiraz E Med. J.*, vol. 21, no. 7, 2020, doi: 10.5812/semj.96049.

<sup>24</sup> M. C. Ashton and M. C. Ashton, *Individual Differences and Personality (Third Edition)*. 2018.

<sup>25</sup> M. Kwee, "Rational behavioral therapy," *Tijdschr. voor Psychother.*, vol. 4, no. 4, 1978.

<sup>26</sup> N. Faizah, "Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Menangani Kecemasan Penderita Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya," *TRANSFORMATIF*, vol. 2, no. 1, 2018, doi: 10.23971/ta.v2i1.916.

<sup>27</sup> dkk Sari, "Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 1 Lais," *Teach. Educ.*, vol. 4, no. 2, 2022.

<sup>28</sup> A. Thahir and D. Rizkiyani, "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung," *KONSELI J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 3, no. 2, 2017, doi: 10.24042/kons.v3i2.560.

Dengan menggunakan berbagai tindakan kognitif, terapi *self-talk* bertujuan untuk mengubah keyakinan yang tidak rasional yang dipegang oleh orang yang melewatkan pekerjaan, seperti kata-kata seperti "ini sangat penting agar hasilnya sempurna" atau "jika saya tidak memiliki motivasi, sebaiknya saya *melakukan* hal lain"<sup>29</sup>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jika *beliefs* irasional muncul dalam bentuk perilaku menghindar, tindakan perbaikan kognitif sangat diperlukan untuk mengubah keyakinan irrasional, yang dapat mempengaruhi proses berpikir untuk memberikan respons yang dapat dipercaya<sup>30</sup>.

Dari proses yang dilakukan kepada sejumlah subjek juga didapatkan data bahwa berbagai faktor yang menyebabkan mereka melakukan prokrastinasi salah satunya mood. Ada korelasi yang positif antara perasaan seseorang dan kemampuan kognitif mereka<sup>31</sup>. Hal ini menyebabkan seseorang dengan *mood* yang buruk memiliki kesulitan untuk berpikir dibandingkan dengan seseorang dengan *mood* yang baik. Selain itu, perasaan lelah secara emosional ini juga sering menyebabkan efek seperti rasa malas, hilangnya dorongan atau keinginan untuk melakukan sesuatu, dan penundaan dalam menyelesaikan tugas, yang dapat menyebabkan tugas tertunda atau tidak selesai tepat waktu. Masalah pribadi yang dialami di luar kampus, seperti masalah keluarga dan hubungan, adalah faktor lain yang menyebabkan *mood* berubah saat mengerjakan skripsi. Jika berbagai hal mengganggu *mood* seseorang, itu akan menyebabkan kelelahan emosional, yang dapat menyebabkan *mood* tidak stabil seperti yang dirasakan klien pada konseling ini.

Pada dasarnya, terapi *self-talk* ini menempatkan klien dalam model atau gaya berpikir saintifik, yang berarti bahwa terapi ini dilakukan dengan metode ilmiah<sup>32</sup>. Tujuan dari terapi *self-talk* ini adalah untuk mengumpulkan data dan melakukan perubahan pada pola berpikir yang negatif, yang dapat berdampak pada perilaku yang bermasalah dari klien dan memberikan pembaharuan pada pola berpikir yang lembut<sup>3334</sup>. Pada tahap evaluasi klien merasa menjadi versi diri yang lebih positif dan semangat untuk melawan rasa penundaan dalam dirinya. Konseling juga dapat dilakukan secara kelompok sehingga dapat bersama-sama membiasakan diri untuk melaksanakan tugas pada teknik *self-talk*.

---

<sup>29</sup> A. Rozental, E. Forsell, A. Svensson, D. Forsström, G. Andersson, and P. Carlbring, "Differentiating Procrastinators from Each Other: A Cluster Analysis," *Cogn. Behav. Ther.*, vol. 44, no. 6, 2015, doi: 10.1080/16506073.2015.1059353.

<sup>30</sup> T. Triandini, "Konseling Model Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Pada Kasus Perilaku Prokrastinasi Akademik Dua Remaja Puteri Panti . . .," *Psiko Edukasi*, vol. 15, no. Oktober, 2017.

<sup>31</sup> M. L. Safa'ati, "Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Melalui Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Pada Siswa SMK Muhammadiyah 2 Sumberrejo Bojonegoro Tahun Pelajaran 2019-2020," *PTK J. Tindakan Kelas*, vol. 1, no. 1, 2020, doi: 10.53624/ptk.v1i1.2

<sup>32</sup> D. F. Annisa, L. Erwinda, And Y. Syahputra, "The Effectiveness Of Group Counseling Using Self-Talk Techniques To Reduce Procrastination Of Post-Earthquake Traumatic Students," *Indones. J. Guid. Couns. Res.*, Vol. 1, No. 2, 2023.

<sup>33</sup> Mulyadi Wahid, *Penerapan Terapi Positive Self Talk Dan Doa Melalui Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (Cbt) Dalam Menangani Masalah Prokrastinasi Pada Seorang Mahasiswi Di Uin Sunan Ampel Surabaya*, Vol. 224, No. 11. 2019

<sup>34</sup> D. Elmer, "Wasted Time Or Informed Delay? Academic Procrastination, Learning Style, And Self-Talk.," *North Dakota J. Speech Theatr.*, Vol. 14, No. April, 2001.

Adanya orang lain saling mengingatkan sangat mempengaruhi hasil untuk menghindari perilaku menunda<sup>35</sup>.

## SIMPULAN

Penyebab utama mahasiswa melakukan prokastinasi yaitu karena ada perubahan perasaan atau mood. Adapun dampak dari mahasiswa melakukan prokastinasi yaitu merasa cemas dan takut akan kegagalan. Penerapan intervensi berupa konseling dengan teknik *self-talk* terbukti menghasilkan skor prokastinasi lebih rendah pada 16 dari 19 subjek yang juga dibuktikan dengan taraf siggnifikansi dibawah 0.005 (0.002), yang mana dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yng cukup signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervnesi berupak teknik konseling dengan metode *self-talk*. Adapun saran yang dapat diberikan kedepan yaitu diharapkan teknik ini dapat diberikan kepada klien dengan masalah yang sama ataupun berbeda sehingga dapat mengukur efektivitas teknik *self-talk*. Dapat juga dilakukan terapi yang sama dengan subjek yang lebih banyak dan beragam.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. A. Wachyudin, "Efektivitas Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Konseling Kelompok Terhadap Penanganan Prokrastinasi Akademik Effectiveness of Rebt in Group Counseling To Handling Academic Procrastination," *Angga Anzelan Wachyudin*, 2019.
- A. A. Hayat, M. Jahanian, L. Bazrafcan, and N. Shokrpour, "Prevalence of academic procrastination among medical students and its relationship with their academic achievement," *Shiraz E Med. J.*, vol. 21, no. 7, 2020, doi: 10.5812/semj.96049.
- A. H. Chun Chu and J. N. Choi, "Rethinking procrastination: Positive effects of 'active' procrastination behavior on attitudes and performance," *J. Soc. Psychol.*, vol. 145, no. 3, 2005, doi: 10.3200/SOCP.145.3.245-264.
- A. Rozental, E. Forsell, A. Svensson, D. Forsström, G. Andersson, and P. Carlbring, "Differentiating Procrastinators from Each Other: A Cluster Analysis," *Cogn. Behav. Ther.*, vol. 44, no. 6, 2015, doi: 10.1080/16506073.2015.1059353.
- A. Thahir and D. Rizkiyani, "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung," *KONSELI J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 3, no. 2, 2017, doi: 10.24042/kons.v3i2.560.
- B. T. Erford, *Group work in schools: Second edition*. 2015. doi: 10.4324/9781315722542. \_\_\_\_\_, *Group Work Processes and Applications*. 2018.
- D. Elmer, "Wasted Time or Informed Delay? Academic Procrastination, Learning Style, and Self-Talk.," *North Dakota J. Speech Theatr.*, vol. 14, no. April, 2001.
- D. F. Annisa, L. Erwinda, and Y. Syahputra, "The Effectiveness of Group Counseling

---

<sup>35</sup> N. H. Z. Salam And B. Astuti, "The Effectiveness Of Group Counseling Reality For Students' Academic Procrastination Behavior," *Eur. J. Educ. Stud.*, Vol. 10, No. 2, 2023, Doi: 10.46827/Ejes.V10i2.4676.

- using Self-talk Techniques to Reduce Procrastination of Post-Earthquake Traumatic Students,” *Indones. J. Guid. Couns. Res.*, vol. 1, no. 2, 2023.
- J. Melgaard, R. Monir, L. A. Lasrado, and A. Fagerstrøm, “Academic Procrastination and Online Learning during the COVID-19 Pandemic,” in *Procedia Computer Science*, 2021. doi: 10.1016/j.procs.2021.11.080.
- J. Mohammadi Bytamar, O. Saed, and S. Khakpoor, “Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination,” *Front. Psychol.*, vol. 11, 2020, doi: 10.3389/fpsyg.2020.524588.
- J. R. Ferrari and C. A. Roster, “Delaying Disposing: Examining the Relationship between Procrastination and Clutter across Generations,” *Curr. Psychol.*, vol. 37, no. 2, 2018, doi: 10.1007/s12144-017-9679-4.
- H. K. Moonaghi and T. B. Beydokhti, “Academic procrastination and its characteristics: A narrative review,” *Futur. Med. Educ. J.*, vol. 7, no. 2, 2017.
- K. Sekar Diasti and C. Laos Mbato, “Exploring Undergraduate Students’ Motivation-regulation Strategies in Thesis Writing,” *Lang. Circ. J. Lang. Lit.*, vol. 14, no. 2, 2020.
- K. S. Diasti and C. L. Mbato, “Exploring Undergraduate Students’ Motivation-regulation Strategies in Thesis Writing,” *Lang. Circ. J. Lang. Lit.*, vol. 14, no. 2, 2020, doi: 10.15294/lc.v14i2.23450.
- Latipun, *Psikologi Konseling (Edisi Keempat)*. 2016.
- M. C. Ashton and M. C. Ashton, *Individual Differences and Personality (Third Edition)*. 2018.
- M. C. Maultsby, “Rational Behavior Therapy,” in *Behavior Modification in Black Populations*, 1982. doi: 10.1007/978-1-4684-4100-0\_8.
- M. Kwee, “Rational behavioral therapy,” *Tijdschr. voor Psychother.*, vol. 4, no. 4, 1978.
- M. L. Safa’ati, “Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Melalui Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Pada Siswa SMK Muhammadiyah 2 Sumberrejo Bojonegoro Tahun Pelajaran 2019-2020,” *PTK J. Tindakan Kelas*, vol. 1, no. 1, 2020, doi: 10.53624/ptk.v1i1.2.
- M. N. Ghufron and R. R. Suminta, “Teori-Teori Psikologi (Efikasi Diri),” *BRQ Business Research Quarterly*, vol. 21, no. 2. 2018.
- Mulyadi Wahid, *PENERAPAN TERAPI POSITIVE SELF TALK DAN DOA MELALUI PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) DALAM MENANGANI MASALAH PROKRASTINASI PADA SEORANG MAHASISWI DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA*, vol. 224, no. 11. 2019.
- N. A. Milgram, G. Batori, and D. Mowrer, “Correlates of academic procrastination,” *J. Sch. Psychol.*, vol. 31, no. 4, 1993, doi: 10.1016/0022-4405(93)90033-F.
- N. Faizah, “Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Menangani Kecemasan Penderita Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya,” *TRANSFORMATIF*, vol. 2, no. 1, 2018, doi: 10.23971/tf.v2i1.916.
- N. H. Z. Salam and B. Astuti, “THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING REALITY FOR STUDENTS’ ACADEMIC PROCRASTINATION

- BEHAVIOR,” *Eur. J. Educ. Stud.*, vol. 10, no. 2, 2023, doi: 10.46827/ejes.v10i2.4676.
- P. Steel and K. B. Klingsieck, “Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited,” *Aust. Psychol.*, vol. 51, no. 1, 2016, doi: 10.1111/ap.12173.
- P. Aulia, A. G. Prathama, and T. I. Sodjakusumah, “PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM PENGURANGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA,” *J. Psikol. INSIGHT*, vol. 2, no. 1, 2018, doi: 10.17509/insight.v2i1.11920.
- R. O. Febriani, M. Ramli, and N. Hidayah, “Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas,” *J. Kaji. Bimbingan. dan Konseling*, vol. 5, no. 3, 2020, doi: 10.17977/um001v5i32020p132.
- Sari, “Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 1 Lais,” *Teach. Educ.*, vol. 4, no. 2, 2022.
- S. K. Putri, C. M. B. Yusup, N. Rizqiyah, and H. Windayana, “Analisis Fenomena Prokrastinasi pada Mahasiswa dan CBT sebagai Solusi Intervensi Dini,” *Aulad J. Early Child.*, vol. 5, no. 1, 2022, doi: 10.31004/aulad.v5i1.254.
- S. Suhadianto and N. Pratitis, “Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa,” *J. RAP (Riset Aktual Psikol. Univ. Negeri Padang)*, vol. 10, no. 2, 2020, doi: 10.24036/rapun.v10i2.106672.
- S. Pourabdol, N. S. Gharamaleki, and ..., “Effectiveness of Emotion Regulation Training in decreasing educational burnout and academic procrastination among students with Specific Learning Disorder (SLD),” *Biquarterly J. ...*, 2020.
- S. Zacks and M. Hen, “Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature,” *J. Prev. Interv. Community*, vol. 46, no. 2, 2018, doi: 10.1080/10852352.2016.1198154.
- T. Triandini, “Konseling Model Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Pada Kasus Perilaku Prokrastinasi Akademik Dua Remaja Puteri Panti ...,” *Psiko Edukasi*, vol. 15, no. Oktober, 2017.
- W. Knaus, “The Procrastination Workbook,” *New Harbinger Publ.*, 2002