



EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN

Edo Prasatio Grahatama*, Dewi Sartika, Suci Nugraha

Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan untuk mendapat gambaran mengenai efektivitas pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) kelompok untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Untuk mengurangi kecemasan yang dialami, intervensi yang digunakan adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) kelompok yang merupakan model intervensi dari Bieling et. al. (2006). Penelitian ini mengikutsertakan sepuluh mahasiswa sebagai subjek penelitian. Metode quasi eksperiment dengan desain penelitian *non-equivalent control group design*. Pengumpulan data menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dari Hamilton (1969) yang digunakan untuk mengukur derajat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) kelompok efektif menurunkan kecemasan mahasiswa sebesar 45%. Hal ini juga terlihat dari output uji *Paired Sample T-Test* $0,000 < 0,05$ yang artinya adanya perbedaan derajat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*, dan uji *Independent Sample T Test* $0,004 < 0,05$ yang artinya adanya perbedaan derajat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata kunci : Kecemasan; *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Kelompok; Prokrastinasi.

A B S T R A C T

This study aims to get an idea of the effectiveness of giving *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) to reduce anxiety in Unisba Psychology Faculty students who do procrastination in working on their thesis. To reduce the anxiety experienced, the intervention used is *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) group which is an intervention model from Bieling et. al. (2006). This study included ten students as research subjects. Quasi-experimental method with non-equivalent control group design. Data collection using *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) from Hamilton (1969) used to measure the degree of anxiety. The results showed that *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) was effective in reducing student anxiety by 45%. This can also be seen from the output of the *Paired Sample T-Test* $0.000 < 0.05$ which means that there is a difference in the degree of anxiety before and after being given treatment, and the *Independent Sample T Test* $0.004 < 0.05$ which means that there is a difference in the degree of anxiety between the experimental group and the experimental group. control group.

Keywords : Anxiety, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Groups, Procrastination.

© 2022 SCHEMA – Journal of Psychological Research. All right reserved.

A. Pendahuluan

Pendidikan formal di Indonesia terdiri dari jenjang pendidikan Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Perguruan Tinggi (PT). Di masing-masing institusi pendidikan tersebut peserta didik dituntut untuk mampu mencapai target-target yang telah ditetapkan dan bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik agar peserta didik mendapatkan prestasi yang optimal, tapi pada kenyataannya masih banyak peserta didik yang belum mampu untuk mencapai target-target pada suatu institusi dan masih banyak yang belum bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi terhambatnya peserta didik dalam melakukan proses pembelajaran dan pencapaian prestasi yang optimal. Antara lain yaitu faktor internal, eksternal, dan pendekatan belajar, yang mana di dalamnya meliputi intelegensi, motivasi, kepribadian, lingkungan sekolah, dan lingkungan rumah (Muhibbin Syah, 2008). Hal-hal tersebut

Corresponding Author : Email : edoprasatio@gmail.com

Indexed : Garuda, Google Scholar, Crossref, Dimensions

DOI : <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5737>

tidak hanya terjadi pada masa anak dan remaja tetapi juga terjadi pada masa dewasa awal seperti pada mahasiswa. Pada masa dewasa awal, mahasiswa dituntut untuk bisa kreatif, menghadapi masalah-masalah baru dan penyesuaian dengan cara hidup baru.

Tuntutan mahasiswa dalam perkuliahannya adalah lulus tepat waktu atau lebih cepat dan mendapatkan IPK yang maksimal. Proses perkuliahan menuntut mahasiswa untuk bisa memahami mata kuliah yang diberikan dan menyelesaikan tugas-tugas serta ujian dengan baik. Pada dasarnya tuntutan akademik di setiap perguruan tinggi sama. Universitas Islam Bandung (UNISBA) adalah salah satu Perguruan Tinggi swasta yang menjunjung nilai Islam di Bandung yang telah berusia 50 tahun lebih dan diminati oleh masyarakat. Hal ini terlihat dari mahasiswanya tidak hanya berasal dari kota Bandung, tetapi juga kota besar lain di Indonesia. Program pendidikan Sarjana terdiri dari 8 semester dan dapat ditempuh dalam waktu 4 tahun.

Banyak permasalahan-permasalahan belajar yang dialami oleh mahasiswa seperti motivasi, *self-efficacy*, penyesuaian akademik dan lain-lain. Hal-hal tersebut terkait dengan fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa yaitu, prokrastinasi (Gregory, Schraw & Lori, 2007). Prokrastinasi dalam ilmu psikologi adalah penundaan dalam mengerjakan tugas. Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi paling banyak dalam tugas menulis sebanyak 46%. Tugas menulis tersebut dapat berupa penulisan artikel, laporan hasil praktikum, makalah dan penulisan penelitian. Skripsi merupakan salah satu tugas menulis yang memiliki bobot SKS lebih banyak dibanding mata kuliah lain. Secara spesifik, Solomon dan Rothblum (1984) membagi faktor-faktor penyebab prokrastinasi yaitu perasaan takut gagal, kecemasan, *perfectionism*, kurang percaya diri, dan menganggap tugas tidak menyenangkan. Perilaku prokrastinasi seringkali diiringi dengan kecemasan. Individu dengan perilaku prokrastinasi akan terkait dengan kecemasan yang senantiasa menunda-nunda pengerjaan skripsinya dan semakin lama ia menunda akan menjadi beban pikiran terus-menerus yang mengganggu kehidupannya, karena mereka tidak kunjung dapat menyelesaikan perkuliahannya (Yusuf, 2005).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap 5 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diperoleh data bahwa selama ini mereka merasa kesulitan untuk memulai mengerjakan skripsi. Pada saat mengerjakan skripsi, mereka menuturkan bahwa ada keinginan dan rencana untuk menyelesaikannya namun hal tersebut sulit diwujudkan dalam perilaku. Hal itu diakui mereka didasari oleh beberapa sebab yang membuat cemas.

Prokrastinasi berhubungan dengan disfungsi belief seperti ekspektasi yang tidak realistis, *low self-efficacy*, dan pikiran negatif (Pychyl & Flett, 2012). Dalam jurnal penelitian Onwuegbuzie (2004) dengan subjek sebanyak 135 mahasiswa menunjukkan hasil yang berkorelasi positif ($r = 0,51$) antara prokrastinasi dengan kecemasan. Milgram dan Naaman (1996) juga mengungkapkan bahwa sebagian besar orang yang mengalami kecemasan cenderung melakukan prokrastinasi untuk dapat menghindari tugas dan soal-soal yang dapat membuat mereka merasa cemas. Timbul perilaku-perilaku yang tidak sesuai dengan rencana dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi mahasiswa karena dipengaruhi oleh kecemasan. Mahasiswa lebih memilih melakukan aktifitas lain yang menyenangkan atau melakukan hal-hal yang lebih menguntungkan. Meskipun begitu skripsi yang sedang disusun tidak akan terselesaikan. Permasalahan menjadi berlarut-larut tidak terselesaikan akan menimbulkan dampak negatif bagi diri mereka sendiri, seperti cemas, stress, merasa tidak tenang dan pola hidup yang tidak teratur.

Kecemasan yang dirasakan mahasiswa yang berperilaku prokrastinasi merupakan dampak dari pola berpikir yang salah atau irasional (*irrational thinking*) mengenai masalah yang dihadapi.

Prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang disebabkan oleh pikiran yang irasional (Yong, 2010). Keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, mahasiswa diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya dari negatif menjadi positif. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa salah satu cara untuk mengurangi perilaku prokrastinasi adalah dengan mengubah keyakinan mereka dari yang irasional menjadi rasional.

Dua sumber yang banyak digunakan oleh orang yang menderita gangguan psikologis dan fisik adalah psikoterapi dan agama/spiritualitas. Salah satu bentuk psikoterapi yang paling terbukti adalah *Cognitive-Behavioral Therapy* (Chambless & Ollendick, 2001). *Cognitive-Behavioral Therapy* didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang menjadi ciri gangguan tertentu (Alford & Beck, 1997).

Dalam *cognitive behavior therapy in group*. Bieling et al, (2006) mengatakan bahwa ada 7 faktor terapeutik dalam kelompok yang membantu anggotanya meningkatkan kemampuan penyelesaian masalahnya dalam situasi dan simulasi kelompok. Terapis akan memfasilitasi para mahasiswa tentang keluhannya yaitu merasa cemas sehingga membuatnya melakukan perilaku prokrastinasi dan para anggota memberikan umpan balik untuk dapat menemukan cara pandang baru atau mendapat cara atau pengalaman lain mengenai penyelesaian masalah-masalah tersebut. CBT kelompok ini diberikan sebagai *treatment* agar dapat mengubah pikiran irasional yang muncul dan membangkitkan harapan untuk lebih baik dari sebelumnya, disaat mereka merasa cemas dalam mengerjakan skripsi sehingga membuatnya menunda untuk mengerjakan skripsi, dengan mengikuti terapi ini mereka bisa mendapat berbagai cara dari pendapat ataupun pengalaman yang didapat dari anggota kelompok yang lain. Pendapat ataupun umpan balik yang mereka dapatkan tersebut adalah informasi yang berguna untuk dirinya agar menghindari hal-hal yang akan memperburuk keadaan mereka dalam mengerjakan skripsi. Dengan mengikuti terapi ini, mahasiswa dapat merasa memiliki teman di kelompok terhadap masalah yang dihadapi, mereka juga belajar untuk berpikiran secara positif dengan perubahan pola pikir yang dilakukan terapis yang dibantu dengan anggota kelompok, dan mereka pun merasa berkontribusi terhadap perubahan yang dialami orang lain. Meskipun begitu masih terdapat beberapa pendapat yang kurang setuju terhadap efektivitas CBT kelompok dalam menangani permasalahan psikologi (Sochting, 2014).

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik Efektivitas Pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) kelompok untuk menurunkan kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA yang mengalami prokrastinasi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini mengikutsertakan sepuluh mahasiswa sebagai subjek penelitian. Metode quasi eksperiment dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-equivalent control group design*. Pengumpulan data menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dari Hamilton (1969) yang digunakan untuk mengukur derajat kecemasan.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa keseluruhan subjek memiliki perubahan skor pada kecemasan. Sebelum dilakukan intervensi total skor rata-rata kelompok eksperimen 28 dan

kelompok kontrol 30, dan setelah dilakukan intervensi skor total kelompok eksperimen menjadi 15,4 dan kelompok kontrol menjadi 28,4. Pada subjek kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa CBT kelompok mengalami penurunan yang signifikan pada kecemasan yaitu sebesar 12,6 poin atau sebesar 45%, sedangkan pada subjek kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan mengalami penurunan pada tidak signifikan yaitu sebesar 1,6 poin atau 5,33%. Hal tersebut menjelaskan bahwa pemberian CBT kelompok memberikan pengaruh yang signifikan dalam penurunan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang mengalami prokrastinasi.

Kemudian, berdasarkan perhitungan derajat kecemasan, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa ada perubahan atau penurunan skor kecemasan pada subjek yang diberikan perlakuan berupa CBT kelompok. Hasil perhitungan *Paired Sample T Test*, pada kelompok eksperimen nilai probabilitas atau Sig. sebesar 0,000 dimana kurang dari batas kritis penelitian yakni 0,05 sehingga H_0 ditolak, yang berarti adanya perbedaan skor derajat kecemasan subjek pada kelompok eksperimen. Dari hasil dari perhitungan *Independent Sample T test*, nilai Sig. sebesar 0,004 dimana kurang dari batas kritis penelitian yakni 0,05 sehingga H_0 ditolak, dimana ada perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa persentase perubahan skor mencapai 45% pada kelompok yang diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan pemberian intervensi CBT kelompok dapat menurunkan kecemasan mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Selama proses terapi, perubahan yang diperoleh subjek tidak terlepas dari peranan faktor terapeutik dalam CBT kelompok, terutama *optimisme, inclusion, shifting self focus* dan pembelajaran berbasis kelompok. Subjek diajarkan untuk menanamkan sikap optimis dalam diri bahwa mereka mampu mengerjakan skripsi dan menghadapi semua tantangan tanpa memunculkan perasaan cemas. Mereka juga secara tidak langsung menyadari bahwa bukan hanya dirinya menghadapi permasalahan yang sama sehingga mereka saling memberi dukungan untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi dengan proses pembelajaran yang mereka dapatkan dari kelompok.

Di dalam kelompok mereka banyak mendapatkan masukan, saran, kritik dan pengetahuan serta pengalaman mengenai permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok. Seiring waktu dan proses belajar yang diterapkan terus menerus, akan memberikan perubahan pada perilaku dan mampu menjadi bagian inti dari kepercayaan subjek yang lebih positif. CBT menggunakan strategi untuk mengembangkan penerapan keahlian baru dan perilaku yang dipelajari saat terapi ke dalam kehidupan sehari-hari dan pemeliharaan perubahan sepanjang waktu (Cooper et al, Butler et al, dalam Tsiros, 2008).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan derajat kecemasan pada subjek penelitian yang ditandai dengan berkurangnya simptom-simtom kecemasan melalui ciri-ciri kecemasan yang diukur dan tergolong di dalamnya ciri-ciri fisik, behavior dan kognitif. Melalui *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* kelompok permasalahan subjek yang memiliki pikiran irasional dalam mengerjakan skripsi dapat tertangani sehingga berkontribusi terhadap penurunan derajat kecemasan pada subjek. Oleh karena itu, diperoleh kesimpulan bahwa ketika cara berpikir subjek mengalami perubahan menjadi lebih positif, maka dengan sendirinya emosi dan perilaku berubah menjadi lebih positif. Seperti halnya yang terjadi pada subjek, yang tadinya menganggap selalu butuh bantuan dari orang lain dalam mengerjakan skripsi, lalu diganti menjadi lebih rasional seperti jika selalu mendapat bantuan dari orang lain ketika ujian akan kesulitan karena tidak mendapat bantuan dari orang lain, sehingga mulai berusaha mengerjakan skripsi tanpa bantuan orang lain. Selain itu mereka takut untuk menemui dosen pembimbing untuk bimbingan, lalu ketika pikirannya dilawan

hingga menjadi rasional seperti jika menghindari bimbingan maka skripsi tidak akan selesai dan apa yang dipikirkan belum tentu terjadi, sehingga hal tersebut dapat meredakan kecemasan dan mulai berdampak pada perilaku yang berani bertemu pembimbing.

Pernyataan di atas sesuai dengan yang dikemukakan oleh Lazarus (1976) bahwa perubahan cara berpikir akan mempengaruhi persepsi seseorang terhadap stimulus (*stressor*), sehingga hal tersebut berdampak juga pada perubahan emosi dan perilakunya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) kelompok berpengaruh terhadap penurunan derajat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Pandangan tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Meichenbaum (2002) yang menyatakan bahwa terapi berdasarkan kognitif dapat mengatasi kecemasan yang berlebihan. Terjadinya penurunan derajat kecemasan pada subjek penelitian ini akan berdampak terhadap perilaku prokrastinasi yang berkurang seiring penurunan kecemasan individu.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1) Pemberian intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) kelompok dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang mengalami prokrastinasi. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) kelompok memberikan penurunan derajat kecemasan sebesar 45% ; (2) Hasil perhitungan statistik yang mana nilai probabilitas kurang dari batas kritis penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan derajat kecemasan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) kelompok.

Berikut ini adalah saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, yaitu: (1) Bagi subjek penelitian, agar mampu mengaplikasikan teknik-teknik yang telah dipelajari selama mengikuti terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) kelompok jika terjadi kondisi *relapse* yang menimbulkan kecemasan, (2) Hasil penelitian ini dapat digunakan Fakultas Psikologi Unisba sebagai informasi dalam menangani mahasiswa yang mengalami prokrastinasi, (3) Untuk peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan pengukuran prokrastinasi yang dialami oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi setelah diberikan terapi.

Daftar Pustaka

- APA. (2004). *Cognitive-behavioral group therapy: For specific problems and populations. Cognitive-Behavioral Group Therapy: For Specific Problems and Populations.*
- Barker, C., et al. (2002). *Research Methods in Clinical Psychology: An Introduction for Students and Practitioners. Materials Research Bulletin, 31.* [https://doi.org/10.1016/0025-5408\(96\)80018-3](https://doi.org/10.1016/0025-5408(96)80018-3)
- Beck, A. T., et al. (1985). *Anxiety Disorders And Phobias A Cognitive Perspective.* United State: BasicBooks.
- Beck, Judith. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. The.* New York: The Guilford Press.
- Bieling, P. J., et al. (2006). *Cognitive-Behavioral Therapy in Groups.* New York: The Guildford Press.
- Duana, D. A., & Hadjam, M. N. R. (2017). *Terapi Kognitif Perilaku Dalam Kelompok Untuk Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Dengan Obesitas.* *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP), 4(2), 145–160.* <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol4.iss2.art1>

- Purnamaningsih, E. H., & Utami, M. S. (1998). *Efektivitas Terapi Perilaku Kognitif*, Jurnal Psikologi (1), 65–76.
- Hurlock & Elizabeth, B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kautsar, F (2015). *Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Tesis. Institut Teknologi Nasional Malang
- Lazarus, R.S. 1976. *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha
- Milgram, N., & Naaman, N. (1996). Typology in procrastination. *Personality and Individual Differences*, 20(6). 679-683.
- Nezu, A. M., et al. (2018). *Practitioner's Guide to Empirically Based Measures of Depression*. Journal of Cognitive Psychotherapy (Vol. 15). New York: Kluwer Academic.
- Onwuegbuzie, A. J. (2010). *Academic procrastination and statistics anxiety Academic procrastination and statistics anxiety*. 29(1), 3-19. <https://doi.org/10.1080/0260293042000160384>
- Prayitno, G. E. (2013). *Validasi alat ukur Irrational Procrastination Scale (IPS)*. Calyptra, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2(1), 1–7. Available: <http://repository.ubaya.ac.id/id/eprint/26433>
- Schraw, G., et al. (2007). *Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination*. Journal of Educational Psychology, 99(1), 12–25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Söchting, I. (2014). *Cognitive Behavioral Group Therapy: Challenges and Opportunities* (3th ed.). United Kingdom: Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118510261>
- Solomon, L. J., et al. (1984). *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates* Requests for reprints should be sent to. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 3–509.
- 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>
- Sukandar, A. (2009). *Kefektifan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta*. Tesis. Universitas Sebelas Maret.
- Sutjipto, R. C. (2016). *Prokrastinasi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. 5(1), 1–12.
- Svartdal, F., et al. (2016). *On the measurement of procrastination: Comparing two scales in six European countries*. *Frontiers in Psychology*, 7(8), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01307>
- Ursia, N. R., et al. (2013). *Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1–18. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Wibowo, R. (2014). *Self Efficacy dan Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. *Jurnal Ilmiah*, 1(1), 39–51.
- Yaacob, N. R. N. (2013). *Cognitive Therapy Approach from Islamic Psycho-spiritual Conception*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 97, 182–187. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.220>

Yusuf, U., et al. (2011). *Rancangan Intervensi Berbasis “Cognitive-Behavioral Therapy” untuk Menanggulangi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba*. *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi, Dan Humaniora*, 2(1), 431–436.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511792458>