

Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Dalam Konseling Individu Untuk Mengatasi Prokrastinasi

Nur Hisna Daniati
Universitas Negeri Padang
nurhisnadaniati2000@gmail.com

Herman Nirwana
Universitas Negeri Padang
hermannirwana@fip.unp.ac.id

Rezki Hariko
Universitas Negeri Padang
rezkihariko@fip.unp.ac.id

Miftahul Fikri
Universitas Negeri Padang
miftahulfikri@fip.unp.ac.id

Nurul Fazria
Universitas Negeri Padang
fazrinu890@gmail.com

M. Fadlan Choiri
Universitas Negeri Padang
mfadlanchoiri@student.unp.ac.id

Abstract

This case study aims to describe the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in individual counseling to overcome student thesis procrastination using self-talk techniques triggered by the experience of a breakup. The subject was a 23 year old female student in her ninth semester who experienced a one-month delay in completing her thesis after breaking up with her boyfriend two months earlier. A descriptive qualitative approach was used with data collection through in-depth interviews, participatory observation during six counseling sessions (October 1-29 2025), and documentation of client notes and journals. The results showed that the self-talk technique through the stages of recognizing, challenging, building, and practicing positive internal dialogue succeeded in significantly reducing procrastination. The client's productivity increased from zero to 2-4 hours per day, with thesis completion reaching 98%. Emotional regulation also improved, although memories of the ex still triggered momentary sadness. These findings confirm that self-talk is effective in breaking the chain of negative thoughts caused by the distress of a

breakup and is recommended as a practical intervention in individual counseling services.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Self-talk, Thesis Procrastination, Individual Counseling.

Abstract

Penelitian studi kasus ini bertujuan mendeskripsikan penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam konseling individu untuk mengatasi prokrastinasi skripsi mahasiswa dengan teknik *self-talk* yang dipicu oleh pengalaman putus cinta. Subjek adalah mahasiswa perempuan berusia 23 tahun semester 9 yang mengalami penundaan skripsi selama satu bulan setelah putus cinta dua bulan sebelumnya. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif selama enam sesi konseling (01-29 Oktober 2025) dan dokumentasi catatan serta jurnal klien. Hasil menunjukkan bahwa teknik *self-talk* melalui tahap mengenali, menantang, membangun, dan melatih dialog internal positif berhasil mengurangi prokrastinasi secara nyata. Produktivitas klien meningkat dari nol menjadi 2-4 jam per hari dengan penyelesaian skripsi mencapai 98 %. Regulasi emosi juga membaik, meskipun kenangan mantan masih memicu kesedihan sesaat. Temuan ini menegaskan *self-talk* efektif memutus rantai pikiran negatif akibat distres putus cinta dan direkomendasikan sebagai intervensi praktis di layanan konseling individu.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Self-talk, Prokrastinasi Skripsi, Konseling Individu.

A. Pendahuluan (Introduction)

Prokrastinasi adalah perilaku yang tidak sehat yang sering dialami oleh mahasiswa. Penundaan ini ditandai dengan tindakan menunda secara sadar terhadap tugas yang telah direncanakan walaupun mereka paham akan konsekuensi buruknya (Mohammadi Bytamar et al., 2020). Hal ini cukup mengkhawatirkan. Meta analisis Steel (2007) menunjukkan bahwa sekitar 80-95% mahasiswa terlibat dalam perilaku menunda-nunda, dengan 50% di antaranya melakukannya secara konsisten dan bermasalah. Salah satu pemicu prokrastinasi adalah pengalaman putus cinta yang dapat menurunkan motivasi dan mengganggu pengelolaan emosi seperti kesedihan, kecemasan, sulit berkonsentrasi, masalah tidur hingga hilang nafsu makan (Lembang & Gismin, 2025). Dalam kondisi ini, membuat mahasiswa cenderung menghindari tugas skripsi sebagai bentuk pelarian sementara dari rasa sakit emosional yang dirasakan.

Masa perkuliahan adalah periode yang penting dalam perkembangan hubungan romantik dan pembentukan identitas diri. Putus cinta merupakan salah satu pengalaman yang sangat menyedihkan secara emosional dalam kehidupan seseorang

(Christy et al., 2025). Transisi menuju masa dewasa awal membuat individu rentan terhadap perubahan baik dalam hubungan interpersonal (Arnett, 2023). Sebuah hubungan yang romantic umumnya sering terjadi pada masa remaja akhir atau dewasa awal sekitar 40% dewasa muda melaporkan setidaknya satu kali mengalami putus cinta selama periode 20 tahun (Tacasily & Soetjningsih, 2021). Ketika hubungan tersebut berakhir efeknya bisa sangat besar ke berbagai aspek kehidupan termasuk kemampuan menyelesaikan tugas akademik.

Penundaan dalam penyelesaian skripsi menjadi permasalahan yang serius karena berdampak pada keterlambatan kelulusan, penurunan kualitas karya akademik, serta meningkatnya stres dan kecemasan (Svartdal & Steel, 2017). Hal ini dijelaskan juga oleh Sirois & Pychyl (2013) bahwa prokrastinasi bukan sekadar masalah manajemen waktu, melainkan berkaitan erat dengan regulasi emosi yang buruk di mana individu menghindari tugas untuk melarikan diri dari perasaan tidak nyaman yang muncul. Hubungan antara putus cinta dan prokrastinasi dapat dijelaskan melalui perspektif temuan Field (2011) bahwa pengalaman putus cinta mengaktifkan sistem neural yang sama dengan respons terhadap rasa sakit fisik yang menimbulkan distress psikologis yang mengganggu fungsi kognitif seperti konsentrasi, memori kerja, dan pengambilan keputusan yang sangat diperlukan dalam proses penulisan skripsi.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti efektif dalam menangani berbagai masalah psikologis termasuk prokrastinasi akademik. Pendekatan CBT berfokus pada identifikasi dan modifikasi pola pikir negatif serta perilaku maladaptif yang mendasari penundaan (Beck, 2020). Dalam konteks prokrastinasi, CBT membantu individu mengenali keyakinan irasional seperti perfeksionisme, ketakutan akan kegagalan, dan rendahnya keyakinan diri yang berkontribusi terhadap perilaku menunda (Ellis & Knaus, 2002). Uji coba terkontrol acak oleh Rozental et al (2015) menemukan bahwa intervensi CBT berbasis internet secara signifikan mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan ukuran efek yang besar.

Eckert et al (2016) menunjukkan bahwa CBT efektif mengatasi prokrastinasi dengan cara meningkatkan keterampilan regulasi emosi dan *self-efficacy* akademik. Salah satu teknik CBT yang dapat diterapkan adalah *self-talk* yaitu memanfaatkan

percakapan internal yang mengendalikan pikiran dan perasaan individu dengan memanfaatkan peningkatan kinerja dan menurunkan kecemasan (Beck, 2020). Teknik ini berfungsi dengan cara mengubah percakapan internal yang destruktif, contohnya “Aku tidak akan mampu menyelesaikan ini” atau “Aku benar-benar gagal” hal ini bisa di ungkapkan ke hal yang positif dan realistis seperti “Aku dapat mengerjakan ini secara pelan-pelan” atau “Aku sedang belajar dan itu norma”. Dengan mengubah cara berbicara pada diri sendiri, mahasiswa yang merasa terpuruk setelah putus cinta dapat bertahap membangun kembali rasa percaya diri dan semangat untuk menyelesaikan tugas akademis mereka.

Penerapan CBT dalam konseling individu untuk kasus prokrastinasi skripsi pasca putus cinta menjadi penting karena pendekatan ini tidak hanya menangani gejala prokrastinasi sekaligus akar permasalahan emosional yang mendasarinya. Melalui teknik restrukturisasi kognitif, behavioral activation, dan problem-solving training, konseli dapat dibantu untuk memproses emosi terkait putus cinta sekaligus mengembangkan strategi efektif untuk menyelesaikan skripsi (Dobson & Dobson, 2018). Namun dalam penelitian ini teknik *self-talk* dipilih sebagai fokus utama karena mengingat mahasiswa baru putus cinta umumnya mengalami dialog internal yang negatif seperti merasa tidak mampu, tidak berharga atau tidak yakin akan berhasil menyelesaikan skripsi. Dengan mengubah cara mereka berkomunikasi dengan diri sendiri dapat keluar dari pikiran negatif dan kembali aktif dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Rumusan masalah pada penelitian ini mencakup beberapa pertanyaan utama: 1. Bagaimana proses penerapan CBT dengan teknik *self talk* dalam konseling individu untuk mengatasi prokrastinasi skripsi pada mahasiswa yang mengalami putus cinta?. 2. Bagaimana perubahan pola *self talk* dan perilaku prokrastinasi mahasiswa selama proses konseling dengan pendekatan CBT?. 3. Apa saja tantangan dan faktor pendukung dalam implementasi *self talk* untuk mengatasi prokrastinasi skripsi setelah putus cinta?

Meskipun terdapat banyak penelitian tentang prokrastinasi akademik dan dampak dari putus cinta secara terpisah, studi yang secara spesifik mengkaji intervensi CBT untuk mengatasi prokrastinasi skripsi yang dipicu oleh putus cinta

masih terbatas. Studi kasus memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap proses perubahan, tantangan yang dihadapi, dan strategi yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi skripsi pasca putus cinta (Yin, 2018). Berdasarkan rumusan masalah diatas tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan proses penerapan *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *self-talk* dalam konseling individu untuk mengatasi prokrastinasi skripsi setelah putus cinta pada mahasiswa melalui pendekatan studi kasus serta perubahan pola *self-talk* dan perilaku prokrastinasi mahasiswa selama proses konseling dengan CBT.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif (Yin, 2018). Pendekatan ini dipilih karena berfokus pada peristiwa atau suatu kondisi pemahaman dan perilaku manusia berdasarkan pada pengalaman individu (Assyakurrohim et al., 2022). Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam mengenai proses dan pengalaman penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konseling individu untuk menangani kebiasaan prokrastinasi skripsi setelah mengalami putus cinta pada satu subjek dengan teknik *self-talk*. Subjek dipilih berdasarkan kriteria yaitu mahasiswa semester akhir (minimal semester 8), baru mengalami putus cinta seitar 1-3 bulan terakhir dan menunjukkan gejala prokrastinasi skripsi yang signifikan (tidak mengerjakan selama minimal 1 bulan). Etika penelitian dijaga melalui informed consent tertulis dari subjek dan kerahasiaan data.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama: (1) wawancara mendalam yang dilakukan selama enam kali pertemuan konseling untuk mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan perilaku klien terkait prokrastinasi, (2) observasi partisipatif selama proses konseling untuk mendokumentasikan dinamika perubahan kognitif dan perilaku klien, dan (3) dokumentasi (Creswell & Creswell, 2018). Data dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola perubahan kognitif dan perilaku kunci yang muncul selama proses konseling. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber (klien, catatan konselor, dokumentasi) dan member checking dengan mengkonfirmasi temuan kepada klien di akhir sesi konseling.

B. Hasil dan Pembahasan (Finding Research)

1. Profil Klien dan Setting Klien

Subjek penelitian ini adalah seorang mahasiswa semester 9 yang berinisial PHY, ia berusia 23 tahun. Proses konseling individu ini dilakukan selama periode 01 Oktober - 29 Oktober dengan 6 kali pertemuan dengan durasi masing-masing 60 menit. Lokasi pertemuan utamanya di ruang konseling di Subdit Layanan BK dan Disabilitas kampus pada pukul 13.30 dengan beberapa pertemuan dilakukan di tempat yang nyaman bagi klien berdasarkan kesepakatan bersama.

Tabel 1. Profil Klien

No	Aspek	Ket
1	Inisial	PHY
2	Usia	23 Tahun
3	Semester	9
4	Status hubungan	Baru putus cinta (2 bulan sebelum konseling)
5	Kondisi skripsi awal	Belum ada dikerjakan selama 1 bulan yang lalu
6	Keluhan utama	Prokrastinasi skripsi, sering menangis dan sulit konsentrasi

2. Proses Konseling dengan Pendekatan CBT Teknik Self-Talk

Proses konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy menggunakan teknik *self-talk* untuk mengatasi prokrastinasi skripsi pasca putus cinta dilaksanakan melalui empat tahap utama, yaitu: (1) Membangun hubungan dengan klien, (2) Mengidentifikasi masalah, (3) Memfasilitasi perubahan, dan (4) Evaluasi dan terminasi.

Tabel 2. Jadwal dan Fokus Setiap Sesi Konseling

Sesi	Tanggal	Lokasi	Fokus Kegiatan
1	01 Oktober 2025	Ruang konseling BK	Membangun rapport, kontrak konseling
2	03 Oktober 2025	Ruang konseling BK	Identifikasi masalah (pikiran, perasaan)
3	10 Oktober 2025	Ruang konseling BK	Identifikasi pola <i>self-talk</i> negatif
4	17 Oktober 2025	Ruang konseling BK	Intervensi <i>self-talk</i> (tahap 1-3)
5	22 Oktober 2025	Kafe	Intervensi <i>self-talk</i> (tahap 4), penugasan
6	29 Oktober 2025	Kafe	Evaluasi dan terminasi

a. Tahap 1: Membangun Hubungan dengan Klien

Pertemuan pertama pada 01 Oktober 2025 pukul 13.30 di ruang konseling BK menjadi tahap awal membangun hubungan yang baik dengan klien PHY.

Tujuan dari pertemuan ini adalah menciptakan kedekatan emosional, membangun kepercayaan klien, mengetahui harapannya, dan membuat komitmen. Sesi di buka dengan pengenalan diri oleh konselor, kemudian dilanjutkan dengan penggalan identitas klien seperti nama lengkap, tanggal lahir, dan usia. Konselor kemudian mengajukan pertanyaan terbuka mengenai kabar klien, bagaimana perjalanan menuju Subdit Layanan BK dan Disabilitas, kesiapan mengikuti konseling pertama serta aktivitas yang dilakukan akhir-akhir ini. Hal ini bertujuan untuk mencairkan suasana dan membuat klien merasa nyaman.

Konselor juga menegaskan asas kerahasiaan bahwa semua informasi yang dibagikan klien akan dijaga kerahasiannya dan tidak akan disebarluaskan kepada siapapun serta menjelaskan bahwa proses konseling ini harus bersifat kolaboratif agar dapat mengentaskan masalah yang dialami oleh klien. Pendekatan CBT diperkenalkan secara sederhana agar klien memahami metode yang akan digunakan. Sesi pertama tutup dengan menyepakati jadwal enam kali pertemuan dan mendiskusikan harapan klien. PHY menyampaikan bahwa tujuan dari jangka pendeknya adalah untuk dapat kembali fokus mengerjakan skripsi tanpa terus menerus menangis. Sedangkan tujuan jangka panjangnya adalah lulus tepat waktu dan menjadikan teknik CBT ini sebagai strategi coping untuk menghadapi masalah di masa mendatang. Selama proses konseling ini, konselor berupaya menunjukkan sikap menghargai, profesional, empati, mendengarkan secara aktif, merefleksikan perasaan klien serta melakukan konfrontasi jika diperlukan.

b. Tahap 2: Mengidentifikasi Masalah

Pertemuan kedua dan ketiga dilaksanakan pada 03 Oktober dan 10 Oktober 2025 di ruang konseling BK kampus. Konselor membuka sesi dengan menanyakan kabar klien dan mereview kembali harapan serta tujuan konseling yang telah disepakati minggu lalu. Kemudian konselor menanyakan kesiadaan klien untuk memasuki tahap identifikasi masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan perilaku prokrastinasi skripsi akibat putus cinta. Keterbukaan klien sangat penting pada tahap ini, karena

itu konselor harus menjaga sikap melayani, tidak memotong pembicaraan klien, dan memastikan pembicaraan tetap terarah pada tujuan konseling.

Pada pertemuan ketiga tanggal 10 Oktober 2025, konselor menetapkan target perubahan secara spesifik dengan menganalisis berbagai kekhawatiran PHY. Hasil identifikasinya menunjukkan bahwa klien mengalami berbagai gejala emosional dan kognitif yang menghambat produktivitas akademiknya.

Tabel 3. Hasil Identifikasi Masalah Klien

No	Dimensi	Manifestasi
1	Kognitif	a. Rasa bersalah mendalam b. Penyalahan diri (Pasti aku kurang baik, makanya dia pergi) c. Ketakutan gagal skripsi tanpa dukungan mantan pacar d. Keyakinan irasional (Lulus tidak ada artinya kalau bukan bersamanya)
2	Emosional	a. Perasaan hampa b. Kesedihan berkepanjangan c. Sering menangis (2-3 jam per hari) d. Kehilangan motivasi
3	Fisik	a. Insomnia (tidur 3-4 jam per malam) b. Hilang nafsu makan c. Kelelahan kronis
4	Perilaku	a. Prokrastinasi skripsi (tidak mengerjakan 1 bulan) b. Menghindari diskusi dengan dosen pembimbing c. Menghabiskan waktu di tempat tidur d. Menghindari teman-teman

Sumber: Hasil Identifikasi Masalah Klien

Temuan paling penting dari tahap identifikasi ini adalah menemukan pola *self-talk* negative pada diri klien. Konselor mencatat bahwa klien memiliki kebiasaan berbicara keras pada dirinya sendiri dengan kalimat seperti aku tidak berguna, aku tidak akan pernah bisa dan semua ini sia-sia tanpa dia. Dialog internal inilah yang menjadi akar prokrastinasi. Klien sebenarnya memahami cara mengerjakan skripsi, namun ia terus memberi tahu dirinya sendiri bahwa ia tidak mampu. Klien PHY mengungkapkan:

"Setiap kali saya buka laptop untuk mengerjakan skripsi, yang terlintas di pikiran saya adalah 'Untuk apa? Dia sudah tidak ada. Lulus juga percuma kalau bukan bersamanya.' Terus saya nangis, dan akhirnya saya tutup laptopnya lagi."

Konselor tetap bersikap netral, tidak menghakimi dan tidak langsung membantah keyakinan irasional klien pada tahap ini. Fokus utama adalah memahami pola pikir dan perasaan klien secara menyeluruh sebelum memasuki tahap intervensi.

c. Tahap 3: Memfasilitasi Perubahan (Sesi 4-5)

Pertemuan keempat dan kelima dilaksanakan pada 17 Oktober dan 22 Oktober 2025. Pertemuan kelima dipindah ke kafe atas permintaan klien karena merasa lebih nyaman. Konselor selalu memulai sesi dengan menanyakan kabar dan kesiapan klien untuk melanjutkan proses konseling. Kedua pertemuan ini menjadi inti intervensi CBT dengan fokus utama pada teknik *self-talk* sebagai intervensi primer.

1. Teknik Self-Talk Sebagai Intervensi Utama

Self-talk menjadi teknik yang utama dalam penelitian ini karena langsung menargetkan akar masalah prokrastinasi klien yaitu adanya dialog internal negative yang melumpuhkan motivasi dan kepercayaan dirinya. Konselor membantu klien mengidentifikasi pola *self-talk* negative yang otomatis muncul, lalu bersama-sama membangun kalimat-kalimat pengganti yang lebih realitas, positif, dan mampu mengambil keputusan serta menyelesaikan masalahnya sendiri. Proses penerapan *self-talk* yang dilakukan secara sistematis:

a) Tahap 1: Mengenali Self-Talk yang Negatif

Konselor meminta klien mencatat setiap kalimat yang ia katakan pada dirinya sendiri dalam situasi tertentu, terutama saat klien mengerjakan skripsi atau saat ia teringat kembali mantannya. Beberapa *self-talk* negatif yang teridentifikasi:

1. Aku tidak akan pernah bisa menyelesaikan skripsi ini tanpa dukungannya.
2. Lulus tidak ada artinya kalau bukan bersamanya.
3. Pasti aku yang salah dan aku kurang baik makanya ia pergi dari hidupku.
4. Aku tidak akan pernah bisa bahagia lagi.

5. Aku bodoh sih karena terlalu bergantung padanya.

b) Tahap 2: Menantang Self-Talk yang Negatif

Menggunakan teknik *socratic questioning*, konselor membantu klien mengevaluasi kebenaran *self-talk* negatifnya, seperti:

1. Apa bukti yang mendukung bahwa kamu tidak bisa lulus tanpa dia?
2. Apakah kemampuan akademikmu benar-benar hilang hanya karena putus cinta?
3. Bagaimana kamu bisa sampai semester 9 jika kamu tidak mampu disemester ini?
4. Apakah kebahagiaan hanya bisa datang dari satu orang saja?

Pertanyaan-pertanyaan ini membantu klien menyadari bahwa *self-talk* negatifnya tidak berdasarkan fakta tapi melainkan berdasarkan emosi sesaat yang berlebihan. Klien mulai menyadari bahwa keyakinannya tidak rasional. Klien PHY merespon:

"Iya ya kak, sebetulnya dari semester 1 sampai 8 saya kan belajar sendiri juga. Dia cuma support, bukan dia yang mengerjakan tugas saya. Jadi sebetulnya kemampuan saya masih ada, cuma saya yang bilang ke diri saya sendiri kalau saya tidak bisa."

c) Tahap 3: Membangun Self-Talk Positif

Konselor dan klien bersama-sama merumuskan *self-talk* positif yang realistis untuk menggantikan kata yang negative. Proses ini dilakukan secara kolaboratif agar klien merasa memiliki kendali dan pemahaman penuh terhadap perubahan yang dilakukan.

Tabel 4. Transformasi Self-Talk Negatif menjadi Positif

No	Self-Talk Negatif	Self-Talk Positif
1	Aku tidak akan pernah bisa menyelesaikan skripsi ini tanpa dukungannya.	Aku sudah berhasil sampai di semester ini dengan usaha aku sendiri. Kemampuan aku tidak hilang hanya karena putus cinta, aku pasti bisa menyelesaikan skripsi ini.
2	Lulus tidak ada artinya kalau buka bersamanya.	Lulus adalah bukti kekuatan dan kerja keras aku, ini adalah

		pencapaian masa depan aku bukan untuk orang lain, dan gelar ini adalah milik aku.
3	Pasti aku yang salah dan aku kurang baik makanya ia pergi dari hidupku.	Putus cinta bukan berarti aku orang yang buruk. Hubungan tidak berhasil karena berbagai faktor, bukan hanya kesalahan satu pihak. Aku masih orang yang berharga.
4	Aku tidak akan pernah bisa bahagia lagi.	Ini hanya sakit sekarang tapi bukan perasaan yang permanen, aku sedang dalam proses sembuh dan aku akan menemukan kebahagiaan lagi.
5	Aku bodoh sih karena terlalu bergantung padanya	Itu bukan karena aku bodoh tapi karena aku tulus dan sepenuh hati mencintai dirinya, ketergantungan yang dulu aku rasakan sebenarnya bukti kalau aku punya hati yang besar sekarang aku bisa tumbuh jadi versi diriku yang lebih kuat lagi.

Sumber: Hasil Transformasi *Self Talk* Negatif Menjadi Positif

d) Tahap 4: Berlatih Self-Talk Positif secara Konsisten

Ini merupakan tahap terpenting dalam proses intervensi, konselor memberikan tugas rumah kepada klien yang harus dilakukan secara konsisten:

1. Menulis *self-talk* positif di sticky notes dan membacanya minimal 3 kali sehari pada waktu pagi saat klien bangun tidur, siang sebelum klien mengerjakan skripsi dan malam sebelum tidur.
2. Setiap kali pikiran negatif yang muncul langsung menggantinya dengan *self-talk* positif yang sudah disiapkan.
3. Untuk melihat progres klien harus mencatat dalam jurnal setiap kali berhasil mengubah *self-talk* negative menjadi positif.

Klien PHY cukup disiplin dalam menjalankan latihan ini. Dia bahkan menempelkan *sticky notes* di dinding kamar dan di lokasikan pada area yang dilalui oleh klien agar bisa dibaca kapanpun. Klien melaporkan:

“Awalnya aku agak aneh baca kalimat-kalimat itu, rasanya kayak berbohong sama diri sendiri. Tapi setelah beberapa hari, aku mulai percaya sama apa yang aku baca. Terus kalau ada pikiran negatif muncul, aku langsung ingat kalimat-kalimat di sticky notes itu.”

d. Tahap 4: Evaluasi dan Terminasi

Pertemuan keenam sebagai sesi penutup dilaksanakan pada 29 Oktober 2025 di kafe. Konselor membuka dengan menanyakan kabar dan bagaimana perkembangan PHY setelah lima pertemuan sebelumnya. Konselor dan klien bersama-sama menyimpulkan hasil konseling, menggeneralisasikan keterampilan yang telah di peroleh serta mengakhiri proses konseling secara formal. Klien PHY melaporkan bahwa skripsinya sudah 98% selesai, telah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing dan sidang dijadwalkan 31 Oktober 2025. Ia mengungkapkan rasa syukur dan bangga atas pencapaiannya. Namun klien juga jujur mengakui bahwa terkadang masih terdistraksi dengan hal-hal terkait mantannya. Ketika melewati tempat-tempat yang pernah mereka kunjungi bersama atau mendengar lagu favorit mereka, ia juga masih teringat kenangan bersama mantannya dan sempat merasa sedih.

3. Hasil Perubahan Kondisi Klien

**Tabel 5. Perubahan Kondisi Klien
Sebelum dan Sesudah Intervensi**

No	Aspek	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1	Tingkat Keyakinan Diri (skala 1-10)	3	8-9
2	Produktivitas Mengerjakan Skripsi	0 jam/hari (tidak ada perubahan 1 bulan)	2-4 jam/hari
3	Progress Skripsi	60% (tidak ada perubahan)	98% (selesai)
4	Frekuensi Menangis	2-3 jam/hari	5-10 menit/hari (sesekali)
5	Durasi Sedih	Seharian	Beberapa menit

6	Kualitas Tidur	3-4 jam/malam (insomnia)	6-7 jam/malam
7	Nafsu Makan	Menuru drastis	Mulai normal
8	Frekuensi <i>Self-Talk</i> Negatif	Terus-menerus	Dapat di kelola
9	Kemampuan Regulasi Emosi	Rendah	Meningkat

Sumber:Hasil Perubahan Kondisi Klien

Kondisi klien menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan awal konseling. Jika sebelumnya ia sering menangis berjam-jam dan tidak bisa melakukan aktivitas apapun, kini ia mampu langsung menggunakan teknik *self-talk* yang telah dilatih untuk mengelola emosinya. Klien menyatakan bahwa:

“Wajar aku merasa sedih tapi aku tidak akan membiarkan ini menghentikan progress skripsiku. Ini hanya perasaan sesaat itu akan berlalu, sekarang fokus saya adalah masa depan saya sendiri.”

Klien menyampaikan dengan antusias bahwa teknik *self-talk* ini sudah menjadi kebiasaan barunya. Ia mengungkapkan bahwa:

“Sekarang kalau ada pikiran negatif muncul, otomatis saya langsung ingat kalimat-kalimat yang saya tulis di sticky notes. Memang benar terasa bedanya dulu saya bisa terpuruk seharian, sekarang paling hanya beberapa menit, kemudian saya bisa melanjutkan aktivitas lagi.”

Pertanyaan ini menunjukkan bahwa klien telah mengalami perubahan signifikan dalam kemampuan regulasi emosinya. Klien berkomitmen akan terus menerapkan teknik *self-talk* ini tidak hanya untuk masalah akademik, tetapi juga dalam berbagai tantangan hidup di masa mendatang. Ia menyatakan akan lebih fokus pada hal-hal yang dapat ia kontrol, termasuk cara ia berbicara pada diri sendiri, dan tidak akan membiarkan pengalaman emosional menghambat produktivitasnya lagi. Proses konseling ditutup dengan pemberian penguatan dan ucapan selamat atas perubahan yang sangat signifikan yang telah di capai klien dalam waktu relatif singkat. Konselor juga menegaskan bahwa proses pemulihan dari putus cinta memang tidak instan dan wajar masih ada momen-momen yang sedih. Yang terpenting adalah klien sudah memiliki keterampilan *self-talk* untuk menghadapinya tanpa sampai mengganggu fungsi akademiknya.

4. Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Mengatasi Prokrastinasi Skripsi Pasca Putus Cinta

Hasil dari studi kasus ini menunjukkan bahwa penerapan cognitive behavioral therapy dengan teknik *self-talk* efektif mengurangi prokrastinasi skripsi pada mahasiswa yang baru mengalami putus cinta, walaupun pemulihan secara emosional agak lambat. Dalam waktu enam sesi, klien PHY berada dalam kondisi tidak mengerjakan sama sekali skripsi selama satu bulan yang berhasil ditingkatkan menjadi waktu produktif sekitar 2-4 jam per hari dan berhasil menyelesaikan 98% skripsinya. Perubahan ini terjadi karena berhasilnya mengubah pola *self-talk* negatif yang menjadi pemicu utama dari prokrastinasi skripsi. Klien yang awalnya memiliki dialog internal seperti "Aku tidak akan pernah bisa menyelesaikan skripsi ini tanpa dukungannya" menjadi "Aku sudah berhasil sampai di semester ini dengan usaha aku sendiri. Kemampuan aku tidak hilang hanya karena putus cinta, aku pasti bisa menyelesaikan skripsi ini". Hal ini sejalan dengan temuan Rozental et al (2015) menemukan bahwa, intervensi CBT berbasis internet secara signifikan mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa dengan ukuran efek yang besar.

Keberhasilan intervensi sangat bergantung pada proses latihan *self-talk* yang terstruktur yaitu mengenali pikiran negatif, menantang teknik socratic questioning, membangunkan kata-kata positif dan berlatih secara konsisten melalui sticky notes dan jurnal harian klien. Hidayat (2011) menyatakan bahwa, *self-talk* adalah dialog internal yang digunakan individu untuk berpikir dan merespons tindakan serta muncul secara langsung. Proses ini memerlukan kesadaran tinggi untuk memikirkan dan mencatat setiap pikiran yang muncul. Oliver (2019) menambahkan bahwa, meskipun proses ini membutuhkan waktu untuk merenungkan dan mencatat setiap pikiran yang muncul, maka dengan konsistensi itulah yang menjadi kunci perubahan untuk jangka panjang. Dalam studi kasus ini, klien menunjukkan kedisiplinan dalam menjalankan tugas rumah untuk mencatat dan mengganti *self-talk* negatif yang berakhir pada perubahan perilaku nyata.

Peningkatan kemampuan regulasi emosi klien juga terlihat signifikan, ditandai dengan berkurangnya durasi menangis dari 2-3 jam per hari menjadi hanya 5-10 menit itu pun hanya sesekali, kualitas tidur dan nafsu makan membaik serta meningkatnya tingkat keyakinan diri dari skala 3 menjadi 8-9. Namun, pada aspek emosional terkait putus cinta pemulihannya masih bertahap. Klien mengakui masih sesekali teringat yang berkaitan dengan mantannya. Ketika melewati tempat tertentu atau mendengarkan lagu favorit bersama, walaupun durasi dan kesedihannya sudah jauh lebih terkendali. Kondisi ini sesuai dengan temuan Mancone et al (2025) bahwa pada dewasa awal proses yang wajar dalam menghadapi kehilangan setelah putus cinta tentu secara bertahap dan dipengaruhi oleh lingkungan sekitar seperti tempat atau music yang bisa memunculkan memori emosional. Hal ini juga dikatakan oleh Diotaiuti et al (2021) bahwa, meskipun regulasi emosi meningkat setelah intervensi CBT namun pengaruh dari eksternal masih dapat memicu emosi negative dalam beberapa bulan pertama pasca putus cinta.

Perbedaan kecepatan pemulihan antara fungsi akademik dan luka percintaan ini di perkuat dengan pandangan Pychyl & Sirois (2016) bahwa prokrastinasi pada dasarnya adalah cara cepat untuk memperbaiki suasana hati yang buruk. Namun klien mengganti strategi yang awalnya menghindar buat skripsi menjadi *self-talk* positif, maka penghalang utamanya untuk mengerjakan skripsi akan hilang. Itulah sebabnya kemajuan akademiknya begitu cepat, sedangkan rasa sakit karena putus cinta masih muncul sesekali karena memang proses penyembuhan hubungan memerlukan waktu lebih panjang daripada sekadar memperbaiki kebiasaan prokrastinasi.

Keterbatasan penelitian ini adalah hanya melibatkan satu orang klien saja, sehingga kita tidak bisa serta-merta mengatakan bahwa semua mahasiswa yang putus cinta dan menunda skripsi akan mengalami perubahan yang sama persis. Selain itu, ada beberapa faktor lain yang ikut membantu keberhasilan PHY yaitu dia memang sangat ingin lulus tepat waktu karena sudah semester 9, dosen pembimbingnya cukup responsif dan ada tekanan deadline sidang yang semakin dekat. Ketiga hal itu jelas memperkuat motivasi klien untuk disiplin

menjalankan tugas rumah *self-talk*. Belum lagi, kita baru menutup konseling pada 29 Oktober 2025, sehingga belum ada data tindak lanjut apakah perubahan ini akan tetap bertahan setelah sidang selesai atau ketika klien benar-benar menghadapi trigger emosional yang lebih berat di kemudian hari misalnya bertemu mantan secara tidak langsung atau melihat mantan sudah punya pacar baru.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa teknik *self-talk* patut dijadikan salah satu senjata andalan di layanan konseling individu, terutama untuk kasus-kasus mahasiswa akhir yang tiba-tiba ada hambatan dalam mengerjakan skripsi setelah putus cinta. Tekniknya sederhana, tidak butuh alat mahal, bisa diajarkan dalam beberapa sesi saja dan klien bisa langsung mempraktikkannya sendiri di kosan atau kontrakan. Yang paling penting, konselor hanya perlu memastikan klien benar-benar mau meluangkan waktu setiap hari untuk membaca sticky notes dan mencatat jurnal karena tanpa komitmen itu, perubahan tidak akan secepat yang dialami oleh PHY. Seperti yang dikatakan oleh Dobson & Dobson (2018) bahwa, pada sesi pertama sebaiknya dibuat kontrak tertulis tentang frekuensi latihan harian dan diakhiri dengan booster session satu bulan setelah terminasi untuk mencegah relapse. Tahap kecil ini terbukti sangat membantu menjaga hasil intervensi tetap bertahan dalam jangka panjang.

C. Penutup

Penelitian studi kasus ini menyimpulkan bahwa penerapan cognitive behavioral therapy dengan teknik *self-talk* dalam konseling individu terbukti efektif mengatasi prokrastinasi skripsi pada mahasiswa yang mengalami putus cinta. Dalam kurun waktu enam sesi, klien PHY yang semula sama sekali tidak mengerjakan skripsi selama satu bulan berhasil meningkatkan produktivitas menjadi 2-4 jam per hari, menyelesaikan 98 % skripsi, serta mengurangi frekuensi dan durasi menangis dari berjam-jam menjadi beberapa menit itu pun hanya sesekali. Perubahan signifikan ini terjadi karena keberhasilan identifikasi dan modifikasi pola *self-talk* negatif yang menjadi akar utama prokrastinasi skripsi akibat distress emosional pasca putus cinta. Meskipun kemampuan regulasi emosi klien meningkat secara nyata, proses penyembuhan luka emosional terkait hubungan asmara masih berlangsung bertahap.

Klien tetap mengalami momen kesedihan sesaat ketika melewati tempat tertentu atau terdengar lagu kenangan bersama, namun intensitas dan dampaknya terhadap fungsi akademik sudah tidak lagi mengganggu. Hal ini menegaskan bahwa teknik *self-talk* mampu mempercepat pemulihan fungsi akademik, tetapi tidak serta-merta menghapus rasa sakit emosional hubungan dalam waktu singkat. Secara keseluruhan, intervensi CBT berbasis *self-talk* terbukti sebagai pendekatan yang praktis, murah, dan relatif cepat memberikan hasil pada kasus prokrastinasi skripsi yang dipicu putus cinta. Teknik ini layak direkomendasikan sebagai salah satu intervensi utama di layanan konseling individu, terutama bagi mahasiswa akhir yang mengalami hambatan serupa dengan catatan konselor harus memastikan komitmen klien untuk melaksanakan latihan harian secara konsisten. Penelitian ini juga membuka peluang untuk studi lanjutan dengan jumlah kasus yang lebih banyak atau masa tindak lanjut yang lebih panjang guna melihat ketahanan perubahan dalam jangka waktu yang lebih lama.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late t=Teens Through The Twenties*. Oxford University Press (2023).
- Assyakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01) (2022):1-9.
- Beck, J. S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (Third Edit). Guilford Publications (2020).
- Christy, L., Rhamaniya, A. A. A. T., Purwoko, K. A., & Gunawan, A. B. Menganalisis Interpretasi Putus Cinta Mahasiswa Marketing Communication BINUS LE51 melalui Percakapan di WhatsApp. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 6(1) (2025): 388–397.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. In *Writing Center Talk over Time: A Mixed-Method Study*. Sage (2018). <https://doi.org/10.4324/9780429469237>
- Diotaiuti, P., Valente, G., Mancone, S., & Bellizzi, F. A Mediating Model Of Emotional Balance and Procrastination On Academic Performance. *Frontiers in Psychology*, 12 (2021), 665196.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. *Evidence-Based Practice of Cognitive-Behavioral Therapy*. Guilford publications (2018).
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. Overcome Procrastination: Enhancing Emotion Regulation Skills Reduce Procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52 (2016), 10–18.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. *Overcoming Procrastination* (Rev. ed.). NY: *New American Library* (2002).
- Field, T. Romantic Breakups, Heartbreak and Bereavement-Romantic Breakups. *Psychology*, 2(04) (2011), 382.
- Lembang, E., & Gismin, S. S. Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Self Compassion Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1) (2025), 77–83.
- Mancone, S., Celia, G., Bellizzi, F., Zanon, A., & Diotaiuti, P. Emotional and cognitive responses to romantic breakups in adolescents and young adults: the role of rumination and coping mechanisms in life impact. *Frontiers in Psychiatry*, 16 (2025), 1525913.
- Mohammadi Bytamar, J., Saed, O., & Khakpoor, S. Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 11 (2020), 524588.
- Monroe, S. M., Rohde, P., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. Life Events And Depression In Adolescence: Relationship Loss As A Prospective Risk Factor For First Onset Of Major Depressive Disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(4) (1999), 606.
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. Procrastination, Emotion Regulation, and Well-Being. In

- Procrastination, health, and well-being* (pp. 163–188). Elsevier (2016).
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G., & Carlbring, P. Internet-Based Cognitive-Behavior Therapy For Procrastination: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(4) (2015), 808.
- Sirois, F., & Pychyl, T. Procrastination and The Priority Of Short-Term Mood Regulation: Consequences For Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2) (2013), 115–127.
- Steel, P. The Nature Of Procrastination: A Meta-Analytic And Theoretical Review Of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1) (2007), 65.
- Svartdal, F., & Steel, P. Irrational Delay Revisited: Examining Five Procrastination Scales In A Global Sample. *Frontiers in Psychology*, 8 (2017), 1927.
- Tacasily, Y. O. M., & Soetjningsih, C. H. Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2) (2021).
- Yin, R. K. *Case Study Research and Applications* (Vol. 6). Sage Thousand Oaks, CA (2018).