

Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*, *Client-Centered*, dan *Family Systems* dalam Menangani Prokrastinasi Akademik, Konflik Keluarga, dan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa

Charlos¹, Nadiæ²

^{1,2} Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya

charlos0821@gmail.com¹, nadianadiae30@gmail.com²

Abstract

This study presents a qualitative case report examining the application of three counseling approaches in individual sessions conducted in May 2026, involving three young adult clients (aged 20–21) facing different psychological concerns. The first client (A.P., male, 20) experienced delays in completing academic assignments linked to perfectionism and all-or-nothing cognitive distortions; Counselor Charlos worked with him using Cognitive Behavioral Therapy (CBT), including cognitive restructuring, behavioral activation, and time-management techniques based on the Pomodoro method. The second client (A., female, 21) was a first-born child who had stopped communicating with her family due to emotional exhaustion; Counselor Nadiæ worked with her using Client-Centered Therapy, Family Systems Therapy, and a low-pressure outreach approach. The third client (T., male, 20) showed excessive consumption behavior linked to peer pressure and limited financial literacy; the intervention combined CBT, a behavioral contract, and financial education. Each session lasted between 31 and 60 minutes. Within this single-session, three-case design, each client showed an initial positive response: A.P. committed to a Pomodoro-based study schedule, A. resumed contact with one family member and agreed to mediation, and T. began distinguishing needs from wants and managed his allowance without requesting extra funds. These early indications point to the value of tailoring therapeutic approaches to the specific concerns of student clients, although longer follow-up is needed to determine whether the changes are sustained.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy; Consumer Behavior; Counseling; Family Conflict; Procrastination.*

Abstrak

Penelitian ini menyajikan laporan kasus kualitatif yang mengkaji penerapan pendekatan konseling dalam tiga sesi individual yang dilaksanakan pada bulan Mei 2026, melibatkan tiga klien dewasa muda (usia 20–21 tahun) dengan permasalahan psikologis yang berbeda. Klien pertama (A.P., laki-laki, 20 tahun) mengalami keterlambatan menyelesaikan tugas akademik yang berkaitan dengan perfeksionisme dan distorsi kognitif all-or-nothing; Konselor Charlos menangani klien ini menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), mencakup restrukturisasi kognitif, aktivasi perilaku, dan teknik manajemen waktu dengan metode Pomodoro. Klien kedua (A., perempuan, 21 tahun) merupakan anak sulung yang berhenti berkomunikasi dengan keluarganya karena kelelahan emosional; Konselor Nadiæ menangani klien ini menggunakan Terapi Berpusat pada Klien, Terapi Sistem Keluarga, dan pendekatan *low-pressure outreach*. Klien ketiga (T., laki-laki, 20 tahun) menunjukkan

perilaku konsumsi berlebihan yang berkaitan dengan tekanan teman sebaya dan rendahnya literasi keuangan; intervensi menggabungkan CBT, kontrak perilaku, dan edukasi keuangan. Setiap sesi berlangsung antara 31 hingga 60 menit. Dalam rancangan satu sesi per klien ini, ketiga klien menunjukkan respons awal yang positif: A.P. berkomitmen pada jadwal belajar berbasis Pomodoro, A. mulai kembali berkomunikasi dengan salah satu anggota keluarga dan bersedia mengikuti mediasi, serta T. mulai dapat membedakan kebutuhan dari keinginan dan mengelola uang saku tanpa meminta tambahan. Temuan awal ini menunjukkan pentingnya penyesuaian pendekatan terapeutik dengan karakteristik permasalahan klien mahasiswa, meskipun diperlukan pemantauan lanjutan untuk memastikan keberlanjutan perubahan tersebut.

Kata kunci: CBT; Konflik Keluarga; Konseling; Perilaku Konsumtif; Prokrastinasi.

Pendahuluan

Perguruan tinggi adalah tempat di mana mahasiswa dituntut untuk mengatur berbagai aspek kehidupan secara bersamaan, termasuk tuntutan akademik, dinamika dalam keluarga, dan tekanan sosial dari teman-teman. Ketidakmampuan dalam mengelola ketiga aspek ini dengan baik sering kali mengakibatkan masalah psikologis yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja akademis mereka. Beberapa masalah umum yang sering muncul di kalangan mahasiswa meliputi penundaan dalam menyelesaikan tugas atau prokrastinasi akademik (Steel, 2007), konflik dalam hubungan keluarga yang dapat memengaruhi penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Santrock, 2018), serta perilaku konsumsi yang tidak terkontrol yang berkaitan dengan gaya hidup konsumtif pada usia dewasa awal (Kotler & Keller, 2016).

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas secara sukarela meskipun individu menyadari konsekuensi buruk dari penundaan tersebut. Fenomena ini sangat umum di kalangan mahasiswa, dengan estimasi prevalensinya berkisar antara 70–95% (O'Brien, 2002; Steel, 2007) dalam populasi akademis. Prokrastinasi bukan hanya sekadar masalah manajemen waktu; seringkali muncul dari pola pikir yang tidak sehat, terutama perfeksionisme, yaitu keyakinan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna atau tidak sama sekali. Distorsi kognitif seperti ini, yang dikenal dengan pola pikir semua atau tidak sama sekali, menjadi penghalang utama bagi mahasiswa untuk memulai tugas (Steel, 2007; Rozental & Carlbring, 2014).

Konflik dalam keluarga, terutama yang dialami oleh anak sulung, adalah masalah psikososial yang juga serius. Sebagai anak tertua, individu sering kali menghadapi ekspektasi tinggi dari keluarga, baik dalam hal akademik, tanggung jawab terhadap adik-adik, maupun menjadi panutan. Ketika beban ini melebihi kemampuan individu untuk menanggung, mereka mungkin menanggapi dengan menarik diri secara emosional dan fisik dari interaksi keluarga. Dalam pandangan Teori Sistem Keluarga, perilaku tersebut bukan hanya tanda pembangkangan, tetapi juga merupakan indikasi disfungsi dalam sistem relasi keluarga yang lebih luas (Bowen, 1978).

Perilaku konsumtif yang berlebihan di kalangan dewasa muda juga merupakan isu penting yang perlu diperhatikan. Di usia mahasiswa, individu sering

kali mudah terpengaruh oleh teman sebaya yang mendorong mereka untuk mengikuti gaya hidup di luar batas kemampuan keuangan mereka. Kombinasi dengan rendahnya pemahaman finansial dan pola asuh yang cenderung memanjakan dapat membuat perilaku boros ini menjadi sumber konflik berkelanjutan di dalam keluarga dan menghambat kemandirian keuangan individu (Furnham & Argyle, 1998; Lusardi & Mitchell, 2014).

Berbagai pendekatan terapi telah dilaporkan memiliki bukti empiris yang mendukung penggunaannya untuk mengatasi ketiga masalah tersebut. Terapi Perilaku Kognitif (CBT) berfokus pada pengidentifikasian dan perbaikan distorsi kognitif serta perubahan perilaku yang tidak adaptif, dan telah banyak diteliti sebagai intervensi untuk masalah prokrastinasi maupun perilaku konsumtif. Di sisi lain, Terapi Berbasis Klien yang diperkenalkan oleh Carl Rogers menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat, empati yang tulus, dan keserasian konselor, yang relevan untuk situasi yang melibatkan pemutusan hubungan dan krisis kepercayaan (Beck, 2011; Rogers, 1951).

Laporan kasus ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan berbagai pendekatan terapi tersebut pada tiga kasus konseling mahasiswa yang memiliki latar belakang masalah berbeda, yang dilakukan sebagai bagian dari praktikum Psikologi Konseling. Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan konseling mahasiswa dan sekaligus memperkaya literatur mengenai penerapan pendekatan konseling eklektik dalam konteks budaya Indonesia. Sebagai laporan kasus dengan satu sesi per klien, studi ini dimaksudkan untuk mendokumentasikan proses dan indikasi awal perubahan, bukan untuk menyimpulkan efektivitas intervensi.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain laporan kasus kualitatif (*qualitative case report*) yang bersifat deskriptif-interpretatif, dengan tujuan mendokumentasikan secara mendalam proses konseling dan indikasi awal perubahan perilaku pada tiga kasus yang berbeda, bukan untuk menguji atau menyimpulkan efektivitas suatu intervensi (Creswell & Creswell, 2018; Yin, 2018). Studi ini dilaksanakan sebagai bagian dari praktikum Psikologi Konseling di Program Studi Psikologi Kristen.

Subjek dan Kriteria Pemilihan

Tiga subjek dipilih secara purposif berdasarkan dua kriteria: (1) kesediaan mengikuti sesi konseling secara sukarela dan menandatangani lembar persetujuan, dan (2) relevansi permasalahan yang dihadapi dengan fokus praktikum, yaitu prokrastinasi akademik, konflik keluarga, dan perilaku konsumtif. Identitas klien disamarkan menggunakan inisial. Subjek pertama adalah A.P. (laki-laki, 20 tahun), seorang mahasiswa yang berjuang melawan prokrastinasi akademik yang sudah parah. Subjek kedua adalah A. (perempuan, 21 tahun), seorang mahasiswi yang terputus hubungan dengan keluarganya disebabkan oleh tekanan emosional yang menumpuk. Subjek ketiga adalah T. (laki-laki, 20 tahun), seorang mahasiswa yang

memiliki pola konsumsi berlebihan yang menimbulkan masalah keuangan dalam keluarganya.

Posisi Konselor

Sesi konseling dilaksanakan oleh Charlos dan Nadia, mahasiswa Program Studi Psikologi Kristen yang berperan ganda sebagai konselor praktikum sekaligus penyusun laporan kasus ini. Posisi ganda tersebut berpotensi memunculkan bias dalam interpretasi hasil, sehingga proses konseling dan pencatatan data dilakukan di bawah supervisi dosen pembimbing praktikum, dan interpretasi hasil pada masing-masing kasus ditinjau silang oleh konselor yang tidak menangani kasus tersebut sebagai bentuk pengecekan sejawat.

Pertimbangan Etik

Sebelum sesi konseling dan dokumentasi dilaksanakan, ketiga klien menerima penjelasan mengenai tujuan penggunaan data untuk kepentingan akademik dan menandatangani lembar *informed consent* yang mencakup: (1) persetujuan penggunaan data sesi untuk laporan/publikasi akademik, (2) persetujuan dokumentasi visual sesi, dan (3) penyamaran identitas menggunakan inisial demi menjaga kerahasiaan klien. Klien juga diberi tahu bahwa keikutsertaan bersifat sukarela dan dapat dihentikan kapan pun tanpa konsekuensi terhadap layanan yang mereka terima. Proses konseling dan penulisan laporan ini berada di bawah supervisi dosen pengampu praktikum sebagai bentuk pengawasan etik.

Prosedur dan Pengumpulan Data

Setiap sesi konseling dilakukan secara individual. Sesi konseling dengan A.P. dilaksanakan pada hari Selasa siang dan berlangsung selama kurang lebih 60 menit. Sesi konseling dengan A. berlangsung selama kurang lebih 31 menit. Sementara itu, sesi konseling dengan klien T. berlangsung selama kurang lebih 33 menit. Data diperoleh melalui: (1) wawancara konseling semi-terstruktur; (2) observasi perilaku verbal dan nonverbal klien; (3) pencatatan laporan reflektif konselor setelah sesi; dan (4) dokumentasi visual sesi yang telah disetujui oleh klien (Creswell & Creswell, 2018; Yin, 2018).

Analisis Data

Analisis dilakukan secara deskriptif-interpretatif mengikuti tiga tahap dari Miles et al. (2014): reduksi data, penyajian data dalam tiga sub-kasus, dan penarikan kesimpulan berdasarkan perbandingan antara tujuan intervensi dan perubahan yang teramati pada akhir sesi. Validitas data diupayakan melalui keselarasan antara catatan sesi dan laporan reflektif tertulis, serta triangulasi sumber dari kedua konselor (Miles et al., 2014; Creswell & Creswell, 2018).

Keterbatasan Desain

Setiap kasus hanya melibatkan satu sesi konseling tanpa data tindak lanjut (*follow-up*), sehingga temuan yang disajikan dalam laporan ini merupakan indikasi

awal respons klien terhadap intervensi, bukan bukti mengenai efektivitas atau keberlanjutan perubahan dalam jangka menengah maupun panjang.

Hasil dan Pembahasan

Kasus 1: Prokrastinasi Akademik Berbasis Perfeksionisme

A.P. adalah seorang mahasiswa berusia 20 tahun yang mengungkapkan masalah utama berupa kesulitan dalam memulai dan menyelesaikan tugas akademiknya, walaupun batas waktu pengumpulan sudah sangat mendekat. A.P. menyatakan bahwa pola ini telah terjadi hampir setiap semester dan kini mulai berdampak buruk pada nilai-nilai akademiknya. Saat menunggu waktu yang tepat untuk menyelesaikan tugas, klien sering berpindah ke media sosial dan permainan online, yang akhirnya menimbulkan rasa bersalah dan kecemasan menjelang tenggat waktu.

Asesmen awal menunjukkan bahwa sikap prokrastinasi yang dialami klien tidak hanya disebabkan oleh kemalasan, tetapi juga berasal dari perfeksionisme yang tidak sehat. A.P. menyampaikan ketakutan yang mendalam bahwa hasil yang dihasilkan tidak akan memuaskan, pola yang oleh Frost et al. (1990) diidentifikasi sebagai satu aspek dari perfeksionisme yang paling berkaitan dengan kecemasan dan prokrastinasi. Keyakinan ini memicu distorsi kognitif dalam bentuk pola pikir semua atau tidak sama sekali: tugas harus sempurna atau tidak perlu dimulai sama sekali.

Konseling berlangsung dengan menggunakan tiga strategi. Pertama, identifikasi dan restrukturisasi distorsi kognitif, yaitu membantu A.P. mengenali serta menantang pola pikir yang tidak realistis mengenai kesempurnaan. Kedua, aktivasi perilaku dengan memecah tugas besar menjadi langkah-langkah kecil yang lebih mudah dicapai. Ketiga, penerapan teknik manajemen waktu menggunakan metode Pomodoro. Teknik-teknik tersebut merupakan bagian penting dalam pendekatan CBT yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku maladaptif (Beck, 2011; Beck & Haigh, 2014).

Di akhir sesi, klien menunjukkan pemahaman yang baik mengenai hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi. A.P. secara verbal menyatakan, "Saya baru sadar saya menunda bukan karena malas, tapi karena takut hasilnya tidak sempurna". Pernyataan yang oleh konselor dicatat sebagai indikator awal *insight* klien. A.P. sepakat dengan rencana aksi yang konkret, yakni mengerjakan tugas minimal 25 menit setiap hari menggunakan teknik Pomodoro, memantau kemajuannya melalui lembar harian selama seminggu, mengurangi keterlibatan organisasi yang ada, serta menetapkan jadwal istirahat yang terencana. Secara nonverbal, klien tampak lebih rileks dan responsif dibandingkan pada awal sesi. Perubahan ini konsisten dengan meta-analisis Rozental et al. (2018) yang melaporkan bahwa intervensi CBT berasosiasi dengan penurunan prokrastinasi pada mahasiswa; namun, karena data dalam laporan ini terbatas pada satu sesi tanpa pemantauan lanjutan, perubahan yang teramati perlu dimaknai sebagai indikasi awal, bukan hasil yang telah teruji keberlanjutannya.

Kasus 2: Keretakan Keluarga dan Pemutusan Komunikasi

A. adalah seorang mahasiswa berusia 21 tahun yang merupakan anak tertua di dalam keluarganya. Masalah utama yang dihadapi klien adalah keputusannya untuk meninggalkan rumah, mengakhiri komunikasi dengan semua anggota keluarganya, dan menarik diri secara emosional serta fisik. Berdasarkan cerita dari si A., terungkap bahwa penghentian komunikasi ini merupakan hasil dari akumulasi reaksi terhadap tekanan dan harapan keluarga yang dirasakan telah melewati batas toleransinya.

Sebagai anak tertua, A. sudah lama menanggung dua beban, yakni memenuhi harapan akademis orang tua sekaligus menjadi teladan bagi adik-adiknya. Berdasarkan sudut pandang teori Sistem Keluarga (Bowen, 1978), situasi ini dapat dilihat sebagai bentuk triangulasi, di mana ketegangan yang tidak diselesaikan dalam keluarga dialihkan kepada anak sulung dalam bentuk harapan yang tidak realistis. Ketika seseorang kehilangan kemampuan untuk membedakan diri dari keluarga yang memberi tekanan berlebih, menarik diri bisa menjadi salah satu cara untuk mengatasinya.

Konselor mengembangkan intervensi dengan menggabungkan tiga strategi. Strategi utama adalah Terapi Berbasis Klien (Rogers, 1951). Dalam kerangka ini, konselor menciptakan lingkungan yang aman tanpa penilaian agar klien dapat mengeluarkan semua emosi yang dirasakannya. Komponen kedua adalah Terapi Sistem Keluarga (Minuchin, 1974). Dalam kerangka ini, konselor memberikan konseling terpisah kepada anggota keluarga untuk menyadarkan bahwa kepergian klien adalah reaksi terhadap disfungsi dalam sistem keluarga. Komponen ketiga adalah pendekatan *low-pressure outreach*. Pendekatan yang menekan diganti dengan komunikasi berkala yang tulus dan tidak memaksa dari anggota keluarga yang paling netral.

Pada akhir sesi, intervensi ini menunjukkan indikasi awal yang positif. A. mulai merespons pesan singkat dari salah satu adiknya, bersedia untuk berpartisipasi dalam mediasi di tempat netral yang difasilitasi oleh konselor, dan menyampaikan bahwa orang tuanya untuk pertama kalinya meminta maaf secara jelas atas beban yang telah diberikan kepadanya. A. memilih untuk tinggal terpisah demi menjaga kestabilan emosional, tetapi menyatakan komitmen untuk tidak memutuskan hubungan secara permanen. Arah perubahan ini selaras dengan uraian Kerr dan Bowen (1988) mengenai peran mediasi eksternal dalam pemulihan hubungan keluarga yang terputus; meskipun demikian, karena laporan ini hanya mencakup satu sesi dan belum ada data tindak lanjut mengenai pertemuan mediasi tersebut, keberlanjutan perubahan pada kasus A. belum dapat dipastikan.

Kasus 3: Perilaku Konsumtif Berlebihan dan Konflik Finansial

T. adalah seorang mahasiswa berumur 20 tahun yang menghadapi masalah konsumsi yang berlebihan, yang mulai merusak kestabilan keuangan keluarganya dan menyebabkan ketegangan serius dalam hubungan dengan orang tuanya. Klien sering kali menghabiskan uang saku melebihi batas yang ditentukan, bahkan mulai berani meminjam atau berutang kepada teman-temannya.

Analisis mendetail mengungkapkan tiga penyebab utama, yakni pertama, pengaruh teman sebaya. Klien merasakan tekanan untuk meniru gaya hidup rekan-rekannya, dengan keyakinan bahwa memiliki barang bermerek akan meningkatkan penerimaan sosial. Pengaruh kelompok sebaya diketahui berperan penting dalam membentuk perilaku konsumsi pada remaja dan dewasa awal (Santrock, 2018). Kedua, kurangnya literasi keuangan. T. belum mampu memprioritaskan kebutuhan, tidak terbiasa mencatat pengeluaran, dan belum memiliki kebiasaan menabung. Rendahnya literasi keuangan berhubungan dengan pengambilan keputusan keuangan yang kurang efektif dan perilaku konsumtif yang lebih tinggi (Lusardi & Mitchell, 2014). Ketiga, pola dukungan orang tua. Orang tua cenderung memenuhi permintaan uang tanpa memberikan batasan atau konsekuensi yang jelas, sehingga T. tidak mengembangkan tanggung jawab dalam mengelola keuangan pribadi. Pola pengasuhan yang permisif diketahui dapat berhubungan dengan rendahnya kontrol diri dan tanggung jawab pada anak maupun remaja (Baumrind, 1991).

Konselor menggunakan tiga strategi yang saling terhubung. Pertama, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk membantu klien mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang tidak rasional, termasuk keyakinan bahwa nilai diri ditentukan oleh barang yang dimiliki (Beck, 2011). Kedua, kontrak perilaku (*behavior contract*), yaitu kesepakatan tertulis yang menetapkan target perilaku, konsekuensi, serta tanggung jawab pihak-pihak yang terlibat untuk memperkuat perubahan perilaku (Milenberger, 2016). Ketiga, pendidikan keuangan melalui metode anggaran 50/30/20, yaitu pembagian pendapatan menjadi 50% untuk kebutuhan, 30% untuk keinginan, dan 20% untuk tabungan atau pelunasan utang, yang disertai pencatatan pengeluaran secara rutin untuk meningkatkan kontrol keuangan pribadi (Warren et al., 2005).

Hasil yang diperoleh menunjukkan respons yang positif. T. menyatakan mulai dapat membedakan kebutuhan dari keinginan sesaat, berhasil mengatur uang saku hingga akhir periode tanpa meminta tambahan, dan secara proaktif mencari penghasilan tambahan. Ia juga melaporkan bahwa ketegangan dalam rumah tangga berkurang dan komunikasi dengan orang tua mulai lebih terbuka terkait keadaan keuangan. Temuan ini sejalan dengan uraian Lusardi dan Mitchell (2014) mengenai peran literasi keuangan dalam mendukung perubahan perilaku keuangan yang lebih bertahan lama. Namun, karena laporan didasarkan pada laporan diri klien pada satu sesi tanpa instrumen sebelum-sesudah maupun catatan tindak lanjut, klaim mengenai keberlanjutan perubahan ini masih memerlukan konfirmasi lebih jauh.

Implikasi

Secara teori, laporan kasus ini memperkuat relevansi pendekatan CBT dalam mengatasi masalah yang berasal dari distorsi kognitif, baik dalam prokrastinasi akademis maupun perilaku konsumtif. Dua contoh (A.P. dan T.) menunjukkan bahwa perubahan pola pikir yang mendasar, jika didukung oleh teknik perilaku yang jelas dan terencana, dapat berasosiasi dengan perubahan perilaku yang teramati bahkan dalam satu sesi konseling (Rogers, 1951; Corey, 2021).

Sementara itu, kasus klien A. menunjukkan bahwa Terapi Berbasis Klien dan

Terapi Sistem Keluarga berpotensi lebih sesuai digunakan untuk masalah yang melibatkan relasi interpersonal yang kompleks. Terapi Berbasis Klien menekankan empati, penerimaan tanpa syarat, dan pemahaman terhadap pengalaman subjektif klien (Rogers, 1951), sedangkan Terapi Sistem Keluarga memandang masalah individu dalam konteks hubungan dan dinamika keluarga (Goldenberg et al., 2017). Pendekatan yang terlalu berfokus pada solusi tanpa terlebih dahulu mengakui pengalaman emosi klien berisiko meningkatkan resistensi serta menghambat terbentuknya hubungan terapeutik (Corey, 2021; Norcross & Lambert, 2019).

Dalam praktiknya, hasil laporan kasus ini memiliki makna penting bagi penyelenggaraan layanan konseling di lingkungan kampus. Konselor perlu menguasai berbagai pendekatan konseling serta memiliki kemampuan asesmen yang memadai untuk menentukan intervensi yang paling sesuai dengan karakteristik permasalahan konseli. Pendekatan eklektik memungkinkan konselor memberikan bantuan yang lebih fleksibel dan sesuai kebutuhan klien (Corey, 2021). Selain itu, keterlibatan sistem keluarga dalam proses konseling berpotensi mendukung keberhasilan intervensi (Bowen, 1978; Minuchin, 1974).

Rekomendasi untuk Penelitian Lanjutan

Berdasarkan hasil dan batasan penelitian ini, terdapat beberapa saran untuk studi lebih lanjut. *Pertama*, penelitian lanjutan dengan pemantauan jangka menengah (1–3 bulan setelah intervensi) sangat penting untuk mengevaluasi konsistensi dan keberlanjutan perubahan perilaku pada ketiga klien. *Kedua*, diperlukan studi perbandingan mengenai penerapan intervensi CBT dan pendekatan humanistik dalam konteks budaya Indonesia. Nilai-nilai kolektivisme, penghargaan terhadap orang tua, dan struktur hierarki keluarga yang kuat dalam budaya Indonesia bisa berpengaruh besar terhadap dinamika dalam konseling. *Ketiga*, perlu dikembangkan instrumen asesmen standar, termasuk pengukuran sebelum-sesudah yang sederhana, yang dapat digunakan oleh konselor mahasiswa untuk mendeteksi lebih awal pola prokrastinasi, masalah keluarga, dan perilaku konsumtif yang berisiko. Instrumen ini akan memungkinkan intervensi yang lebih tepat sasaran dan pengukuran perubahan secara lebih objektif dan teratur.

Kesimpulan

Permasalahan psikologis yang dialami mahasiswa dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti prokrastinasi akademik, konflik keluarga, dan perilaku konsumtif, yang mencerminkan tantangan dalam pengelolaan kognisi, emosi, dan hubungan sosial (Santrock, 2018). Hasil laporan kasus ini menunjukkan indikasi awal bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat membantu individu yang mengalami prokrastinasi akademik dan perilaku maladaptif melalui perubahan pola pikir dan perilaku yang tidak adaptif (Beck, 2011; Rozental et al., 2018). Sementara itu, *Client-Centered Therapy* yang dipadukan dengan *Family Systems Therapy* menunjukkan potensi untuk membantu individu yang mengalami konflik keluarga memahami pengalaman emosionalnya, meningkatkan kesadaran diri, serta memperbaiki hubungan interpersonal (Rogers, 1951; Goldenberg et al., 2017).

Temuan awal ini menegaskan pentingnya pemilihan pendekatan konseling yang sesuai dengan karakteristik permasalahan konseli dalam layanan konseling (Corey, 2021). Fleksibilitas konselor dalam mengombinasikan berbagai pendekatan terapeutik berpotensi meningkatkan kesesuaian intervensi dengan kebutuhan unik setiap klien (Norcross & Goldfried, 2019). Namun, karena laporan ini hanya mencakup satu sesi konseling per klien tanpa data tindak lanjut, indikasi perubahan pada ketiga kasus ini perlu dimaknai sebagai langkah awal yang menjanjikan, bukan sebagai bukti keberhasilan atau efektivitas jangka panjang. Kemampuan konselor dalam memilih dan menggabungkan pendekatan terapeutik secara tepat tetap menjadi faktor penting yang perlu terus dikembangkan dalam layanan konseling di lingkungan akademik (Norcross & Lambert, 2019).

Rujukan

- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
<https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1–24.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Cirillo, F. (2006). *The Pomodoro technique*. FC Garage.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.)*. Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approach (5th ed.)*. SAGE Publications.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
<https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Furnham, A., & Argyle, M. (1998). *The psychology of money*. Routledge.
- Goldenberg, I., Stanton, M., & Goldenberg, H. (2017). *Family therapy: An overview (9th ed.)*. Cengage Learning.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. Norton.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing management (15th ed.)*. Pearson Education.
- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). The economic importance of financial literacy: Theory and evidence. *Journal of Economic Literature*, 52(1), 5–44.
<https://doi.org/10.1257/jel.52.1.5>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.)*. Sage Publications.
- Miltenberger, R. G. (2016). *Behavior modification: Principles and procedures (6th ed.)*. Cengage Learning.

- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2019). Psychotherapy relationships that work III. *Psychotherapy*, 56(4), 423–430. <https://doi.org/10.1037/pst0000285>
- O'Brien, W. K. (2002). Applying the transtheoretical model to academic procrastination (*Unpublished doctoral dissertation*). University of Houston.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488–1502. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Rozental, A., Bennett, S., Forsström, D., Ebert, D. D., Shafran, R., Andersson, G., & Carlbring, P. (2018). Targeting procrastination using psychological treatments: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 1588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01588>
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development (17th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- 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>
- Warren, E., Warren Tyagi, A., & Tyagi, A. W. (2005). *All your worth: The ultimate lifetime money plan*. Free Press.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods (6th ed.)*. SAGE Publications.