



Analisis Fenomena Prokrastinasi pada Mahasiswa dan CBT sebagai Solusi Intervensi Dini

Siti Komala Putri¹, Chendi Maulana Baharudin Yusup¹, Nayla Rizqiyah¹, Husen Windayana¹

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia ⁽¹⁾

DOI: [10.31004/aulad.v5i1.254](https://doi.org/10.31004/aulad.v5i1.254)

✉ Corresponding author:
2000308@upi.edu

Article Info	Abstrak
<p>Kata kunci: <i>Intervensi; Prokrastinasi Akademik; Mahasiswa</i></p>	<p>Tugas akademik merupakan salah satu instrumen pendukung pendidikan dalam proses pembelajaran yang harus dituntaskan oleh mahasiswa. Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu atau menunda mengerjakan tugas sampai tenggang waktu. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan (1) mengetahui faktor-faktor penyebab mahasiswa cenderung prokrastinasi dalam mengerjakan tugas, (2) memberikan solusi melalui cognitive behavioral therapy (CBT) untuk mengatasi permasalahan tersebut. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei, dengan pengambilan random sampling yaitu 65 orang mahasiswa PGSD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Cibiru. Pengukuran perilaku menggunakan skala Likert dengan berdasar pada indikator dan aspek prokrastinasi oleh Ferrari dkk. Hasil dari penelitian ini mengindikasikan adanya perbedaan tingkat prokrastinasi oleh mahasiswa.</p>
<p>Keywords: <i>Intervention; Academic Procrastination; Students</i></p>	<p>Abstract</p> <p>Academic assignments are one of the educational supporting instruments in the learning process that must be completed by students. Academic procrastination is failure to do academic tasks within a time frame or delaying doing assignments until the deadline. This research was conducted with the objectives of (1) knowing the factors that cause students to tend to procrastinate in doing assignments, (2) providing solutions through cognitive behavioral therapy (CBT) to overcome these problems. The method in this study used a survey method, with a random sampling of 65 students of PGSD, Universitas Pendidikan Indonesia, Cibiru Regional Campus. Measurement of behavior using a Likert scale based on indicators and aspects of procrastination by Ferrari et al. The results of this study indicate that there are differences in the level of procrastination by students.</p>

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang membawa pengaruh perubahan besar serta memiliki tanggung jawab atas perubahan diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu mahasiswa harus bisa mengerjakan tugas-tugas akademik yang diberikan oleh dosen atau pengajar. Untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tersebut maka membutuhkan waktu, tenaga, biaya, serta perhatian yang tidak sedikit. (Papalia dkk dalam Syifa, 2018). Menurut (Ferrari dalam Hakim, dkk. 2017) karakteristik-karakteristik mahasiswa ketika melakukan penundaan terhadap

tugas- tugas yaitu, mengumpulkan tugas terlambat dengan berbagai alasan, lebih memilih kegiatan yang menyenangkan dirinya seperti, bermain game online, menonton film, jalan-jalan, dan lainnya. Dalam penelitian (Ursia, 2013) mahasiswa yang melakukan prokrastinasi terhadap tugas cenderung mengalami stress dalam dirinya, sulit untuk berkonsentrasi, memiliki perasaan yang cemas akibat waktu dalam menyelesaikan tugasnya mendekati tenggat waktu (*deadline*).

Fenomena ini sesuai dengan keadaan mahasiswa saat ini, yang dimana mereka menganggap menunda-nunda pengerjaan tugas merupakan suatu hal yang lumrah. Hal ini merupakan hal yang tidak baik, namun, kebanyakan mahasiswa melakukan validasi sendiri karena berbagai alasan yang mereka miliki untuk bertindak prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akademik.

Menurut (Tuckman, 1991), prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk meninggalkan, menunda, menghindari untuk menyelesaikan tanggung jawab. Menurut (Ferrari, 1995) menyatakan bahwa prokrastinasi ada dua jenis yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non-akademik. Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tunggal formal yang berkaitan dengan akademik, seperti tugas sekolah atau kursus. Prokrastinasi non akademik merupakan penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-harinya, seperti tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan sebagainya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan berupa observasi survei secara tidak langsung dengan menyebarkan instrument (*google form*). Observasi dilakukan kepada 65 mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Cibiru. Hasil penelitian yang dilakukan berfokus untuk menggali penyebab prokrastinasi akademik dan akan diuraikan dengan metode deskriptif kuantitatif untuk menemukan hubungan sebab akibat mengenai prokrastinasi akademik tersebut (Suryana, 2010). Skala yang digunakan sebagai pengukuran analisis perilaku yaitu metode skala Likert. Metode Likert adalah suatu metode yang menggali respon perilaku responden dengan adanya distribusi nilai sebagai penentu skala, serta tidak diperlukannya kelompok panel penilaian karena nilai skala dalam penilaian tidak terpaku pada derajat favorablenya, tetapi ditentukan melalui distribusi respon (Azwar, 2007). Dalam penelitian ini pembahasan utama akan terdiri dari deskripsi analisis perilaku prokrastinasi mahasiswa PGSD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Cibiru, serta solusi perilaku prokrastinasi dengan rancangan intervensi berdasarkan CBT.

Terdapat indeks nilai pengukuran yang digunakan sebagai acuan hasil penilaian. Hal ini bertujuan agar bias respon perilaku lebih terlihat berupa interval presentase berikut.

Interval	Indeks Penilaian
0% - 19,99%	Sangat Tidak Setuju
20% - 39,99%	Tidak Setuju
40% - 59,99%	Netral
60% - 79,99%	Setuju
80% - 100%	Sangat Setuju

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil respon melalui skala penilaian yang telah diakumulasikan, terdapat respon perilaku yang menunjukkan adanya tingkat prokrastinasi akademik berbeda pada mahasiswa PGSD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Cibiru. Dengan presentase prokrastinator dengan kategori sangat tinggi sebanyak 5 orang (7,7%), kategori tinggi 14 orang (21,5%), termasuk kategori sedang sebanyak 23 orang (35,4%), termasuk kategori rendah, 14 orang (21,5%), dan pada kategori sangat rendah sebanyak 9 orang (13,8%). Jika didasarkan pada teori dan indikator Ferrari, Jhonson, McCown menggagas bahwa beberapa perilaku penundaan dapat diukur dan diamati melalui indikator-indikator (Ferrari dkk, 1995). Melalui penelitian yang telah dilakukan, diajukan beberapa indikator perilaku yang dimodifikasikan dalam bentuk pernyataan-pertanyaan dan penggunaan skala sebagai penilaian perilaku dan persepsi mahasiswa terhadap pernyataan yang diajukan.

Aspek pertama adalah penundaan waktu pengerjaan tugas, terdapat indikator-indikator berikut: (1) tugas dikerjakan mendekati *deadline* yang mendapatkan skor indeks persen 66%, yang menunjukan responden "setuju", (2) berorientasi pada masa kini daripada masa depan, mendapatkan skor indeks persen 20%, menunjukan responden "tidak setuju", (3) *time management* yang buruk mendapat indeks persen 50,7% yang menunjukan responden "netral", (4) sukar menepati tenggat waktu tugas, berindeks persen sebesar 50,4%, atau responden "netral".

Aspek kedua adalah celah antara niat dan aktualisasi rencana. Terdapat beberapa indikator berikut: (1) kurangnya konsistensi terhadap rencana, memiliki indeks persen sebesar 69%, menunjukan bahwa responden "setuju", (2) sukar merealisasikan rencana pengerjaan tugas, memperoleh indeks persen 65%, menunjukan responden "setuju".

Aspek ketiga adalah adanya kecemasan ketika prokrastinasi terhadap tugas. Indikator-indikatornya sebagai berikut: (1) perasaan cemas saat tenggat waktu menyempit, mendapat indeks persen 67%, responden menyatakan

“setuju” atas pernyataan tersebut, (2) terlambat mengerjakan tugas menimbulkan perasaan cemas dan menyalahkan diri, mendapat indeks persen sama dengan indikator pertama, yaitu 67%.

Aspek keempat adalah kecenderungan mengejar kesenangan. Beberapa indikator yang mengindikasinya sebagai berikut: (1) perilaku menghindari dari tugas yang sulit, mendapat indeks persen 54,7%, menunjukkan responden “netral”, (2) adanya persepsi tidak dapat mengerjakan tugas, sehingga menunda mengerjakan tugas, indikator mendapat indeks persen 60% yang merepresentasikan jika responden “setuju”.

Pengumpulan data yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan adanya indikasi kebiasaan prokrastinasi. Mahasiswa secara sadar memiliki perilaku menunda pekerjaan dan cenderung mengerjakannya saat deadline sudah dekat, hal ini dapat dipahami karena mahasiswa memiliki berbagai aktivitas yang padat, namun tetap memberikan prioritas pada tugas yang memiliki tenggat sempit daripada melakukan sesuatu yang penting pada masa sekarang. Perilaku tersebut berkebalikan dengan kualitas manajemen waktu kebanyakan mahasiswa yang buruk.

Adanya perencanaan yang kurang baik akan menghasilkan kinerja aktualisasi yang buruk. Begitu pula yang terdapat dalam aspek celah antara niat dan aktualisasi rencana oleh mahasiswa. Mahasiswa cenderung kurang konsisten dalam merealisasikan rencana penyelesaian tugas yang dimilikinya. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu responden menyatakan bahwa bagai penyebab tidak harmonisnya aktualisasi sebagian besar dihasilkan oleh distraksi internal maupun yang menyebabkan mahasiswa menunda pekerjaan mereka.

Prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa tidak hanya memberikan pengaruh perilaku, namun juga pengaruh secara psikologis. Dibuktikan dengan munculnya kecemasan ketika mahasiswa melakukan prokrastinasi dan tenggat waktu yang mulai menyempit. Perasaan bersalah dan cemas akan muncul, hal ini diperparah dengan pemikiran mahasiswa yang menyalahkan diri karena terlambat mengerjakan tugas.

Hasrat dasar manusia yang menginginkan kesenangan turut memberikan kecenderungan individu dalam mengerjakan tugasnya. Pemikiran ini seringkali membuat kebingungan pada diri mahasiswa ketika mengerjakan tugas yang tergolong sulit. Pengerjaan tugas membutuhkan waktu, tenaga, biaya, serta perhatian yang tidak sedikit (Papalia dkk dalam Syifa, 2018) membuat mahasiswa terkadang memiliki persepsi jika mereka tidak dapat mengerjakan tugas tersebut, sehingga mereka menunda untuk menyelesaikannya.

Dalam hal ini, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu bentuk terapi intervensi, National Association of Cognitive-Behavioral Therapists (NACBT) mendefinisikan CBT adalah salah satu psycho-therapy approach dimana pikiran memiliki peran penting dalam proses merasakan dan apa yang dilakukan (NACBT, 2007). Sementara itu, Bush (2003) memaparkan CBT adalah integrasi cognitive therapy dan behavior therapy yang keduanya merupakan pendekatan psikoterapi. Terapi kognitif berfokus pada asumsi, pikiran, dan kepercayaan dan membantu individu untuk belajar dari kesalahan serta mengubah pikiran negative menjadi positive and happy thinking. Terapi perilaku di sisi lain berguna memberikan relasi membangun situasi permasalahan dengan kebiasaan individu dalam memberikan reaksi terhadap masalah tersebut.

Dalam CBT ditemukan keterlibatan beberapa langkah kognitif yang terikat dengan pengaruh dari keyakinan tidak rasional berkenaan dengan prokrastinasi (Rozenal & Carlbring, 2014). Dalam penelitiannya, menyatakan jika keyakinan irasional dalam tindakan menghindari, maka, dengan restrukturisasi kognitif berguna untuk mengatasi masalah keyakinan bersifat irasional yang mengganggu proses kognisi dalam memberikan respon yang valid. Psikoterapi CBT pada dasarnya menempatkan klien pada pola berpikir saintifik yaitu dengan menggunakan metode ilmiah. Tahapan terapi dilakukan untuk menggali dan memodifikasi pemikiran maladaptif yang mempengaruhi perilaku klien yang bermasalah dan merekonstruksi kognitif serta perilakunya guna mencapai perubahan yang diinginkan (VandenBos, 2007). Terdapat berbagai model terapi yang dikembangkan oleh para ahli, seperti self-monitoring, self-reward, self-contracting dan lainnya yang memposisikan klien sebagai kunci utama dalam terapi.

Dalam praktiknya, CBT memiliki beberapa tahapan dan sesi. Aaron T. Beck (Oemarjoedi, 2003) menyatakan jika CBT setidaknya memerlukan 12 sesi pertemuan, meliputi: asesmen dan diagnosa, pendekatan kognitif, formulasi status, konseling terfokus, penerapan intervensi tingkah laku, core beliefs change, dan pencegahan. Namun, tahapan ini tidaklah paten dan bersifat adaptif, karena pada praktiknya sesi yang terlalu banyak dan sedikitnya perkembangan yang tapak dapat membuat klien merasa tidak puas dan cenderung jenuh dengan terapi yang dilakukan (Oemarjoedi, 2003).

Menurut Curwen dalam bukunya yang berjudul Brief Cognitive Behavior Therapy (Curwen, dkk. 2008) bahwa prosedur konseling diantaranya adalah tahap awal, pertengahan dan akhir. Namun, dalam tahapan-tahapan terapi yang bersifat adaptif tersebut, terdapat tujuan utama yang harus dipenuhi, (Curwen, dkk. 2008), yaitu: (1) Tahapan awal terapi, klien akan diarahkan pada kegiatan yang berkaitan dengan kognitif, berupa konseptualisasi masalah, identifikasi masalah, dan membantu klien dalam emosi, pemikiran otomatisnya.

Dalam tahap ini juga, terapis secara perlahan mengubah pemikiran otomatis lama klien yang bersifat negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif. Terapis juga membantu klien untuk menemukan tujuan realistik utama yang ingin dicapai serta memperkenalkan model kognitif. (2) Tahapan tengah terapi, merupakan sesi yang tujuannya mengacu pada hubungan secara kolaboratif terapeutik yang memungkinkan terapis memberikan umpan balik positif. Tujuan selanjutnya menerapkan model kognitif, yang berfokus pada degradasi pikiran negatif. (3) Tahap akhir terapi, tujuan tahap ini mengarah pada kolaborasi terapeutik. Terapis mengkondisikan klien

penyelesaian terapi dan membantu klien menyimpulkan hal-hal yang dipahami dari sesi. Terapis juga harus dapat memutuskan kapan akan mengakhiri sesi dan menyusun *plan* guna pencegahan kembalinya pemikiran negatif pada klien.

4. KESIMPULAN

Indikator prokrastinasi menurut Ferrari adalah (1) penundaan waktu pengerjaan tugas, (2) celah antara niat dan aktualisasi rencana, (3) adanya kecemasan ketika prokrastinasi terhadap tugas, (4) kecenderungan mengejar kesenangan. Hasilnya, presentase prokrastinator kategori sangat tinggi sebanyak 5 orang (7,7%), kategori tinggi 14 orang (21,5%), kategori sedang sebanyak 23 orang (35,4%), termasuk kategori rendah, 14 orang (21,5%), dan kategori sangat rendah 9 orang (13,8%). Sebagian besar responden menyadari, mereka dapat menyelesaikan tugas akademik sebelum deadline, namun, mereka seringkali menunda untuk mengerjakan tugas. Responden yang prokrastinasi kesulitan untuk merealisasikan niat mengerjakan tugas, ketika mengerjakan tugas mereka banyak terdistraksi dan tidak fokus menyelesaikan tugasnya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24.
- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
- Azwar, Syarifuddin (2007). Penyusunan Skala Psikologi. Pustaka Pelajar: Jakarta. Hal.139
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (5), 1–10.
- Curwen, B., Palmer, S., & Ruddell, P. (2000). *Brief Cognitive Behaviour Therapy Introduction*. 1–7. <http://dx.doi.org/10.4135/9781446279908.n1>
- Doktor, P., Studi, P., Kedokteran, I., Pascasarjana, P., & Udayana, U. (2012). *Spiritual-hypnosis assisted therapy menurunkan gejala klinis posttraumatic stress disorder , interleukin-6 dan kadar kortisol*.
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L. dan McCown, W.G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Punishment*. New York: Plenum Press
- Kasandra Oemarjoedi, A.; Monty P. Satiadarma. (2003). Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi. Jakarta: Creative Media.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Reza, I. F. (2015). Hubungan Antara Motivasi Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Humanitas*, 12(1), 39. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i1.3827>
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 05(13), 1488–1502. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 12(2), 49–59. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.122-05>
- Sarirah, T., & Rahayu, Y. P. (2019). The Relationship of Personality and Avoidance Procrastination Among University Students. *Hasil Penelitian Jurnal Psibernetika*, 12(1), 12–19. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1583>
- Savitri, N., & Psikologi, F. (2017). *Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pekerja*. 45, 1–10.
- VandenBos, Gary R. (2007). *Dictionary of Psychology*. Washington DC: American Psychological Association (APA).