

Rancangan Intervensi Berbasis “Cognitive-Behavioral Therapy” untuk Menanggulangi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba

¹Umar Yusuf, ²Milda Yanuvianti, ³Farida Coralia

^{1,2,3} *Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Taman Sari No. 1 Bandung 40116*

Abstrak. *Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda yang dilakukan pada jenis-jenis tugas akademik, seperti tugas akhir atau skripsi. Terapi Kognitif Behavioral (CBT) adalah bentuk psikoterapi yang bertujuan membantu individu mengatasi masalahnya melalui pengenalan, identifikasi dan modifikasi isi kognisi individu yang tidak berfungsi (dysfunctional) yang dapat berupa asumsi, sikap, dan aturan yang irasional dan pikiran otomatis yang negatif. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Unisba yang sedang menyelesaikan skripsi, dan merancang intervensi berbasis pendekatan CBT untuk mengatasinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, dengan pengambilan sampel secara purposive. Subyek penelitian terdiri dari 32 orang mahasiswa fakultas psikologi Unisba yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan Tuckman Procrastination Scale diperoleh gambaran bahwa prokrastinasi yang dialami oleh subyek berada pada kategori ringan, sedang, dan berat; hasil terbanyak pada kategori sedang. Hasil wawancara mendalam terhadap 14 orang dari 32 subyek, mengungkapkan bahwa seluruh subyek menampilkan karakteristik prokrastinasi secara umum, yaitu : Menunda mengerjakan tugas skripsi, dan adanya perasaan tidak nyaman selama penundaan dilakukan. Hasil juga mengungkapkan dua jenis core belief yaitu tidak mampu pada 10 orang, dan tidak disayang pada 4 orang. Intermediate beliefs yang muncul, berupa: Skripsi dimaknakan sebagai tugas yang berat, menimbulkan ketidaknyamanan, tugas yang melelahkan, menimbulkan rasa sedih, marah dan kecewa. Asumsi dan aturan irasional yang muncul diantaranya: harus pandai untuk menyelesaikan skripsi, terlalu bodoh untuk mengerjakan skripsi, saya harus pintar bahasa Inggris untuk menyelesaikan skripsi, dan saya harus pandai menulis agar skripsi selesai. Pikiran otomatis yang terungkap berkaitan dengan pengerjaan skripsi: Saya takut salah, saya malas mengerjakan skripsi, skripsi terlalu sulit buat saya, saya tidak akan pernah bisa mengikuti keinginan pembimbing, dan saya tidak peduli dengan skripsi.*

Key Words: *prokrastinasi akademik, Cognitive Behavioral Therapy*

1. Latar belakang masalah

Mahasiswa dalam konteks sebagai pembelajar di perguruan tinggi diharapkan sejak awal mampu menampilkan perilaku produktif, diantaranya menyelesaikan tepat waktu berbagai tugas yang berkaitan dengan perkuliahan yang diikutinya. Berdasarkan hasil penelitian BEM Fakultas Psikologi Unisba tahun akademik 2008/2009 terhadap mahasiswa yang sedang melakukan skripsi didapatkan beberapa data, yaitu (1) rata-rata waktu kelulusan mahasiswa fakultas Psikologi Unisba adalah 5,5 tahun, (2) mahasiswa yang mengambil skripsi tepat di tahun pengambilan (pada semester ke-8) membutuhkan waktu rata-rata 3 semester untuk menyelesaikannya, dan jumlah mahasiswa yang lulus tepat waktu hanya 3-5 orang per semester. Sementara itu, data bagian akademik fakultas

Psikologi Unisba menunjukkan sedikitnya sekitar 200 mahasiswa yang mengontrak skripsi pada tiap semester, namun hanya 25% yang berhasil lulus dalam semester tersebut, dan kurang dari 10% dari mahasiswa yang lulus tersebut merupakan kelulusan tepat waktu (data tahun akademik 2009/2010). Data-data di atas juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan terhadap 40 mahasiswa fakultas Psikologi Unisba yang tergolong lama dalam penyelesaian skripsinya (mengontrak skripsi lebih dari 2 semester), yang menunjukkan bahwa sebesar 51,2% dari subjek penelitian merupakan prokrastinator dengan arah prokrastinasi yang tinggi dengan indikasi sebagai berikut: merasa tidak yakin dengan kemampuannya meskipun memiliki IPK lebih dari 2,50; berencana untuk melakukan bimbingan skripsi namun tidak dilakukan; mengerjakan aktivitas yang tidak berhubungan dengan skripsi; dan menghayati skripsi sebagai tugas yang tidak menyenangkan sehingga memilih untuk menghindar (Ilma, Yanuvianti, dan Damayanti, 2010)

Prokrastinasi pada dasarnya merupakan suatu perilaku menunda, baik dalam mengambil keputusan, melakukan suatu tugas yang seharusnya diselesaikan karena adanya perasaan tidak nyaman yang dimaknakan secara subjektif atau internal sifatnya (Haycock, McCarthy, dan Skay, 1998; Solomon dan Rothblum, 1984). Menurut Ellis dan Knaus (1977, dalam Solomon dan Rothblum, 1984), sekitar 95% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Fakta mengungkapkan bahwa prokrastinasi menyebabkan penurunan prestasi akademik (Sem, Glick, dan Spencer, 1979 dalam Solomon dan Rothblum, 1984). Selain itu, ada kecenderungan meningkatnya prokrastinasi seiring dengan semakin lamanya mahasiswa berada di fakultas atau perguruan tinggi. Secara internal, konsekuensi prokrastinasi menimbulkan penyesalan, mudah terluka perasaan, kecewa, bahkan menyalahkan diri sendiri (Rothblum, Solomon, dan Murakami, 1986; Solomon dan Rothblum, 1984, dalam Haycock, McCarthy dan Skay, 1998).

Pendekatan Kognitif-Behavioral dipilih sebagai dasar penyusunan rancangan intervensi oleh karena seperti yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (1984) bahwa tidak cukup hanya disebabkan oleh pengelolaan waktu yang buruk ataupun kebiasaan belajar yang tidak baik, prokrastinasi lebih didasari oleh penyebab yang lebih kompleks yaitu interaksi antara tiga komponen yang saling berhubungan yaitu kognitif, afektif dan aspek perilaku.

Maksud penelitian ini adalah untuk menyediakan suatu rancangan intervensi yang berbasis pendekatan Kognitif-Behavioral untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Unisba. Tujuan penelitian adalah: (1) Memetakan dan menganalisis permasalahan prokrastinasi akademik di fakultas Psikologi Unisba, dan (2) Menyusun suatu rancangan intervensi berdasarkan analisis terhadap permasalahan yang ditemukan. Dengan demikian, rumusan permasalahan penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar derajat (taraf) prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas Psikologi Unisba yang menunda penyelesaian skripsinya?
2. Keyakinan irasional apa sajakah yang melatarbelakangi mahasiswa skripsi yang melakukan prokrastinasi akademik?
3. Bagaimanakah modul intervensi yang efektif untuk mengubah keyakinan irasional berdasarkan pendekatan CBT?

2. Metodologi

2.1 Prokrastinasi akademik

Solomon dan Rothblum (1984) membagi enam area akademik yang biasa terjadi prokrastinasi. Enam area akademik tersebut, yaitu: (1) Tugas menulis, contohnya antara lain keengganan dan penundaan mahasiswa dalam melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan, dan tugas menulis lainnya, (2) Belajar menghadapi ujian, contohnya mahasiswa melakukan penundaan belajar ketika menghadapi ujian, baik ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuis-kuis, maupun ujian yang lain, (3) Tugas membaca per minggu, contohnya antara lain penundaan dan keengganan mahasiswa membaca buku referensi atau literatur-literatur yang berhubungan dengan tugas akademiknya, (4) Tugas administratif, meliputi penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan materi perkuliahan, membayar SPP, mengisi daftar hadir (presensi) kuliah, presensi praktikum, dan lain-lain, (5) Menghadiri pertemuan, antara lain penundaan dan keterlambatan dalam menghadiri kuliah, praktikum, seminar, dan pertemuan lainnya, dan (6) Tugas akademik lainnya pada umumnya, yaitu penundaan mahasiswa dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik lainnya secara umum.

2.2 Konseptualisasi Kognitif dalam CBT

Konseptualisasi kognitif dalam CBT merupakan suatu kerangka kerja berdasarkan model kognitif, digunakan terapis untuk memahami masalah klien. Konseptualisasi kognitif menekankan bahwa emosi dan perilaku individu dipengaruhi oleh persepsinya terhadap suatu kejadian/peristiwa. Bukan situasi atau hal-hal yang terkandung dalam situasi tersebut yang menentukan apa yang dirasakan atau dilakukan oleh individu, melainkan bagaimana individu mengkonstruksi suatu situasi (Beck, 1964; Ellis, 1962, dalam Beck, 1995). Ada 2 unsur penting dalam menyusun suatu konseptualisasi kognitif yang didasarkan oleh model kognitif, yaitu: (1) Pikiran Otomatis (*automatic thoughts*) yang merupakan pikiran-pikiran yang munculnya secara cepat dan bersifat evaluatif terhadap sesuatu. Pikiran ini bukan muncul berdasarkan proses nalar, tetapi lebih otomatis dan spontan sifatnya; (2) Keyakinan-keyakinan (*beliefs*), yang terdiri dari *core belief* dan *intermediate beliefs*.

2.3 Rancangan Intervensi Berbasis *Cognitive-Behavioral Therapy*

Kegiatan pembuatan rancangan intervensi ini dilakukan berdasarkan atas analisis kuantitatif dan kualitatif perilaku prokrastinasi serta studi literatur pada konsep dan teori yang berkaitan dengan perancangan intervensi. Proses pembuatan rancangan intervensi ini dilakukan dua tahap, yaitu:

1. Mengidentifikasi dan menganalisis perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi fakultas Psikologi Unisba
2. Membuat rancangan intervensi berbasis *Cognitive-Behavioral Therapy* untuk mengubah perilaku prokrastinasi.

2.4 Subjek Penelitian

Populasi penelitian adalah mahasiswa fakultas Psikologi Unisba yang sedang menyelesaikan skripsi. Subyek penelitian sebanyak 32 orang diperoleh dengan menggunakan teknik sampling purposif yaitu mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, dengan waktu pengambilan lebih dari dua semester

2.5 Teknik Pengambilan Data dan Alat Ukur

Pengambilan data, yaitu dengan menggunakan kuesioner dan wawancara (*qualitative inquiry*), dengan rincian sebagai berikut:

1. *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) merupakan kuesioner untuk mendapatkan data mengenai taraf perilaku prokrastinasi. Kuesioner ini disusun oleh Tuckman (1991, dalam Ferrari dkk., 1995) yang dikembangkan untuk mendeteksi apakah mahasiswa memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Alat ukur dapat dilihat selengkapnya di lampiran.
2. Wawancara (*qualitative inquiry*) disusun oleh peneliti berdasarkan pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy. Guidance* wawancara yang disusun bertujuan untuk mendapatkan data mengenai konseptualisasi kognitif subjek penelitian mengenai perilaku penundaan dalam menyelesaikan skripsi. *Guidance* wawancara dapat dilihat di lampiran.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengukuran menggunakan *Tuckman Procrastination Scale* mengungkapkan bahwa taraf prokrastinasi dari subjek penelitian berada pada taraf rendah sebanyak 14 orang (41,18%), yang berada pada taraf sedang sebanyak 18 orang (52,94%), dan yang berada pada taraf tinggi sebanyak 2 orang (5,88%). Dari 14 subyek ditemukan bahwa seluruh subyek memenuhi kriteria tergolong tipe umum dari prokrastinator menurut Bosco (2010), yaitu melakukan penundaan secara sadar terhadap tugas yang dihadapi sehingga tugas tidak selesai. Ciri lain dari tipe umum ini adalah bahwa mereka pada saat menunda, tetap memikirkan tentang tugas skripsi yang belum juga diselesaikan, ada perasaan bersalah, namun membuat alasan untuk tidak segera memulainya. Secara spesifik, terdapat prokrastinator tipe *avoidant* yaitu berupaya menghindari situasi yang menekan atau mengandung stres dengan menunda mengerjakan hal yang menyebabkannya tertekan tersebut. Contoh: BN yang menyatakan cemas bila ia cepat lulus atau cepat menyelesaikan skripsinya, karena itu berarti ia akan terancam untuk menganggur. Ada subyek NN dan AP yang tergolong tipe *avoidant* juga karena beranggapan bahwa menulis adalah tugas yang sulit, termasuk skripsi. Oleh karena itu mereka juga memilih untuk menunda pengerjaan skripsi. Prokrastinator yang tidak terorganisir (*disorganized type*) muncul pada subyek CT yang merasa sudah terlalu lelah untuk mengerjakan skripsinya karena ia bekerja. Dalam hal ini CT tidak mampu menentukan prioritas dan menurut Bosco (2010), prokrastinasi tipe disorganisasi ini cenderung menyepelekan tentang berapa banyak waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas dan lebih melihat bahwa waktu yang tersedia untuk mengerjakannya lebih banyak, meskipun pada kenyataannya tidak demikian. Prokrastinator tipe peragu (*self doubting*) merupakan mereka yang menunda menyelesaikan skripsi karena ragu-ragu atau tidak yakin dengan kemampuan dirinya. Mereka tidak percaya diri dan ada ketakutan akan melakukan kesalahan atau gagal. Hal ini ditemukan pada subyek EV yang menunda-nunda menyerahkan hasil pengambilan datanya dan sedang mempertimbangkan untuk mengganti topik skripsinya karena merasa tidak yakin dengan hasil yang diperolehnya setelah pengambilan data. Tipe ini juga muncul pada DN yang menilai dirinya bodoh, tidak bisa memahami maksud pembimbing sehingga tidak juga menyelesaikan skripsi, bahkan belum mengalami kemajuan dari bab 1 pada skripsinya tersebut.

CBT menekankan pada pentingnya peran isi kognitif seseorang terhadap perilaku maupun suasana hatinya. Jadi bagaimana seseorang memaknakan suatu stimulus yang terjadi di lingkungan, maka hal itulah yang akan menentukan perilaku dan atau emosi apa yang akan muncul. Ada 3 komponen utama yang mendapat perhatian dari psikoterapi berbasis CBT, yaitu *pikiran otomatis*, *intermediate beliefs* dan *core belief*. Menurut Beck (1995), *core belief* merupakan hal yang paling mendasar dan hal ini terbentuk melalui pengalaman dan proses interaksi yang terjadi sejak masa awal kehidupan individu. Misalnya, pengalaman masa kecil bersama orang tua atau saudara kandung akan berpengaruh dan membentuk *core belief* tertentu pada individu. Ada dua kategori *core belief*, yaitu tidak mampu dan tidak disayang.

Dari data hasil wawancara, diperoleh bahwa 4 orang dari 14 subyek (28,57%) memiliki *core belief* tidak disayang (*unlovably*). Sementara 10 orang lainnya (71,43%) memiliki *core belief* tidak mampu. Kedua kategori *core belief* tersebut dalam kenyataannya sama-sama menimbulkan perilaku menunda skripsi, namun berbeda dalam alasan melakukannya. Yang membedakannya adalah unsur berikutnya yaitu *intermediate belief*, yaitu bagaimana sikap, asumsi dan aturan-aturan yang mempengaruhi perilaku subyek.

Selain didapatkan gambaran mengenai sikap, asumsi, aturan dan pikiran otomatis dari subyek penelitian, dari hasil wawancara juga diperoleh data bahwa mereka adalah prokrastinator dalam menyelesaikan tugas skripsi. Ciri prokrastinator tampak pada penundaan yang dilakukan terhadap tugas skripsi dengan berbagai alasan. Dari 14 subyek ditemukan bahwa seluruh subyek memenuhi kriteria tergolong tipe umum dari prokrastinator menurut Bosco (2010), yaitu melakukan penundaan secara sadar terhadap tugas yang dihadapi sehingga tugas tidak selesai. Ciri lain dari tipe umum ini adalah bahwa mereka pada saat menunda, tetap memikirkan tentang tugas skripsi yang belum juga diselesaikan, ada perasaan bersalah, namun membuat alasan untuk tidak segera memulainya.

Selanjutnya, secara spesifik diantara 14 orang yang diwawancarai terdapat prokrastinator tipe *avoidant* yaitu berupaya menghindari situasi yang menekan atau mengandung stres dengan menunda mengerjakan hal yang menyebabkannya tertekan tersebut. Seperti halnya subyek BN yang menyatakan cemas bila ia cepat lulus atau cepat menyelesaikan skripsinya, karena itu berarti ia akan terancam untuk menganggur. Ada pula subyek NN dan AP yang tergolong tipe *avoidant* juga karena beranggapan bahwa menulis adalah tugas yang sulit, termasuk skripsi. Oleh karena itu mereka juga memilih untuk menunda pengerjaan skripsi.

4. Penutup

Simpulan

1. Hasil pengukuran yang diperoleh dari *Tuckman Procrastination Scale* menunjukkan bahwa 32 subjek penelitian memunculkan perilaku prokrastinasi dengan taraf yang bervariasi. 52,94% dari 32 orang subjek berada pada taraf sedang, 41,18% berada pada taraf rendah sedangkan sisanya, yaitu 5,88% berada pada taraf tinggi.
2. Faktor yang melatar belakangi prokrastinasi akademik adalah:
 - *Core belief* merasa tidak disayang sebesar 28,57%
 - *Core belief* merasa tidak kompeten sebesar 71,43%
3. Teknik terapi yang dirancang untuk mengatasi pikiran dan tindakan yang tidak rasional dilakukan melalui konseling dengan menggunakan pendekatan

Cognitive Behavior Therapy, terutama untuk mengubah asumsi, sikap, dan aturan (*rule*) yang menyimpang ke dalam perilaku yang sehat.

Saran

1. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan data bahwa perilaku prokrastinasi seringkali diiringi dengan kecemasan, oleh sebab itu untuk penelitian selanjutnya peneliti menyarankan menggunakan tambahan perangkat pengukuran yang dapat menggali kecemasan pada perilaku prokrastinasi.
2. Untuk melihat efektivitas dari rancangan intervensi, maka penelitian selanjutnya yang harus dilakukan adalah menguji efektivitas dari rancangan intervensi.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh fakultas lain untuk mengidentifikasi lebih awal perilaku prokrastinasi pada mahasiswa sehingga dapat segera ditangani.

Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada LPPM Unisba yang telah membantu dalam pendanaan penelitian ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, Judith S. 1995. *Cognitive Therapy, Basics and Beyond*. New York : The Guilford Press.
- Burka, J.B., & Yuen, L.M. 1983. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*, Reading, MA: Addison-Wesley.
- Basco, Monica R. 2010. *The Procrastinator's Guide to Getting Things Done*. New York : The Guilford Press.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Mc Cown, W. G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. Nur. 2003. *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada
- Haycock, A. Laurel, Patricia McCarthy, Carol L. Skay. 1998. *Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety*. *Journal of Counseling & Development*, Summer 1998. Volume 76.
- Ilma, L.N., Yanuvianti, M., & Damayanti, T. 2010. *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang menyelesaikan skripsi*. Skripsi. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Knaus, W. 2010. *End Procrastination Now!. Get it Done with a Proven Psychological Approach*. New York : McGraw-Hill.
- Knaus, W. 2010. *The Procrastination Workbook. Your Personalized Program for Breaking Free from the Patterns That Hold You Back*. New Harbinger Publ.Inc.
- Perina, K. *How do Students cope with their Procrastination. They Lie*. *Psychology Today*; Nov/Dec 2002; 35, 6.
- Solomon, L.J.& Rothblum, E.D. 1984. *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 504-510.