

Model Pembimbingan Skripsi Berbasis Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Edris Zamroni¹, Sumarwiyah², Masturi³

Universitas Muria Kudus^{1,2}

e-mail: edris.zamroni@umk.ac.id¹, sumarwiyah@umk.ac.id², masturi@umk.ac.id³

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: 27 Juli 2022

Revisi: 23 Agustus 2022

Disetujui: 23 November 2022

Dipublikasikan: 31 Desember 2022

Keyword

Pembimbingan Skripsi

Cognitive Restructuring

Prokastinasi Akademik

Abstract

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya mahasiswa mengalami masalah dalam penyelesaian tugas akhir, hasil pengamatan diketahui bahwa kecenderungan penyebab masalah yang mereka alami adalah prokastinasi akademik yang tinggi dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Tujuan penelitian ini adalah Menemukan Model Pembimbingan Skripsi berbasis Mahasiswang dengan Teknik Cognitive Restructuring dapat mengatasi Prokastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muria Kudus. Model pembimbingan skripsi yang dikembangkan mengacu pada langkah mahasiswang restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku irrasional mahasiswa yang memiliki prokastinasi akademik sehingga terlambat dalam menyelesaikan tugas akhir dan terlambat memperoleh gelar kesarjana. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu research and development dengan tahapan Penelitian awal dan pengumpulan informasi, Perencanaan, Pengembangan model hipotetik, Penelaahan model hipotetik, Revisi dan Uji coba terbatas.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



Pendahuluan

Masalah Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) menjadi prioritas paling utama yang harus segera dilaksanakan oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar kesarjana. Hal yang paling sering ditemui adalah ketika mahasiswa sering menunda dalam mengerjakan tugas akhir, kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang ditentukan. Gufron dan Risnawati (2010:151) menyatakan bahwa pada kalangan ilmuan, istilah prokastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian tugas/pekerjaan.

Istilah prokastinasi berasal dari bahasa Latin procrastination dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti “keputusan hari esok” atau jika digabungkan menjadi “menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya” (Gufron dan Risnawati, 2010). Prokastinasi Akademik merupakan prokastinasi yang berkaitan dengan unsur-unsur tugas dalam area akademik. Menurut Solomon & Rothblum (1984) prokastinasi adalah suatu kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga tugas-tugas menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat mengikuti pertemuan kelas. Kemudian mereka juga menyatakan bahwa terdapat 6 area akademik yaitu 1 tugas mengarang (membuat paper), 2 belajar dalam menghadapi ujian, 3 membaca buku penunjang, 4 tugas-tugas administratif penunjang proses belajar, 5 menghadiri pertemuan dan, 6 kinerja akademik secara keseluruhan.

Kondisi faktual yang terjadi di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan menunjukkan bahwa saat ini masih ada mahasiswa yang masa studinya diatas 4 (empat) tahun baik

itu program studi BK, PBI maupun PGSD. Sebagai contoh, data yang dimiliki oleh bagian akademik Fakultas menunjukkan bahwa saat ini di prodi BK masih ada 7 mahasiswa angkatan 2007, 22 mahasiswa angkatan 2008, 19 mahasiswa angkatan 2009 dan 48 mahasiswa angkata 2010 yang saat ini belum menyelesaikan skripsinya. Tentu bisa ditebak kenapa skripsinya belum diselesaikan. Alasan-alasan klasik sering terlontar seperti kesulitan menemui dosen pembimbing dan lain-lain, akan tetapi hal ini dapat terbantah oleh keberhasilan mayoritas teman-teman mereka yang telah lulus tepat waktu. Hal ini mengindikasikan bahwa sebenarnya jika keterlambatan untuk lulus justru disebabkan oleh mereka sendiri yang cenderung menunda untuk memulai mengerjakan, merevisi ataupun menunda bertemu dosen pembimbing untuk konsultasi.

Perubahan dari perilaku negatif (prokastinasi) menjadi perilaku yang positif tentu saja tidak dapat diperoleh begitu saja, setiap individu perlu melakukan suatu usaha jika ia ingin berubah. Usaha yang bisa dilakukan adalah belajar, melalui proses belajar mahasiswa akan tahu mana perilaku yang baik dan mana perilaku yang dapat merugikan dirinya. Oleh karena itu perilaku mahasiswa yang menunjukkan gejala-gejala bermasalah, baik itu masalah dalam lingkup aktifitas studi mereka, ataupun masalah pribadi yang terbawa dalam suasana akademik perkuliahan dan mengganggu penyelesaian tugas akhir mereka, dan itu semua merupakan masalah yang harus menjadi perhatian oleh kita semua khususnya para dosen.

Perilaku-perilaku yang ditunjukkan mahasiswa tingkat akhir tersebut tersebut mengindikasikan bahwa siswa mempunyai tingkat prokastinasi akademik yang membahayakan. Masalah prokastinasi ini harus segera ditangani agar tidak semakin menambah beban mahasiswa dan keluarganya. Perbaikan pada pola pikir dalam menyelesaikan skripsi, dengan sentuhan tingkat tinggi (*high touch*) perlu dilakukan agar masalah-masalah tugas akhir ini tidak lagi menjadi momok yang justru akan merugikan mahasiswa dan keluarganya mapun bagi lembaga pendidikan (Universitas). Alternatif bantuan yang dapat diberikan untuk membantu mengatasi prokastinasi adalah dengan menggunakan layanan mahasiswang dengan teknik *cognitive restructuring*.

Menurut Reza (2010: 17-18) ada beberapa hal yang membuat siswa berlama-lama menunda tugasnya .

- 1) Adanya suatu kecemasan atau ketakutan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas tertentu. Kecemasan atau ketakutan itu dapat berupa: 1) ketakutan psikologis tanpa alasan jelas (*fobia*); 2) kecemasan karena sesuatu yang dilakukan, hal yang baru atau asing; 3) kecemasan karena takut membuat kesalahan.
- 2) *Perfeksionisme*, selalu ingin sempurna, sehingga terlalu banyak pemikiran dan perencanaan.
- 3) Kebiasaan buruk lama terpelihara merupakan pengalaman masa lalu yang susah dilupakan.
- 4) Kondisi dan keadaan tugas itu sendiri, artinya; 1) tujuan standar tugas tidak jelas; 2) tugas yang ambigu alias membingungkan; 3) pemikiran “Ini bukan tugas saya”.

Menurut Gufron (2012: 163-166) faktor-faktor yang mempengaruhi *prokrasinasi* akademik ada dua macam,yaitu: 1 faktor internal dan 2 faktor eksternal.

1) Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam individu yang mempengaruhi *prokrasinasi*. Faktor-faktor ini meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu. Kondisi fisik individu, yaitu faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya *prokrasinasi* akademika dalah fisik dan kondisi kesehatan individu. Kondisi psikologis, yaitu motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi *prokrasinasi* secara negatif, Janson dan earton (dalam Gufron, 2012:165)

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat dari luar individu yang mempengaruhi *prokrasinasi* akademik. Faktor-faktor meliputi pengasuhan orangtua yang kondusif. Tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku

Zamroni, dkk (Model Pembimbingan Skripsi berbasis Teknik)

prokrasinasi yang kronis, hasil peneliti Ferarri dan Ollivate(dalam Gufron,2012: 165). Tugas banyak yang menuntut penyelesaian yang hampir bersama Bruno(dalam Rrumiani:39). Hal ini akan diperparah apabila lingkungan kondusif dalam membentuk *prokrasinasi*, Rizfi (dalam Rumiani,2006: 39).

Menurut Aliyatunnisa (2003: 15) bahwa faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi akademik adalah faktor internal, dimana kondisi fisik dan psikologis sangat berpengaruh dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar seperti pola asuh orangtua ataupun kebiasaan orang-orang yang tinggal disekitar individu tersebut.

Dari berbagai pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *prokrasinasi* akademik adalah faktor internal dan faktor eksternal. Hal-hal yang termasuk dalam faktor internal adalah kondisi fisik itu sendiri yang meliputi keadaan fisik dan kondisi kesehatan. Selain itu juga dipengaruhi kondisi psikologis yaitu pemikiran-pemikiran yang *irrasional*, selalu ingin terlihat sempurna, kecemasan dan motivasi yang kurang dimiliki oleh individu. Sedangkan faktor eksternal adalah yang berasal dari luar individu tersebut, yang meliputi tingkat pengasuhan orang tua yang otoriter, dan lingkungan kondusif yang mendukung untuk melakukan *prokrasinasi* akademik.

Dipilihnya mahasiswa sebagai basis pelayanan pembimbingan skripsi karena dalam proses mahasiswa terjadi timbal balik antara konselor (pembimbing) dan mahasiswa (mahasiswa) untuk berupaya secara bersama-sama menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dalam hal ini adalah prokrasinasi yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Kecenderungan mahasiswa untuk berprasangka buruk dengan pembimbing, dihantui rasa takut untuk maju bimbingan dan ketidak siapan dalam berinteraksi ketika proses bimbingan harus segera dirubah. Salah satu caranya adalah dengan *cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* (Restrukturisasi kognitif) berfokus pada identifikasi dan mengubah keyakinan-keyakinan irasional dan pernyataan diri serta pikiran-pikiran negatif yang menimbulkan perilaku yang bermasalah (Cormier & Cormier: 1990: 403). Kecemasan komunikasi berasal dari pikiran-pikiran negatif individu dalam melakukan komunikasi sehingga menimbulkan ketakutan atau kekhawatiran. Restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan komunikasi berfokus pada kognitif yang menyimpang akibat individu tidak mampu mengelola ketakutannya ketika melakukan komunikasi.

Pembenahan pola pikir bertujuan untuk mereduksi cara berpikir irasional yang ada dalam diri mahasiswa yang sering menunda meulai mengerjakan skripsi sehingga mampu berpikir lebih rasional tentang kewajiban dan manfaat yang diperoleh setelah menyelesaikan skripsi. Dalam pandangan *Rational Emotive Therapy* manusia pada dasar dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak irasional individu itu menjadi tidak efektif. Sebab-sebab individu tidak mampu berpikir secara rasional : (a) individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi; (b) individu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain; (c) orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media.

Dalam perspektif pendekatan mahasiswa rasional emotif tingkah laku bermasalah adalah merupakan tingkah laku yang didasarkan pada cara berpikir yang irasional. Ciri-ciri berpikir irasional : (a) tidak dapat dibuktikan; (b) menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu; (c) menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif. Indikator keyakinan irasional : (a) manusia hidup dalam masyarakat adalah untuk diterima dan dicintai oleh orang lain dari segala sesuatu yang dikerjakan; (b) banyak orang dalam kehidupan masyarakat yang tidak baik, merusak, jahat, dan kejam sehingga mereka patut dicurigai, disalahkan, dan dihukum; (c) kehidupan manusia senantiasa dihadapkan

Zamroni, dkk (Model Pembimbingan Skripsi berbasis Teknik)

kepada berbagai malapetaka, bencana yang dahsyat, mengerikan, menakutkan yang mau tidak mau harus dihadapi oleh manusia dalam hidupnya; (d) lebih mudah untuk menjauhi kesulitan-kesulitan hidup tertentu dari pada berusaha untuk menghadapi dan menanganinya; (e) penderitaan emosional dari seseorang muncul dari tekanan eksternal dan bahwa individu hanya mempunyai kemampuan sedikit sekali untuk menghilangkan penderitaan emosional tersebut; (f) pengalaman masa lalu memberikan pengaruh sangat kuat terhadap kehidupan individu dan menentukan perasaan dan tingkah laku individu pada saat sekarang; (g) untuk mencapai derajat yang tinggi dalam hidupnya dan untuk merasakan sesuatu yang menyenangkan memerlukan kekuatan supranatural; dan (h) nilai diri sebagai manusia dan penerimaan orang lain terhadap diri tergantung dari kebaikan penampilan individu dan tingkat penerimaan oleh orang lain terhadap individu.

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor membantu mahasiswa mencari pikiran-pikiran self-defeating dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan (Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. 2005). Mahasiswang dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak dan memutuskan kembali. Kesalahan berpikir yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pernyataan diri individu yang negatif.

Tujuan dari implementasi teknik restrukturisasi yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly (Solihat, 2012: 55) restrukturisasi kognitif membantu mahasiswa untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.

Metode Penelitian

Mengacu pada tujuan penelitian yaitu untuk mendapatkan produk “Model Pembinaan Skripsi berbasis Mahasiswang *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi Prokastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat akhir di Universitas Muria Kudus” maka penelitian ini menggunakan model Penelitian Pengembangan (*Research and Development*). Penelitian ini menggunakan metode *mixed methode design sequence* karena pendekatan kuantitatif dan kualitatif digunakan secara terpadu dan saling mendukung. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji Prokastinasi Akademik Mahasiswa, Sementara itu, pendekatan kualitatif digunakan untuk memberikan gambaran tentang penerapan dan perbaikan model pembimbingan skripsi berbasis mahasiswang *cognitive restructuring* untuk mengatasi prokastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir yang dijelaskan secara deskriptif.

Teknik dalam penelitian ini menggunakan Pedoman wawancara digunakan untuk mengumpulkan data tentang: (1) pengatasan mahasiswa yang memiliki prokastinasi akademik tinggi (2) Penerapan Layanan pembimbingan skripsi berbasis mahasiswang *cognitive restructuring* untuk mengatasi prokastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan observasi digunakan untuk mengobservasi gejala perilaku dan perubahan tingkat prokastinasi akademik sebelum, selama dan sesudah treatment dilaksanakan, adapun skala psikologis yang digunakan adalah skala prokastinasi akademik mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Setelah dilakukan pengembangan model pembimbingan skripsi dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan pendekatan penelitian pengembangan, diperoleh langkah pembimbingan skripsi sebagai berikut:

1. Tahapan pertama: Assesmen dan Diagnosa
 Asesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi mahasiswa yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses mahasiswang. Di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut.
 - a. Pengumpulan informasi mengenai hal-hal yang menyebabkan mahasiswa menunda mengerjakan skripsi. Hasil penelusuran informasi ini diperoleh data penyebab penundaan tugas sebagai berikut:
 - 1) Tidak tahu harus memulai mengerjakan skripsi dari mana.
 - 2) Kesulitan mencari literature yang sesuai dengan variable-variabel penelitian skripsi yang sudah dipilih.
 - 3) Kecemasan berlebihan saat akan menghadap untuk bimbingan dengan pembimbing skripsi
 - 4) Alasan pekerjaan (karena mahasiswa yang sambil bekerja sehingga waktunya habis untuk bekerja dibanding mengerjakan skripsi)
 - 5) Terlalu santai karena melihat banyak teman yang juga belum mengerjakan skripsinya
 - 6) Aktifitas organisasi yang menyita waktu secara berlebihan
 - 7) Tidak ada penyemangat untuk menyelesaikan skripsinya
 - b. Melakukan kontrak mahasiswang dengan mahasiswa supaya mahasiswa mampu berkomitmen untuk mengikuti proses mahasiswang dari tahap awal sampai tahap akhir.
2. Tahapan kedua: Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif Mahasiswa
 Sebelum mahasiswa diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu pembimbing perlu membantu mahasiswa untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang mahasiswa miliki dan memberitahukan secara langsung kepada pembimbing. Pada level umum, mahasiswa didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui. Terutama pada perasaan-perasaan yang membuat mahasiswa cenderung menunda untuk mengerjakan skripsinya.
3. Tahapan ketiga: Memonitor Pikiran-Pikiran Mahasiswa melalui *Thought Record*.
 Pada tahap ketiga, mahasiswa dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam mahasiswa, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut adalah format "*Thought Record* (Rekaman Pikiran)" yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif mahasiswa.

Tabel 1. Contoh Rekaman Fikiran dalam Konseling

No	Peristiwa/Tugas/Perlakuan yang Dialami Mahasiswa	Pikiran Negatif Yang Muncul	Inistaif Perilaku yang Akan Dilakukan
1			
2			
3			
4			
dst			

Format dapat dibuat oleh mahasiswa atau disiapkan oleh pembimbing sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas. Format dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format rekaman pikiran yang disepakati, mahasiswa harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

4. Tahapan keempat: Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja menjadi Pikiran-Pikiran yang Positif .

Pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif mahasiswa yang telah terkumpul dalam *thought record* dimodifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut:

- a. Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat.
- b. Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat.
- c. Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi.
- d. Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir mahasiswa.

Pada awal mengintervensi pikiran-pikiran negatif mahasiswa, secara umum terdapat tiga pertanyaan umum yang dapat digunakan, yaitu:

- a. Apa bukti dari pikiran-pikiran negatif anda?
- b. Apa saja alternatif-alternatif pikiran untuk memikirkan situasi-situasi yang anda temui?
- c. Apa saja pengaruh dari cara berpikir seperti itu?

Pembahasan

Secara Etimologi Konseling berasal dari bahasa Latin “consilium “artinya “dengan” atau bersama” yang dirangkai dengan “menerima atau “memahami” . Sedangkan dalam Bahasa Anglo Saxon istilah konseling berasal dari “sellan” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”. Konseling mengindikasikan hubungan profesional antara konselor terlatih dengan klien, hubungan yang terbentuk biasanya bersifat individu ke individu, kadang juga melibatkan lebih dari satu orang suatu misal keluarga klien. Konseling didesain untuk menolong klien dalam memahami dan menjelaskan pandangan mereka terhadap suatu masalah yang sedang mereka hadapi melalui pemecahan masalah dan pemahaman karakter dan perilaku klien (Burk dan Steffle, 1979 dalam Latipun, 2001).

Manusia pada dasar dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkah laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional (Zamroni, 2019). Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional. Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis : ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu Antecedent event (A), Belief (B),

dan Emotional consequence (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

Penelitian yang dilakukan oleh Endah Wahyuningsih (2011) Universitas IKIP PGRI Semarang dengan judul “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Upaya Mengatasi Prilaku Prokrastinasi Akademik (penundaan tugas)” Kesimpulan adalah dalam prilaku prokrastinasi akademik pada siswa sebesar 2,62 pada kategori prokrastinasi sedang 53,8%. Sedangkan rata untuk *post-test* prilaku prokrastinasi akademik pada siswa sebesar 2,38 termasuk kategori sedang 38,5%. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI IPS SMU N 1 Pati tahun ajaran 2010/2011 efektif dan termasuk dalam kategori prokrastinasi ringan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sartika Utaminingsih (2012) Universitas Esa Unggul Jakarta dengan judul “Tipe Kepribadian Dan Prokrastinasi Akademik Pada SMP ‘VIII’ Tangerang”. Kesimpulan adalah hasil dengan nilai koefisien 0,942 untuk skala tipe kepribadian dan 0,903 untuk skala prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil analisis kontingensi, diperoleh hasil $r = 0,235$ dan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,043. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang lemah dan tidak signifikan untuk populasi. Artinya tipe kepribadian seseorang tidak selalu berhubungan dengan tinggi rendahnya prokrastinasi akademik atau sebaliknya tinggi rendahnya prokrastinasi akademik seseorang tidak selalu berhubungan dengan tipe kepribadian.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuriya Fathul Janah (2013) Universitas IKIP PGRI Semarang dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik” kesimpulannya adalah berdasarkan hasil penghitungan analisis uji T *Wilcoxon* diperoleh hasil Thitung sebesar = 55 selanjutnya dikonsultasikan dengan tabel Ttabel pada taraf signifikansi 5% dengan N=10 yaitu sebesar = 8, maka Thitung > Ttabel adalah > 8. Atas dasar penghitungan tersebut maka hipotesis alternatif H_a yang berbunyi pengaruh layanan konseling kelompok dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa IX SMP N 1 Donorojo Jepara.

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bernarnya berakar dari pemikiran-pemikiran irrasional yang mendorong mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Hal ini juga diharapkan dapat terjadi pada penelitian yang akan dilakukan dengan mengembangkan model pembimbingan skripsi mahasiswa tingkat akhir berbasis konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif. Melalui restrukturisasi cara berpikir, mahasiswa diajak untuk kembali memikirkan betapa pentingnya untuk segera menyelesaikan skripsinya karena diluar sana ada orang tua yang sangat berharap anaknya segera menyelesaikan studinya dan ada anggota keluarga lain yang masih membutuhkan bantuan dana dari orang tua untuk menggapai cita-citanya.

Simpulan

Dari hasil penelitian diketahui bahwa penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh; (1) Tidak tahu harus memulai mengerjakan skripsi dari mana, (2) Kesulitan mencari literature yang sesuai dengan variable-variabel penelitian skripsi yang sudah dipilih, (3) Kecemasan berlebihan saat akan menghadap untuk bimbingan dengan pembimbing skripsi, (4) Alasan pekerjaan (karena mahasiswa yang sambil bekerja sehingga waktunya habis untuk bekerja dibanding mengerjakan skripsi), (5) Terlalu santai karena melihat banyak teman yang juga belum mengerjakan skripsinya, (6) Aktifitas organisasi yang menyita waktu secara berlebihan, (7) Tidak ada penyemangat untuk menyelesaikan skripsinya.

Penyebab-penyebab diatas menimbulkan pikiran irrasional pada mahasiswa sehingga cenderung menunda penyelesaian tugas akhir atau skripsi mereka. Melalui penerapan teknik restrukturisasi kognitif, mahasiswa diajak untuk kembali berpikir betapa pentingnya mahasiswa untuk segera menyelesaikan studi mereka sehingga prokrastinasi akademik mereka berkurang. Keterbatasan penelitian ini adalah harus dilakukan oleh orang yang mengerti tentang teknik

konseling. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan secara mendalam bagi para pembimbing skripsi untuk menerapkan model ini.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. 1985. *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Nevid, J.S.R dan Greene B. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Salemba.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. 2009. *Evidence-Based Practice of Cognitive Behavioral Therapy*. New York: Guilford Press.
- Ghufron, N. dan Rini Risnawati. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruz Media.
- Janah, N.F. 2013. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Semarang: Universitas PGRI Semarang.
- Kristanti, Y. *hindari Kebiasaan Menunda Pekerjaan*. Majalah Psikologi Plus Volume II No. 10. Edisi April 2008.
- Ramli, M. 2005 *Terapi Perilaku Kognitif dalam Pendidikan dan Konseling di Era Global*. Bandung: Rizqi Press.
- Sukiman. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru Pembimbing*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Utaminingsih, S. 2012. Tipe Kribadian Dan Prokrastinasi Akademik Pada SMP 'VIII' Tangerang. *Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Wahyuningsih, E. 2011. Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Upaya Mengatasi Prilaku Prokrastinasi Akademik (penundaan tugas). *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Semarang: Universitas PGRI Semarang.
- Zamroni, E. (2019). Konseling Berbasis Kerajinan Lokal Indonesia sebagai Upaya Penguatan Karakter Kebangsaan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 3(2), 95-106.