

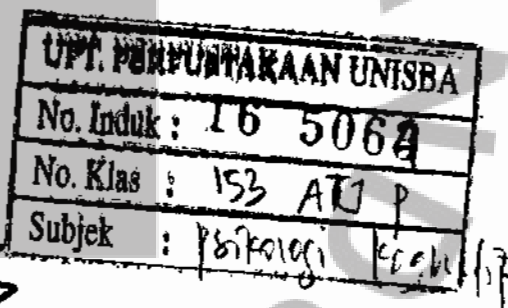
**PENGARUH *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP
PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK
(Studi pada Taruna PIP Makassar yang Mengalami Keterlambatan
dalam Menyelesaikan *Cadet Record Book*)**

TESIS



Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Magister Psikologi
Pada Program Studi Magister Psikologi Profesi
Konsentrasi Psikologi Klinis

Oleh :
ANDI DEWI NESWATY NUR PUTRI SANIF ATJO
NPM : 200500000008



**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM BANDUNG
BANDUNG
2015**



PERSETUJUAN

**PENGARUH *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP
PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK
(Studi pada Taruna PIP Makassar yang Mengalami Keterlambatan
dalam Menyelesaikan *Cadet Record Book*)**

Oleh :

ANDI DEWI NESWATY NUR PUTRI SANIF ATJO
NPM : 20050008008

16 5064

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Magister Psikologi
Pada Program Studi Magister Psikologi Profesi
Konsentrasi Psikologi Klinis

Bandung,

Pembimbing Utama,

Dr. H. Umar Yusuf, Drs., M.Si

Pembimbing Pendamping

Lilim Halimah, BHSc., MHPSY

Mengetahui,
Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi

Hj. Makmuroh Sri Rahayu, Dra., M.Si.



PENGESAHAN

Judul Tesis : PENGARUH *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI
AKADEMIK
(Studi pada Taruna PIP Makassar yang Mengalami
Keterlambatan dalam Menyelesaikan *Cadet Record Book*)

Oleh
Nama : Andi Dewi Neswaty Nur Putri Sanif Atjo
Nomor Pokok Mahasiswa : 20050008008
Pembimbing Utama : Dr. H. Umar Yusuf, M.Si.
Pembimbing Pendamping : Lilim Halimah, BHSc., MHSPY.
Diujiikan Tanggal : 12 Februari 2015

Telah memenuhi syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi
Pada Program Studi Magister Psikologi Profesi Konsentrasi Psikologi Klinis

Bandung, 21 Februari 2015

Direktur,



Prof. Dr. H. Dey Ravena, S.H., M.H.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Andi Dewi Neswaty Nur Putri Sanif Atjo

Nomor Pokok Mahasiswa : 200050008008

Program Pendidikan : Magister Psikologi Profesi

dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Tesis yang saya tulis ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana, Magister dan/atau Doktor), baik di Universitas Islam Bandung maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Tesis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dan saran Pembimbing dan penguji.
3. Dalam Tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas tercantum dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini.

Bandung, Februari 2015

Yang Membuat pernyataan,

The image shows an official stamp of Universitas Islam Bandung (UNISBA) with the text "UNIVERSITAS ISLAM BANDUNG" and "TERAI" (likely a reference to the library or archive). Below the stamp is a handwritten signature. The stamp also contains the alphanumeric code "C54ADF004617654" and the text "1000 RUPIAH".

Andi Dewi Neswaty Nur Putri Sanif Atjo

HALAMAN MOTTO

*“Dia memberikan hikmah (Ilmu yang berguna)
kepada siapa yang dikehendaki-Nya.
Barang siapa yang mendapat hikmah itu,
Sesungguhnya ia telah mendapat kebajikan yang banyak
Dan tiadalah yang menerima peringatan
Melainkan orang-orang yang berakal”
(Q.S. Al-Baqarah : 269)*

“Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua”

(Aristoteles)

PERSEMBAHAN:

Untuk mama, bapak, kakak tercinta,

Suami terkasih

Hafizh, Cinta, dan Kasih tersayang

Ibu, etta dan adik-adikku tersayang

Atas dorongan semangat luar biasa,

Dengan segala doa yang tidak pernah kering

Dan juga segenap upaya yang telah dicurahkan untukku

Sehingga tercapai sedikit dari apa yang Engkau harapkan

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan menunda-nunda atau menghindari tugas yang berkaitan dengan aktivitas akademik secara sengaja dengan ciri-ciri membuang waktu, *task avoidance* (menghindari tugas), *blaming others* (menyalahkan orang lain), akibatnya banyak tugas yang terbengkalai dan tidak terselesaikan secara maksimal hingga tak jarang berakibat pada tertundanya perolehan gelar kesarjanaan. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah kombinasi dan integrasi dari treatment kognitif dan behavior yang bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan pengaruh dari faktor-faktor yang mempertahankan tingkah laku, *belief*, dan pola-pola pemikiran taruna yang maladaptif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empirik mengenai seberapa besar pengaruh pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada taruna PIP Makassar yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan *Cadet Record Book*. Subjek pada penelitian ini adalah 3 orang Taruna PIP Makassar yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan *Cadet Record Book*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik yang diadaptasi dari *Tuckman Procrastination Scale* yang dikembangkan oleh B. W. Tuckman. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan dengan analisis *visual inspection*. Selain itu dilakukan pula analisis kualitatif dari data-data pendukung, yaitu hasil observasi, wawancara, serta lembar PR subjek. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpengaruh untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada taruna PIP Makassar. Perilaku prokrastinasi ketiga subjek sebelum dilakukan intervensi berada pada kategori tinggi yang berarti ketiga subjek sering melakukan prokrastinasi pada *CRB* mereka. Setelah intervensi dilakukan perilaku prokrastinasi subjek berada pada kategori rendah yang berarti berarti bahwa setelah intervensi dilakukan ketiga subjek telah jarang melakukan prokrastinasi pada *CRB* miliknya Subjek kedua merupakan subjek yang memiliki skor terendah setelah intervensi dilakukan. Selain itu, penurunan perilaku prokrastinasi terbesar pada tiap individu dilihat dari per-aspeknya yaitu, pada subjek 1 terjadi di dalam aspek membuang waktu, sedangkan pada subjek 2 dan 3 penurunan perilaku prokrastinasi yang terbesar terjadi pada aspek *task avoidance*.

ABSTRACT

Academic Procrastination has been understood as one's inclination to postpone and avoiding tasks related to academic activity with characteristics of waste of time, task avoidance, and blaming others. The worst consequences were clear as the assignment were neglected and not successfully accomplished. This study aimed to find the influence Cognitive Behavior Therapy for decreasing academic procrastination at Merchant Marine Polytechnic Of Makassar. Cognitive Behavior Therapy (CBT) is combination and integration of cognitive and behavior treatments that aim to reducing or eliminating the influence of factors that maintain the behavior, beliefs, and thought patterns are maladaptive cadets. The subject who were 3 cadets of Merchant Marine Polytechnic Of Makassar were not completed his Cadet Record Book. Data collection was used Tuckman Procrastination Scale which then were analyzed by using visual inspection technique. But it also uses qualitative analyzed of data support, they are result of observation, interview and homework. The findings revealed that there was a significant impact of Cognitive Behavior Therapy (CBT) to decrease academic procrastination at Merchant Marine Polytechnic Of Makassar. Procrastination behavior of three subjects before the intervention at high category which means that subject often do procrastination ob their Cadet Record Book (CRB). After the intervention is at the low category, which means rarely do procrastination and the second subject is a subject that has the lowest score. If it seen by the aspect of the biggest decrease procrastination behavior of each individual is the first subject occurs in wasting time aspect. The second and third subject occurs in task avoidance.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, kasih, karunia dan hidayahNya kepada penulis, tesis ini dapat terselesaikan sebagaimana adanya sekarang. Begitu pula shalawat dan taslim atas junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, Rasul pembawa dan penebar kebenaran yang mutlak di permukaan bumi ini.

Dalam penulisan tesis ini tidak sedikit hambatan atau tantangan yang penulis, namun atas berkat rahmat dari Yang Maha Kuasa serta dorongan dan bantuan yang tulus ikhlas dari berbagai pihak sehingga masalah yang dihadapi dapat terselesaikan dengan baik.

Akhirnya penulis tak lupa menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun berupa dorongan moril. Dan perkenankan pula penulis menyampaikan penghargaan serta terima kasih yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Dey Ravena, S.H., M.H selaku Direktur Program Pascasarjana UNISBA
2. Dra. Hj.Makmuroh Sri R, M.Si selaku Ketua Prodi. Magister Profesi Psikologi UNISBA
3. Dr. H. Umar Yusuf, M.Si sebagai Pembimbing Utama yang dengan sabar telah membimbing penulis dalam tesis ini. Berkat bimbingan,

gagasan, dan masukkannya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

4. Almarhum Kang Alfin, terima kasih atas bimbingan, nasehat, dan semangat yang diberikan kepada penulis
5. Ibu Lilim Halimah, BHSc., MHPSY sebagai pembimbing kedua, terima kasih atas kesediaan ibu menggantikan Almarhum Kang Alfin dalam membimbing penulis. Terima kasih atas segala bimbingan dan motivasi yang diberikan kepada penulis.
6. Seluruf staf pengajar Program Magister Professional Universitas Islam Bandung yang telah banyak memberikan wawasan dan pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis.
7. Staff Administrasi PASCA UNISBA yang selalu siap membantu masalah administrasi sehingga penulis mendapatkan kemudahan yang mendukung kelancaran selama studi di Program Magister Psikologi.
8. Direktur dan staff pengajar PIP Makassar yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Para subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk bekerjasama dengan baik dalam penelitian ini.
10. Kedua orang tuaku yang tercinta, Ayahanda H. Andi Sanif Atjo dan Ibunda Hj. Enny Sri Rahayu atas segala kasih sayang, pengertian, motivasi dan doa suci yang senantiasa mengiringi penulis. Kakak penulis Andi Niswan S. Atjo, SIP., M.Si beserta isteri.

11. Keluarga besar Genjer 23, terima kasih banyak atas motivasi, doa, dan bantuan kepada penulis selama penulis studi di Bandung. Bantuan, doa, motivasi, semangat dan nasehat Etta dan Ibu tidak mungkin mampu kubalaskan, hanya doa dan bakti yang penulis dapat lakukan.
12. Semua pihak yang telah membantu selama ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Dan rasanya tidak adil jika penulis tidak menyampaikan ucapan terima kasih khusus untuk imamku yang tercinta yang tidak pernah bosan memotivasi penulis untuk menyelesaikan tesis ini, juga kepada ketiga buah cinta penulis. Penulis menyadari sepenuhnya, sekalipun telah berusaha dengan segenap kemampuan yang ada, namun tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini bukanlah kesengajaan melainkan keterbatasan ilmu pengetahuan yang penulis miliki. Akhirnya penulis berharap semoga sumbangsih dan bantuan yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT.

Bandung,2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	12
1.3. Tujuan Penelitian	15
1.4. Kegunaan Penelitian.....	15
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1. Prokrastinasi Akademik	16
2.1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	16

2.1.2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	17
2.1.3. Aspek-aspek Prokrastinasi.....	20
2.1.4. Jenis-jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik	22
2.1.5. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik.....	22
2.1.6. Akibat dari Prokrastinasi	24
2.2 <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	25
2.2.1. Pengertian CBT	25
2.2.2. Karakteristik CBT.....	27
2.2.3. Asumsi-asumsi pada CBT	31
2.2.4. Konseptualisasi Kognitif dalam CBT	33
2.3 Pengaruh <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik	36
2.4. Kerangka Pemikiran.....	38
2.5. Hipotesis.....	47
BAB III.METODE PENELITIAN	48
3.1. Rancangan Penelitian	48
3.2. Variabel Penelitian	49
3.2.1. Variabel Bebas.....	49
3.2.2. Variabel Terikat.....	50
3.2.3. Variabel Terkontrol	51
3.2.4. Variabel Tidak Terkontrol	51
3.3. Subjek Penelitian.....	52

3.4. Prosedur Pengumpul Data.....	52
3.4.1. Alat Ukur Untuk Memperoleh Data Kuantitatif.....	52
3.4.2. Alat Ukur Untuk Memperoleh Data Kualitatif.....	55
3.5. Teknik Analisis Data.....	59
3.5.1. Analisis Data Kuantitatif.....	59
3.5.2. Analisis Data Kualitatif.....	60
3.6. Pemberian Intervensi.....	60
3.6.1. Tujuan Intervensi.....	60
3.6.2. Sasaran Intervensi.....	60
3.6.3. Tahapan Pelaksanaan Intervensi.....	61
3.6.4. Subjek Penelitian.....	62
3.6.5. Terapis.....	62
3.7. Prosedur Penelitian.....	63
3.7.1. Tahap Persiapan.....	63
3.7.2. Tahap Pelaksanaan.....	63
3.7.3. Tahap Pengolahan Data.....	64
3.7.4. Tahap Pembahasan.....	64
3.7.5. Tahap Akhir.....	64
3.8. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	64
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
4.1. Hasil Penelitian.....	65
4.1.1. Hasil Analisis Kuantitatif.....	65

4.1.2. Hasil Analisis Kualitatif	73
4.2. Pembahasan.....	85
4.2.1. Pembahasan Kasus 1	89
4.2.2. Pembahasan Kasus 2	92
4.2.3. Pembahasan Kasus 3	94
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	97
5.1. Kesimpulan	97
5.2. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA	100

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel Terkontrol.....	51
Tabel 3.2. Variabel Tidak Terkontrol.....	52
Tabel 3.3. Kisi-kisi Alat Ukur.....	53
Tabel 3.4. Penilaian Validitas Content <i>Judgement Expert</i>	55
Tabel 3.5. Validitas Item.....	56
Tabel 3.6. Langkah-langkah <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	61
Tabel 4.1. Kategorisasi.....	66
Tabel 4.2. Kategorisasi Subjek.....	67
Tabel 4.3. Penurunan Perilaku Prokrastinasi Setiap Aspek.....	68
Tabel 4.3. Penurunan Perilaku Prokrastinasi Setiap Subjek.....	71
Tabel 4.4. Gambaran <i>Irrational Beliefs</i> S Sebelum Dilakukan Intervensi CBT.....	74
Tabel 4.5. Gambaran Diri S Sebelum Dilakukan Intervensi CBT.....	74
Tabel 4.6. Gambaran <i>Rational Beliefs</i> S Setelah Dilakukan Intervensi CBT.....	77
Tabel 4.7. Gambaran <i>Irrational Beliefs</i> A Sebelum Dilakukan Intervensi CBT.....	78
Tabel 4.8. Gambaran Diri A Sebelum Dilakukan Intervensi CBT.....	78
Tabel 4.9. Gambaran <i>Rational Beliefs</i> A Setelah Dilakukan Intervensi CBT.....	80
Tabel 4.10. Gambaran <i>Irrational Beliefs</i> E Sebelum Dilakukan Intervensi CBT.....	81
Tabel 4.11. Gambaran Diri E Sebelum Dilakukan Intervensi CBT.....	81
Tabel 4.12. Gambaran <i>Rational Beliefs</i> E Setelah Dilakukan Intervensi CBT.....	84

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1.	Grafik Penurunan Perilaku Sebelum dan Sesudah dilakukan CBT	68
Grafik 4.2.	Grafik Perilaku Prokrastinasi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan CBT Pada Aspek Membuang Waktu	69
Grafik 4.3.	Grafik Perilaku Prokrastinasi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan CBT Pada Aspek <i>Task Avoidance</i>	70
Grafik 4.4.	Grafik Perilaku Prokrastinasi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan CBT Pada Aspek <i>Blaming Others</i>	71
Grafik 4.5.	Grafik Penurunan Perilaku Prokrastinasi Subjek.....	72

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1. Bagan Kerangka Pikir	46
Bagan 3.1. Bagan Rancangan Penelitian.....	48

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa merupakan label yang diberikan kepada seseorang yang sedang menjalani pendidikan di Universitas atau Sekolah Tinggi (Ali, 1991). Dalam proses penyelesaian program pendidikan pada mahasiswa diharapkan untuk memenuhi tugas akademik. Solomon & Rothblum (1984) mengemukakan bahwa terdapat enam tugas akademik yang diharuskan dilakukan mahasiswa dalam menjalankan masa perkuliahannya, diantaranya adalah tugas menulis, belajar untuk menghadapi ujian, menghadiri pertemuan kelas, tugas administratif, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Hal tersebut akhirnya menuntut mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas tersebut dengan batas waktu yang telah ditentukan. Namun demikian, ternyata belum semua mahasiswa mampu menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapinya dengan baik, seperti terlambat mengumpulkan tugas, mengumpulkan dengan isi yang seadanya atau bahkan tidak mengumpulkan sama sekali. Untuk menanggapi hal tersebut banyak sekali alasan yang menyebabkan keterlambatan tersebut diantaranya karena faktor eksternal seperti terkena macet, printer rusak, banyak tugas lain ataupun dari sisi internal seperti malas, tidak mengerti dengan tugasnya, ataupun bingung harus memulai pekerjaan dari mana terlebih dahulu.

Berdasarkan alasan-alasan di atas tidak sedikit dari mahasiswa yang terlambat dalam mengerjakan tugas karena ketidakmampuan dalam mengelola

waktu, mereka seringkali menunda-nunda pekerjaan yang diberikan karena berbagai alasan. Kebiasaan mereka yang suka menunda-nunda pekerjaan ini di dalam ilmu psikologi sering disebut dengan istilah prokrastinasi. Menurut Ferrari (1995), prokrastinasi merupakan perilaku menunda untuk memulai suatu pekerjaan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.

Hasil penelitian Yosh (2007) menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat luas, dan pelajar pada lingkungan yang lebih kecil. Sekitar 25% sampai dengan 75% dari pelajar atau mahasiswa melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu masalah dalam lingkup akademik mereka. Prokrastinasi akademik adalah jenis prokrastinasi yang paling banyak mendapat perhatian, salah satu alasannya adalah karena meluasnya perilaku tersebut dikalangan pelajar.

Solomon dan Rothbloom (1984) juga melakukan penelitian yang sama dan mendapatkan hasil yang lebih spesifik bahwa 46% melakukan prokrastinasi ketika menulis lembar tugas, 30,1% ketika membaca tugas mingguan, 27,6% ketika belajar untuk ujian, 23% ketika menghadiri kelas, dan 10,2% pada tugas-tugas administratif.

Berdasarkan kajian prokrastinasi di Amerika Serikat. Sekitar 50% mahasiswa program doktoral di AS terpaksa *drop out* karena terlambat menyelesaikan disertasi. Salah satu penyebab dan yang utama dari keterlambatan tersebut adalah karena mereka suka menunda-nunda menyelesaikan disertasi. Sedangkan secara lebih luas, 95% masyarakat Amerika Serikat kerap menunda-nunda pekerjaannya (<http://wongleces.blogspot.com/2011/03>).

Pada mahasiswa perilaku ini sering kali terlihat, banyak mahasiswa yang terlambat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen dengan alasan yang bermacam-macam, salah satu alasannya adalah karena ketika mahasiswa diberikan waktu tiga hari atau seminggu mereka akan mengerjakannya sehari sebelum batas waktu pengumpulan, sehingga mereka tidak memiliki banyak waktu untuk menyelesaikan tugas tersebut. Tugas akhir yang akan didapatkan oleh mahasiswa calon sarjana adalah skripsi, berbeda dengan tugas-tugas sebelumnya, dalam pengerjaan skripsi mahasiswa tidak diberikan patokan secara tegas kapan harus menyelesaikan skripsi tersebut. Walaupun ada, sifatnya bukan hitungan hari atau minggu, namun hingga beberapa tahun, hal ini dapat memicu para prokrastinator untuk menunda-nunda pengerjaan skripsi tersebut, sebab mahasiswa merasa memiliki waktu yang jauh lebih panjang dibandingkan dengan tugas-tugas sebelumnya. Disamping itu tuntutan yang diterima oleh mahasiswa itu pun lebih kompleks dan abstrak dibandingkan dengan tugas-tugas yang sebelumnya. Beberapa kendala lain bisa juga mendatangi prokrastinator baik itu dari aspek internal maupun eksternal, dari aspek internal diantaranya adalah adanya pemikiran-pemikiran yang negatif, baik mengenai dirinya, dosen pembimbing ataupun skripsi yang sedang dikerjakannya itu sendiri, pemikiran negatif yang sering muncul terhadap diri sendiri diantara adanya perasaan tidak mampu untuk mengerjakan skripsi sebelum ia mencoba mengerjakannya, sebagai akibatnya mahasiswa sering kali mengalami kebingungan untuk untuk mulai mengerjakan skripsi, yang akhirnya diikuti dengan penundaan dalam mengerjakan skripsi tersebut.

Selain itu pemikiran negative yang muncul terhadap pembimbing yang dimilinya juga dapat memicu munculnya perilaku prokrastinasi, dimana meskipun mahasiswa sudah menyelesaikan beberapa bagian dari skripsinya, namun mahasiswa cenderung menunda untuk menghubungi pembimbing karena merasa tidak siap mental dalam menghadapi pembimbing tersebut. Dari aspek eksternal bisa terjadi apabila lingkungan tidak mendukungnya untuk segera mengerjakan skripsi, sebagai contoh adanya banyak ajakan rekannya yang lebih menyenangkan dibanding mengerjakan skripsi tersebut sehingga mereka akan lebih memilih untuk melakukan kegiatan-kegiatan lain yang lebih menyenangkan tersebut. Meskipun para prokrastinator senantiasa menunda-nunda, hal tersebut bukan berarti membuat hatinya tenang, justru dari perilaku yang dilakukannya tersebut mereka akan merasa cemas setiap kali teringat pada tugas yang belum ia selesaikan tersebut, bahkan pada saat kecemasan tersebut terjadi secara terus menerus, hal tersebut dapat menimbulkan stress pada dirinya.

Fenomena prokrastinasi yang terjadi di beberapa lembaga pendidikan itupun ternyata juga terjadi di PIP Makassar yang merupakan Perguruan Tinggi dibawah Departemen Perhubungan RI mempunyai tugas pokok adalah melaksanakan pendidikan professional program diploma bidang keahlian nautika, teknik, dan ketatalaksanaan angkutan laut dan kepelabuhanan. Dilihat dari data perguruan tinggi yang menunjukkan setiap tahunnya perilaku prokrastinasi di kalangan taruna meningkat.

Akan tetapi prokrastinasi akademik yang terjadi di PIP Makassar sedikit berbeda dengan yang terjadi di Perguruan Tinggi pada umumnya, dimana

mahasiswa banyak melakukan prokrastinasi pada skripsi. Berdasarkan data tiga tahun terakhir pada PIP Makassar, perilaku prokrastinasi setiap tahunnya meningkat, khususnya pada penyelesaian *Cadet Record Book (CRB)*. Seorang Taruna PIP Makassar yang sedang memprogram *CRB* merasa frustrasi dengan *CRB* miliknya yang tidak mampu ia selesaikan, ia merasa malu pada temannya karena telah beberapa tahun memprogram *CRB* namun belum juga selesai, hal tersebut membuatnya merasa frustrasi hingga melakukan percobaan bunuh diri. Saat ini taruna tersebut dengan terpaksa dicutikan untuk menjalani rawat jalan pada salah seorang psikiater di kota Makassar. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Glenn (Rizvi, 2007) prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri. Prokrastinator biasanya mempunyai depresi yang kronis, pola tidur yang tidak sehat, menjadi penyebab stress, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya.

Melalui diskusi yang dilakukan peneliti dengan salah satu perwira bidang akademik di PIP Makassar diperoleh informasi bahwa penyelesaian *CRB* hampir sama dengan skripsi, sebab di PIP Makassar *CRB* termasuk tugas wajib yang harus diselesaikan taruna jika ingin melanjutkan pendidikan di PIP Makassar. *CRB* merupakan kumpulan dari pertanyaan-pertanyaan selama masa PRALA yang harus dijawab oleh Taruna dan dalam pengerjaan *Cadet Record Book*, taruna tidak diberikan patokan secara tegas kapan harus menyelesaikan *CRB* tersebut. Kalaupun ada, sifatnya bukan hitungan hari atau minggu, namun hingga beberapa tahun, hal ini dapat memicu para prokrastinator untuk menunda-nunda pengerjaan *CRB* tersebut, karena taruna merasa memiliki waktu yang jauh lebih panjang

dibandingkan dengan tugas-tugas sebelumnya yang hanya memakan waktu dalam hitungan hari atau minggu.

Perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh taruna tentu saja akan berdampak pada kecepatan mereka dalam menyelesaikan pendidikan. Semakin lama taruna menunda hal tersebut akan menjadi beban pikiran terus-menerus yang menyebabkan kecemasan sehingga mengganggu kehidupan mereka, sebab selain statusnya sebagai taruna yang tidak belum menyelesaikan masa pendidikan, maka secara tidak langsung akan menghambat tugas perkembangannya yang lain seperti bekerja dan berumah tangga. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, pada beberapa taruna telah menunjukkan adanya gejala-gejala perilaku prokrastinasi sebelum mereka memasuki masa PRALA. Sebagai contoh taruna kerap menunda-nunda untuk segera mengerjakan tugas yang diberikan oleh perwira, mereka lebih memilih untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang lebih menyenangkan terlebih dahulu seperti mengobrol dengan teman, bermain *bilyard*, bermain *playstation*, dan bola dibandingkan segera mengerjakan tugas. Hal tersebut dilakukan sebab mereka menganggap masih memiliki waktu untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, namun karena hal tersebut tidak didasarkan pada perhitungan yang matang maka hal ini mengakibatkan dampak negatif bagi diri mereka, tidak jarang setelah batasan waktu pengumpulan tugas semakin sempit, mereka menjadi cemas, tergesa-gesa, dan asal-asalan dalam mengerjakan tugasnya tersebut dan hasil pengerjaan tugas yang diselesaikan pun pada akhirnya menjadi kurang optimal, bahkan tidak jarang karena kurangnya waktu menyebabkan mereka tidak mampu menyelesaikannya secara tepat waktu.

Penundaan pekerjaan dalam pengerjaan tugas ini juga dapat terjadi karena adanya penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, seperti ketidakpercayaan diri dalam mengerjakan tugas dan merasa takut salah sehingga mereka memutuskan untuk menunda mengerjakan tugas tersebut.

Pada wawancara awal terhadap tiga orang taruna yang belum menyelesaikan *CRB* diperoleh keterangan bahwa orang pertama (S) selama ini ia merasa bermasalah untuk memulai mengerjakan *CRB*, ia sudah mengambil *CRB* sejak dua tahun lalu, namun hingga saat ini ia mengaku baru menyelesaikan dua dari delapan *CRB* yang harus ia selesaikan. Ia beralasan, karena ia selalu menunda-nunda dan mengulur waktu dalam menyelesaikan *CRB* pada esok harinya, dan penundaan tersebut terjadi berulang-ulang. S juga mengakui kalau ia merasa masih belum tergerak untuk mengerjakan *CRB*, meskipun tiap hari ia mengaku selalu membuat rencana untuk mengerjakan *CRB* pada malam hari, namun dalam kenyataannya ia masih belum juga mengerjakan *CRB* tersebut.

Selama tidak mengerjakan *CRB* tersebut S mengatakan bahwa ia sebenarnya selalu memikirkan *CRB* dan ingin mulai mengerjakan, namun hal tersebut tidak mampu ia aplikasikan dalam perilaku, hal itu ia akui membuatnya merasa cemas dan menjadi sulit tidur, dan untuk meredakan kecemasan tersebut ia akan memilih untuk pergi bermain dengan teman-temannya atau menceritakan tekanan yang sedang dihadapinya, hal itu ia lakukan hingga saat ini. Lebih lanjut dari hasil wawancara diketahui bahwa S bukan sekali ini melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, pada saat ujian S juga mengatakan bahwa ia adalah tipe yang akan belajar sehari sebelum ujian dilaksanakan terutama pada malam harinya,

namun pada malam harinya ia menjadi malas dan mengantuk sehingga pada akhirnya ia memilih untuk tidur. Saat ditanya apabila ada yang mengajaknya main ia mengatakan kalau ia akan lebih memilih untuk bermain bersama dengan teman-temannya. bahkan saat ia mendapatkan motivasi dari orang tua, teman atau pacarnya untuk segera mengerjakan *CRB* masih saja tidak mengerjakannya, bahkan S sendiri tidak mengetahui mengapa ia sampai menunda menyelesaikan *CRB* meskipun sudah banyak orang yang mendorongnya untuk mengerjakan skripsi.

Dari penundaan-penundaan yang dilakukan tersebut, S mengatakan bahwa ia sebenarnya merasa cemas karena terus-menerus memikirkan namun masih belum ada tindakan yang kongkrit dari dirinya sendiri, bahkan S mengatakan hal tersebut mampu mengakibatkan dirinya menjadi sulit tidur dan S seringkali bermimpi bermimpi tentang *CRB*, dimana ia bermimpi diberikan banyak pertanyaan oleh perwira pada saat ujian dan ia tidak mampu menjawab. Untuk mengatasi rasa cemasnya tersebut ia akan mencoba untuk berkeluh-kesah kepada teman dan mencari hiburan diluar, namun begitu ia sampai di tempat kos ia akan kembali memikirkan *CRB* miliknya.

Tidak jauh berbeda dengan taruna S, taruna A sudah 2 tahun lebih belum menyelesaikan *CRB*, ini berarti sudah lebih dari empat kali A memprogram *CRB*, sampai saat ini A mengaku belum menyelesaikan satu pun dari keseluruhan *CRB* miliknya. Pada saat peneliti menggali latar belakang perilaku prokrastinasi subjek, A mengatakan bahwa ia memang sengaja untuk menunda mengerjakan *CRB* miliknya dengan alasan bahwa *CRB* pekerjaan yang melelahkan dan sangat

memeras pikiran, sehingga bermain bilyar, bermain bola serta berbicara bersama rekannya lebih menyenangkan bagi A.

Selain itu terdapat faktor lain yang menyebabkan A menunda untuk mengerjakan *CRB*, yaitu A menilai tulisan tangannya tidak begitu rapih, sedangkan menurutnya *CRB* harus ditulis dengan rapih. Hal itu terus menerus ia tunda sampai saat ini hingga ia merasa cemas dan takut untuk bertemu dengan perwira yang bersangkutan.

Subjek ke 3 yang berinisial E telah mengontrak *CRB* setahun yang lalu, sudah tiga kali ia memprogram *CRB*. E sering merasa cemas dan frustrasi memikirkan masa depannya. Ia sering bertanya pada dirinya sendiri, apakah kelak ia akan sukses menjadi perwira seperti saudaranya yang lain.

Menurut pengakuannya E sangat ingin untuk segera menyelesaikan *CRB* miliknya bahkan ia sampai memutuskan untuk tinggal di rumah kos yang jaraknya dekat dengan kampus dengan harapan akan lebih mudah dan rajin dalam mengerjakan *CRB*. Namun pada kenyataannya berbeda, hal tersebut tidak mampu ia aplikasikan dalam perilaku, hal itu ia akui membuatnya merasa cemas atas apa yang ia lakukan, dan untuk meredakan kecemasan tersebut ia akan memilih untuk pergi bermain dengan teman-temannya bahkan tempat kos E dijadikan tempat bermain *playstation* bersama teman-temannya, hal itu ia lakukan hingga saat ini.

Selain itu, E juga mengatakan bahwa hal tersebut bukanlah satu-satunya faktor yang membuat ia menunda mengerjakan *CRB*. E mengakui sebenarnya faktor dalam dirinyalah yang membuat ia menunda untuk mengerjakan *CRB*,

sebab ia merasa kesulitan dalam menjawab soal-soal yang ada di dalam *CRB*, terlebih lagi pada saat ia membayangkan ujian *CRB*.

Berdasarkan hasil wawancara pada tiga orang taruna dapat dilihat bahwa melakukan prokrastinasi pada *CRB* miliknya, dengan perilaku-perilaku yang tampak seperti menghindari menyelesaikan *CRB*, takut bertemu dengan perwira, dan sebagainya, dampak dari perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh taruna menyebabkan mereka tersebut mengalami kecemasan, frustrasi, sulit tidur, dan bermimpi buruk mengenai ujian *CRB*. Adapun latar belakang ketiga taruna di atas melakukan prokrastinasi terhadap *CRB* mereka karena mereka memiliki pikiran otomatis yang irrasional yakni merasa tidak mampu untuk menyelesaikan *CRB*. Mereka beranggapan bahwa menyelesaikan *CRB* adalah hal yang sangat berat. Disamping itu, mereka juga memiliki pemikiran bahwa *CRB* harus dilakukan secara sempurna, sehingga mereka lebih memilih untuk menunda menyelesaikan *CRB*. Setiap kali mereka ingin mengerjakan *CRB*, mereka akan berpikir mengenai kemampuan yang mereka miliki dalam mengerjakan *CRB*.

Pemikiran-pemikiran yang menyimpang (*irrational beliefs*) ini disebut oleh Folkman & Lazarus (1984) sebagai hasil dari proses penilaian kognitif individu yang irrasional. Penilaian taruna terhadap tugas akademik yang ada di dimaknakan sebagai membebani dan jauh melampaui kemampuan yang mereka miliki yang pada akhirnya mereka melakukan prokrastinasi.

Ellis & Knaus (Tuckman, 2002) mengemukakan bahwa prokrastinasi pada akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki oleh seseorang. Solomon & Rohtblum (1984) mengemukakan bahwa keyakinan

irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas, seperti memandang tugas sebagai beban yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task*) serta takut mengalami kegagalan (*fear of failure*). Lebih lanjut Prakosa (1996) menjelaskan bahwa mahasiswa yang tidak mampu untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawab dengan baik, disebabkan oleh ketidakyakinan mereka terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab mereka. Keberhasilan seorang mahasiswa dapat diraih apabila mahasiswa tersebut merasa mampu untuk berhasil (Spears & Jordan dalam Prakosa, 1996).

Dalam menanggulangi permasalahan perilaku prokrastinasi yang terjadi di Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar, pihak kampus sendiri sebenarnya sudah melakukan beberapa tindakan guna mengurangi perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh para taruna tersebut. Tindakan-tindakan yang dilakukan oleh pihak kampus tersebut diantaranya dengan mencoba untuk memanggil para taruna yang belum menyelesaikan *CRB* dan menanyakan tentang perkembangan mereka dalam upaya menyelesaikan *CRB*. Selain itu pihak fakultas juga mencoba melakukan sistem *DO (Drop Out)* bagi taruna yang tidak dapat menyelesaikan *CRB* mereka.

Berangkat dari fakta dan pemikiran di atas, untuk menurunkan prokrastinasi akademik terhadap taruna PIP Makassar yang mengalami keterlambatan dalam penyelesaian *CRB*, peneliti tertarik untuk melakukan intervensi dengan menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Intervensi *CBT* dianggap paling sesuai untuk menurunkan gejala prokrastinasi yang dialami taruna, karena penyebab prokrastinasi yang dialami taruna diakibatkan oleh adanya pemikiran

yang irrasional, dimana adanya perasaan tidak kompeten atau tidak mampu dalam menyelesaikan *CRB* atau dengan kata lain berada pada ranah kognitif dimana subjek penelitian memiliki pikiran yang irrasional. *CBT* merupakan psikoterapi yang menekankan pentingnya peranan kognitif terhadap apa yang dirasakan dan dilakukan.

Penggunaan *Cognitif Behavior Therapy* diharapkan dapat membantu proses perubahan pikiran negatif (*irrasional*) terhadap kejadian disekitar kehidupannya, dengan belajar mengenali pikiran yang salah untuk kemudian dikelola menjadi energi positif yang dapat digunakan untuk menurunkan derajat stres yang mereka hayati. Keuntungan *Cognitif Behavior Therapy* tidak hanya menetapkan kontrol tetapi juga menetapkan proses, dimana taruna dapat mempelajari perilaku baru yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-harinya di masa yang akan datang.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melihat seberapa besar pengaruh pemberian *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada taruna PIP Makassar yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan *Cadet Record Book*.

1. 2. Identifikasi Masalah

Milgram (1991) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku yang spesifik, yang meliputi antara lain sebagai berikut:

1. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas.

2. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas.
3. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan.
4. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Ellis & Knaus (Tuckman, 2002) mengemukakan bahwa prokrastinasi pada akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki oleh seseorang. Solomon & Rohtblum (1984) mengemukakan bahwa keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas, seperti memandang tugas sebagai beban yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task*) serta takut mengalami kegagalan (*fear of failure*) mengalami stress yang timbul karena pikiran yang irrasional.

Dalam pendekatannya CBT bertujuan untuk memecahkan masalah mengenai disfungsi emosional, perilaku dan kognisi yang berorientasi pada tujuan dan prosedur sistematis. Melalui CBT perilaku akan diubah dengan cara memodifikasi *beliefs system* yang kemudian dibangun *belief system* yang baru, untuk seterusnya diterapkan pada cara berpikir, perasaan dan perilaku.

Terdapat beberapa kelebihan dari CBT yaitu singkat dan dibatasi waktu, didasari pada fakta ilmiah yang menunjukkan bahwa pikiran kita menimbulkan perasaan dan perilaku, terstruktur dan terarah, pemberian *task assignment* (*exercise*), serta memberikan keterampilan baru pada klien. CBT memandang bahwa setiap pengalaman hidup kita disimpan dan dikonfigurasi dalam sebuah

struktur yang disebut *schema*. *Schema* merupakan susunan pengalaman yang membentuk *core belief*. *Schema* tertentu dapat mengakibatkan problem emosional dan perilaku (Friedberg, 2001). Bagaimana individu membentuk *core belief*nya tergantung pula pada bagaimana individu tersebut mempersepsikan pengalamannya yang membentuk *core belief* mengenai dirinya.

Model kognitif dari Beck menjelaskan beberapa tahap dalam menilai kognisi. Pada tahap awal yang lebih mudah adalah mendeteksi pikiran otomatis yang datang secara spontan, terlihat akurat dan berkaitan dengan masalah atau emosi yang sedang mengganggu. Pikiran otomatis ini bisa benar atau salah, sebab pikiran otomatis yang rentan terhadap emosional ini merupakan hasil dari asumsi atau aturan dan skema yang dipegang oleh individu. Selanjutnya adalah tahap *underlying assumption*, berisi asumsi, sikap dan aturan yang sifatnya kaku, sangat eksklusif dan mendasar. Kemudian tahap skema atau yang biasa disebut sebagai *core belief*. Terdapat dua jenis *core belief* berdasarkan konsep *CBT* yaitu *inadequate* (tidak berdaya) dan *unloveble* (tidak disayang).

CBT percaya bahwa klien akan berubah bila mereka belajar untuk berpikir secara berbeda, oleh karena itu terapis *CBT* fokus pada mengajarkan keterampilan *self-counseling* yang rasional. Fokus kita adalah pada sistem pemrosesan informasi sebagai cara mengidentifikasi pemikiran otomatis dan skema kognisinya (Friedberg, 2001). Dengan prinsip dasar ini kita dapat melihat bahwa interpretasi individu dari suatu peristiwa akan menentukan bagaimana ia merasa dan berperilaku. Hasilnya dengan memodifikasi interpretasi mereka, maka mereka dapat memiliki perasaan dan perilaku yang berbeda pula.

Adapun pertanyaan dalam penelitian ini adalah “seberapa besar pengaruh pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada taruna PIP Makassar yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan *Cadet Record Book*?”.

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data empirik mengenai pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada taruna PIP Makassar yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan *Cadet Record Book*.

1.4. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai tambahan referensi bagi Psikolog yang bertugas di PIP Makassar dalam menanggulangi prokrastinasi, sehingga gejala-gejala klinis tidak terjadi. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) diharapkan dapat menurunkan gejala prokrastinasi akademik pada Taruna PIP Makassar yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan *Cadet Record Book* (CRB). Selain itu, intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ini diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi bagi praktisi psikologi dalam penurunan gejala prokrastinasi.