



Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Semester Akhir

Fitriani Rahayu¹, Juandra Prisma Mahendra²

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Hamzar, Indonesia¹

Program Studi Pendidikan Guru Anak Usia Dini, STKIP Hamzar, Indonesia²

Email: fi3ani.rhy@gmail.com, juandraprisma.m@gmail.com

Received: 2023-07-04; Accepted: 2023-08-04; Published: 2023-08-08

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku atau kebiasaan menunda dalam mengerjakan tugas-tugas akademik hingga batas akhir waktu yang telah ditentukan. Salah satu tugas akademik yang paling sering ditunda pengerjaannya adalah skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran faktor penyebab prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi, serta rekomendasi intervensi yang tepat dalam mengurangi perilaku tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi. Subjek penelitian ini berjumlah 10 orang mahasiswa dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif STKIP Hamzar yang sedang menempuh skripsi lebih dari satu tahun. Hasil penelitian ini menemukan bahwa faktor penyebab prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi adalah buruknya manajemen waktu, merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsi, motivasi dan daya juang yang rendah, serta perubahan mood. Peneliti merekomendasikan terapi CBT sebagai upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Prokrastinasi Akademi; Behavior; CBT; Intervensi; Tugas Mahasiswa; Skripsi.*

Abstract

Academic procrastination is a behavior or habit of delaying doing academic assignments until a predetermined deadline. One of the most frequently postponed academic assignments is thesis. This study aims to provide an overview of the factors that cause academic procrastination by final semester students while working on their thesis, as well as recommendations for appropriate interventions to reduce this behavior. This research is a descriptive qualitative research with data collection techniques through observation, interviews, and documentation. The subjects of this study were 10 students with the criteria of being an active student at STKIP Hamzar who was pursuing a thesis for more than one year. The results of this study found that the factors causing academic procrastination among final semester students in working on their thesis were poor time management, feeling difficulty in working on thesis, low motivation and fighting spirit, and mood changes. Researchers recommend CBT therapy as an effort to reduce academic procrastination behavior in students.

Keywords: *Academic Procrastination; Behavior; CBT; Intervension; Student Assignments; Thesis.*

PENDAHULUAN

Kebanyakan orang tentu pernah menunda untuk melakukan atau menyelesaikan tugas atau pekerjaan. Perilaku menunda dalam psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi. Tidak semua perilaku menunda dikategorikan sebagai prokrastinasi. Perilaku menunda termasuk dalam prokrastinasi jika dilakukan dengan sengaja baik untuk memulai atau mengakhiri suatu tugas guna menghindari kesulitan sehingga berdampak pada keterlambatan (Steel & Klingsieck, 2016). Seorang prokrastinator memiliki aspek yang irrasional di dalam dirinya (Balkis & Duru, 2019; Jami & Afzal, 2018; Steel & Klingsieck, 2016). Seorang procrastinator biasanya memiliki anggapan bahwa segala sesuatu harus diselesaikan dengan sempurna. Pandangan inilah yang dijadikan alasan rasional seorang procrastinator untuk menunda tugasnya karena akan berdampak pada hasil yang tidak maksimal.

Milgram membagi prokrastinasi menjadi lima kategori yaitu prokrastinasi akademik, prokrastinasi keputusan, prokrastinasi neurotic, prokrastinasi kompulsif, dan prokrastinasi rutinitas hidup. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai pengerjaan atau penyelesaian tugas-tugas kuliah pada menit terakhir. Prokrastinasi keputusan didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk membuat keputusan tepat waktu. Prokrastinasi neurotic didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda keputusan besar dalam hidup. Prokrastinasi kompulsif didefinisikan sebagai penundaan yang diulang terus menerus oleh orang yang sama. Dan prokrastinasi rutinitas hidup didefinisikan sebagai kesulitan yang dialami dalam menjadwalkan kapan harus melakukan pengulangan tugas sesuai jadwal.

Sedangkan Ferrari membagi prokrastinasi menjadi lebih sederhana yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non akademik. Prokrastinasi non akademik adalah perilaku menunda yang dilakukan terhadap tugas-tugas diluar akademik seperti penundaan dalam mengerjakan tugas rumah tangga dan tugas tempat kerja. Sedangkan prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda yang dilakukan terhadap tugas-tugas akademis seperti menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas kuliah atau tugas makalah.

Salah satu tugas kuliah yang paling sering ditunda pengerjaannya adalah tugas akhir atau pada jenjang S1 dikenal dengan istilah skripsi. Rozental & Carlbring (2014) menemukan bahwa sekitar 50% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Sedangkan, Mohammadi Bytamar (2017) menemukan sekitar 63%, dan Zacks (2018) menemukan sekitar 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Bahkan menurut Melgaard (2021) dan Venanda (2022) terjadi lonjakan angka prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa semester akhir selama Covid-19 yaitu 76,92%. Salah satu penyebab keterlambatan dalam mengerjakan skripsi ini adalah kebiasaan dalam menunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas tugas akademik atau dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik.

Salah satu ciri dari prokrastinasi akademik adalah ketidakmampuan seseorang dalam mengelola dan memanfaatkan waktu (Aribaş, 2021; Košíková et al., 2020). Banyak mahasiswa yang tidak mampu mengelola waktu dalam mengerjakan tugas akademik sehingga waktu mereka miliki banyak terbuang percuma. Sehingga dengan sedikitnya waktu yang tersisa untuk mengerjakan tugas menjadikan mereka rentan mengalami depresi. Rasa depresi serta cemas inilah yang akan menyebabkan penurunan kesehatan dan berpengaruh terhadap kinerja akademik mahasiswa (Constantin et al., 2018; Jami & Afzal, 2018; Steel & Klingsieck, 2016; Vargas, 2017). Efek yang ditimbulkan dari perilaku prokrastinasi ini memang seringkali tidak diperhatikan secara serius bagi mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan masih tingginya tingkat prokrastinasi di kalangan mahasiswa.

Indikasi prokrastinasi akademik ini juga ditemukan pada mahasiswa di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Hamzar Kabupaten Lombok Utara. Mahasiswa STKIP Hamzar masih banyak yang menyelesaikan skripsinya pada bulan akhir pendaftaran wisuda. Bahkan masih banyak juga ditemukan mahasiswa yang melebihi semester yang telah ditetapkan dalam mengerjakan skripsi (Sumber : Bagian Akademik STKIP Hamzar, 2022).

Berdasarkan pemaparan fenomena diatas menjadikan dasar pemikiran dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab mahasiswa semester akhir melakukan prokrastinasi akademik, serta rekomendasi intervensi yang tepat dalam mengurangi perilaku tersebut. Penelitian ini dipandang perlu dilakukan sebagai upaya mencegah terjadinya prokrastinasi akademik secara kompulsif di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi dosen, maupun konselor sebagai upaya membantu mahasiswa dalam mengaktualisasikan dirinya dalam bidang akademik serta dapat meminimalisir masalah-masalah yang muncul akibat prokrastinasi akademik.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menjelaskan secara deskriptif dan mendalam faktor penyebab prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa serta rekomendasi intervensi yang sesuai. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir STKIP Hamzar yang berjumlah 10 orang mahasiswa dengan rincian 5 mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Guru Anak Usia Dini dan 5 mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Kriteria responden dipilih berdasarkan :

1. Mahasiswa aktif kuliah di STKIP Hamzar
2. Tercatat aktif mengambil mata kuliah skripsi
3. Masa Studi dalam mengerjakan skripsi lebih dari dua semester.

Pengambilan data dilakukan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Analisis data dilakukan secara individual. Hal ini dikarenakan masing-masing responden memiliki gambaran atau alasan yang berbeda dalam melakukan prokrastinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian ini menemukan bahwa semua subjek penelitian melakukan prokrastinasi terhadap tugas akhirnya baik dengan faktor yang penting maupun tidak. Berikut faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa STKIP Hamzar dijabarkan.

1. Manajemen Waktu

Definisi mengenai manajemen waktu sebenarnya sudah banyak di kemukakan oleh para ahli. Namun, kebanyakan dari mereka mengatakan manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan, menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan, memprioritaskan, dan merencanakan tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan (Daft, 2021). Dengan kata lain, manajemen waktu merupakan usaha untuk mengefektifkan waktu demi mencapai tujuan. Sedangkan van Eerde (2015) lebih memperjelas lagi dengan mengatakan bahwa bukan mengelola waktu melainkan mengelola aktivitas dari waktu ke waktu. Abu (2016), Aribaş (2021), dan Košíková (2020) juga mengungkapkan bahwa ketidakmampuan seseorang dalam mengelola berbagai aktivitas menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Hal ini pula terjadi pada mahasiswa STKIP Hamzar. Manajemen waktu yang kurang baik merupakan salah satu faktor penyebab mahasiswa STKIP Hamzar melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akhir. Sebagian mahasiswa mengakui bahwa mereka kesulitan dalam membagi waktu antara keluarga, pekerjaan, organisasi dan tugas akhir sebagai mahasiswa. Salah satu mahasiswa menuturkan bahwa ia merasa kesulitan menemukan waktu untuk mengerjakan skripsi dikarenakan pada pagi harinya ia harus bekerja sebagai guru honorer guna memenuhi kebutuhan keluarganya. Selain itu, ia juga harus membagi waktu dengan anak-anaknya dan juga pekerjaan rumah. Padatnya aktivitas setiap hari membuatnya merasa lelah sehingga menunda mengerjakan skripsi adalah pilihan yang tepat menurutnya.

Selain pekerjaan dan keluarga, keaktifan dalam berorganisasi juga dapat menghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa lainnya menuturkan bahwa rasa nyaman dalam berorganisasi membuatnya mengabaikan tugas akhir yang semestinya ia segerakan. Temuan ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Margareta (2019) dan Ramanda (2022) bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara berorganisasi dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi keaktifan berorganisasi maka semakin rendah prokrastinasinya, begitupun sebaliknya. Studi lebih lanjut dibutuhkan.

Kemampuan manajemen waktu memang berperan penting dalam menyelesaikan tugas skripsi. Menurut Grunschel (2018), Melgaard (2021) dan Rozental (2014) manajemen waktu berkaitan dengan pengaturan diri individu. Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang kurang baik akan mengalami kesulitan dalam mengontrol implus-implus yang berasal dari aspek mentalnya sendiri. Pengaturan diri yang buruk pada mahasiswa biasanya juga diikuti dengan kemampuan mengelola waktu yang buruk juga.

2. Merasa Kesulitan

Setiap tugas akademik memang memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda tak terkecuali skripsi. Dibandingkan dengan mengerjakan tugas kuliah pada umumnya, menyelesaikan skripsi termasuk hal yang sulit bagi mahasiswa. Ini terlihat dari tingginya stress yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Dalam studi yang dilakukan oleh Zakaria (2017) menemukan bahwa 8,5% mahasiswa mengalami stress kategori ringan, 86,5% kategori sedang, dan 5% kategori berat. Tingkat stress pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi juga diperkuat dalam studi yang dilakukan oleh Wardi & Ifdil (2016). Bahkan temuan Khan (2016) dan Dohong (2021) menyatakan bahwa stress yang dialami oleh mahasiswa dapat memunculkan ide bunuh diri. Hal ini membuktikan bahwa skripsi merupakan sebuah stressor pada mahasiswa tingkat akhir.

Sulitnya skripsi juga dirasakan oleh mahasiswa di STKIP Hamzar. Kebanyakan dari mereka merasa kesulitan dalam mencari materi, memahami materi, serta menyusun materi yang dianggap cocok. Sehingga hal inilah yang menjadikan mahasiswa memilih untuk berhenti atau mengabaikan tugasnya sampai dengan waktu yang tidak ditentukan. Biasanya dilakukan dalam hitungan jam, mingguan, bahkan dalam hitungan bulanan. Wardhiana & Kusdiyati (2018) dan Shahsavar & Kourepaz (2020) menyatakan bahwa kurangnya kemampuan dalam mengerjakan tugas menjadikan seseorang menunda pelaksananya. Mahasiswa cenderung menunda aktivitas yang mereka anggap tidak menyenangkan dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (Abu & Saral, 2016). Namun, hal berbeda ditemukan dalam penelitian Janssen & Carton dan Ackerman & Gross bahwa prokrastinasi tidak bergantung pada tingkat kesulitan dalam mengerjakan tugas.

Sebagian besar menganggap kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dalam menulis skripsi bersifat keseluruhan, bukan pada bagian tertentu. Namun Bitchener & Basturkmen menemukan kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi terletak hanya pada bagian pembahasan hasil. Sedangkan Shahsavari & Kourepaz (2020) yang berfokus pada penulisan literatur review dalam skripsi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa, bahkan mahasiswa yang mahir pun tidak mampu mensintesis, mengkritik, atau menjelaskan literatur review dalam tulisan mereka. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan dan waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas mereka. Selain itu, kelalaian yang disengaja dari beberapa pengawas dan profesor yang tidak memenuhi kewajiban mereka untuk memberi informasi yang cukup kepada mahasiswa terkait penulisannya juga menjadi faktor penyebab lainnya.

Dwihandini et al., (2013) dalam studinya mengidentifikasi bahwa ada tiga faktor utama yang mempengaruhi kesulitan mahasiswa dalam menulis skripsi. Pertama, faktor psikologis yang meliputi kurangnya kepercayaan diri mahasiswa dalam menentukan grand theory dan metodologi penelitian dikarenakan kurangnya pengetahuan mengenai topik skripsi dan penulisan skripsi yang baik. Kedua, faktor sosial budaya yang meliputi ketidakmampuan dalam menghubungkan dan membentuk kalimat menjadi penulisan skripsi yang baik dikarenakan ketidakpahaman terhadap budaya akademik di jurusan dalam penulisan skripsi. Dan ketiga, faktor linguistic yang terdiri dari kesulitan dalam mengurangi kesalahan penggunaan tata bahasa dalam penulisan skripsi, dan dalam mengetahui dan/atau memutuskan bagian tata bahasa mana yang seharusnya dihapus, digantikan, ditambahkan dan diatur kembali dalam penulisan skripsi.

3. Motivasi Dan Daya Juang Rendah

Motivasi adalah dorongan dalam diri individu untuk menjalankan dari setiap aktivitas. Seseorang yang tidak memiliki motivasi atau dorongan yang kuat untuk melakukan sesuatu cenderung akan menghasilkan hasil yang tidak maksimal. Berdasarkan penuturan dari salah satu mahasiswa STKIP Hamzar mengatakan bahwa dirinya merasa tidak berdaya ketika hendak memulai mengerjakan skripsinya. Padahal ia mengakui bahwa dalam dirinya menginginkan skripsi tersebut segera untuk diselesaikan, namun dorongan dalam dirinya dirasa sedikit lemah sehingga menyebabkan ia melakukan prokrastinasi. Kondisi seperti ini sudah sering terjadi, bahkan pada semester-semester sebelumnya dirinya sering juga merasakan lemah akan menyelesaikan tugas akan tetapi masih bisa terkendalikan. Namun hal yang berbeda dirasakan ketika beranjak semester akhir dimana kondisi subjek sekarang mulai kurang adanya daya juang untuk menyelesaikan skripsi.

Dwihandini et al., (2013) menyatakan bahwa masalah utama yang dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah memotivasi dirinya sendiri. Schunk & Pintrich (2014) menjelaskan bahwa motivasi dapat menggerakkan individu dalam memunculkan tingkah laku kedalam sebuah tujuan yang ingin dicapainya. Motivasi dalam diri mahasiswa akan memberikan arahan serta dorongan mahasiswa untuk berjuang dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Selain itu Abu (2016) menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi dalam penyelesaian tugas yang baik maka individu tersebut akan mampu untuk segera menyelesaikan apa yang menjadi tugasnya., Azhar, (2013) juga menuturkan hal yang sama bahwa dengan adanya motivasi menjadikan seseorang lebih mengutamakan untuk mengerjakan kewajibannya terlebih dahulu daripada melakukan hal yang lain. Dengan motivasi pula seseorang juga terhindar dari perilaku menunda.

4. Faktor *Mood*

Mood adalah istilah yang sudah sangat populer digunakan saat ini. *Mood* mengacu pada suatu kondisi emosi atau suasana hati yang dapat berubah-ubah dan hanya bersifat sementara atau dalam kurun waktu tertentu. *Mood* seseorang akan mempengaruhi motivasi seseorang dalam melakukan sesuatu. Berdasarkan paparan hasil wawancara yang peneliti dapatkan bahwasannya faktor yang melatarbelakangi terjadinya prokrastinasi akademik mahasiswa STKIP Hamzar disebabkan oleh adanya faktor *mood*, yang mana partisipan menjelaskan dirinya akan mulai mengerjakan saat *moodnya* sedang baik, tetapi saat *moodnya* sedang tidak baik, maka dirinya merasa malas untuk mengerjakan. Sirois & Pychyl (2013) dan Pychyl & Sirois (2016) dalam studinya menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan diri yang disebabkan oleh pengaturan suasana hati dan emosi jangka pendek. Sehingga pengaturan suasana hati dan emosi dari waktu ke waktu sangatlah dibutuhkan.

Dituturkan lebih lanjut oleh mahasiswa STKIP Hamzar bahwa perubahan *mood* yang terjadi kerap disebabkan oleh kelelahan emosional serta masalah diluar diluar perkuliahan. Kelelahan emosional merupakan suatu kondisi tidak berdaya yang disebabkan oleh aktivitas yang dilakukan secara intens hingga menimbulkan rasa tertekan. Kelelahan secara emosional yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh faktor-faktor seperti kebosanan, kesulitan dan ketidakmampuan dalam menyelesaikan skripsi. Awad et al., (2021) menemukan bahwa adanya hubungan yang positif antara *mood* dengan kinerja kognitif seseorang. Hal inilah yang menyebabkan seseorang dengan *mood* yang buruk cenderung mengalami kesulitan untuk berpikir dibandingkan seseorang dengan *mood* yang baik. Selain itu, perasaan lelah secara emosional ini juga kerap memunculkan efek seperti rasa malas serta hilangnya dorongan atau motivasi untuk melakukan sesuatu. Hal inilah yang menyebabkan seseorang juga cenderung untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas sehingga berdampak pada keterlambatan atau tidak tepat waktu dalam menyelesaikan tugas.

Faktor lain yang menyebabkan perubahan *mood* dalam mengerjakan skripsi juga yaitu masalah pribadi yang dialami di luar konteks kuliah seperti masalah keluarga dan masalah dalam hubungan. *Mood* seseorang akan terkuras jika disalurkan dalam berbagai hal, dan inilah yang menyebabkan seseorang mengalami kelelahan secara emosional hingga berdampak pada ketidakstabilan *mood*.

B. Rekomendasi Jenis Intervensi

Prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi merupakan penyebab terbesar mahasiswa mengalami keterlambatan dalam studi. Berdasarkan paparan data diatas, prokrastinasi juga ditemukan pada mahasiswa akhir STKIP Hamzar dengan karakteristik melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi dan lebih memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan; mengacu pada indikator prokrastinasi Ferrari et al., yang dimodifikasi oleh Putri (2022). Berbagai alasan dikemukakan oleh mahasiswa seperti permasalahan manajemen waktu, kesulitan, rendahnya motivasi, dan faktor suasana hati yang muncul akibat dari pola pikir yang salah atau irasional believe. Sebenarnya, mahasiswa sadar bahwa mereka sedang melakukan tugas penting, namun mereka juga dengan sadar memilih untuk menunda pengerjaannya secara terus menerus (kompulsif). Mahasiswa cenderung kurang konsisten dalam merealisasikan rencana penyelesaian tugas mereka.

Prokrastinasi dilihat sebagai sesuatu yang negatif yang tidak hanya berhubungan dengan perilaku namun juga pada psikologis. Dalam studi empiris oleh Karatas (2015) menyatakan

bahwa perilaku menunda akan berpengaruh pada prestasi dan kepribadian seseorang. Seseorang yang kerap menunda memiliki *self efficacy*, *self control*, dan pengorganisasian diri yang rendah. Perilaku menunda berkaitan dengan kecemasan dan takut akan kegagalan sehingga berdampak pada penurunan kualitas dan kuantitas seseorang, menambah stress, serta berdampak negatif pada kehidupan seseorang. Prokrastinasi sering dikaitkan dengan berbagai sindrom psikiatri. Seorang procrastinator biasanya juga memiliki kualitas tidur yang buruk, depresi akut, stress, serta mengalami disfungsi psikologis dan pola perilaku maladaptif. Lebih dalam lagi dikutip dari Ahmad (2021) bahwa dampak prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi yakni merasa khawatir, kecewa dengan diri sendiri, bingung, terlalu banyak membuang waktu, menyesal, sedih, beban pikiran, melewatkan banyak kesempatan bekerja, lambat wisuda, merasa banyak hal yang terhambat, hilang semangat, dan pembayaran yang sia-sia. Sehingga prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi perlu diatasi agar tidak menjadi permasalahan yang terus-menerus dialami oleh mahasiswa.

Van Eerde & Klingsieck (2018) berpandangan bahwa prokrastinasi dapat diatasi dengan cara mengubah pola pikir, perilaku dan motivasi intrinsik seseorang. Sehingga, berdasar dari pandangan tersebut peneliti merekomendasikan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai upaya dalam mengurangi prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa semester akhir. National Association of Cognitive-Behavioral Therapists menjelaskan CBT merupakan salah satu bentuk dari terapi psikologis yang berpandangan bahwa pikiran memiliki peran penting dalam proses merasakan dan apa yang dilakukan (NACBT, 2023). CBT adalah jenis psikoterapi yang mengintegrasikan cognitive therapy dan behavior therapy. CBT memberikan penekanan berfokus kepada asumsi, pola pikir, dan kepercayaan yang membantu individu untuk belajar dari kesalahan serta mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Van Eerde & Klingsieck (2018) dalam studinya menguji empat jenis intervensi untuk menurunkan perilaku prokrastinasi. Keempat jenis intervensi tersebut adalah pengaturan diri (*Self-regulation*), terapi perilaku kognitif (*cognitive behavioral therapy*), pendekatan terapeutik (*other therapeutic approaches*), dan intervensi yang berfokus pada kekuatan dan sumber daya individu (*interventions focusing on individuals' strengths and resources*). Temuannya menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) dapat mengurangi penundaan lebih kuat daripada jenis intervensi lainnya. Temuan ini juga diperkuat oleh Brito (2013), Van Eereede (2015), Toker (2015), Erfantinni (2016), Rozental (2016), Wang (2017), Talask (2017), Aulia (2018), Ugwuanyi (2020), Xu (2021), dan Putri (2023).

Terapi CBT berupaya untuk mengubah keyakinan yang tidak rasional pada procrastinator seperti kalimat “ini sangat penting agar hasilnya sempurna” atau “jika saya tidak memiliki motivasi, sebaiknya saya melakukan hal lain” dengan cara melibatkan berbagai tindakan kognitif (Rozental & Carlbring, 2014). Hasil dari penelitian tersebut memberikan penjelasan bahwa jika muncul *irrasional believe* pada diri seseorang dalam bentuk perilaku menghindar maka tindakan dalam melakukan perbaikan kognitif sangat diperlukan dalam merubah terkait dengan keyakinan yang bersifat *irrasional* yang dapat memberikan pengaruh negatif pada proses berpikir guna memberikan respon yang dapat dipercaya.

Pada hakekatnya terapi kognitif ini menempatkan klien dengan model atau gaya berpikir saintifik yang artinya bahwa terapi yang dilakukan dengan metode ilmiah. Dalam pelaksanaan dari terapi CBT ini memiliki fungsi untuk memperoleh data serta melakukan perubahan pada pola berpikir yang sifatnya negatif yang dapat memberikan dampak kepada perilaku individu yang bermasalah serta memberikan pembaharuan dalam pola berpikir yang

lebih baik. Adapun jenis dari terapi CBT yang pernah dikembangkan oleh para terapis sebelumnya yaitu *self management*, *self monitoring*, *self reinforcement*, dan *self contracting*. Model terapi ini melihat klien sebagai penentu utama dari keberhasilan terapi. Pada kegiatan praktik CBT memiliki beberapa tahapan serta sesi diantaranya: asesmen lalu kemudian proses diagnosis, pendekatan terapi secara kognitif, kolaborasi kasus, focus dalam sesi konseling, intervensi perilaku, dan pencegahan.

KESIMPULAN

Peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa STKIP hamzar disebabkan oleh perilaku atau kebiasaan menunda yang dilakukan secara berulang-ulang. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir dilakukan pada konteks pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Dalam pengerjaannya, mahasiswa membutuhkan waktu lebih dari waktu yang ditentukan oleh perguruan tinggi yaitu satu tahun. Ada beberapa faktor yang melatarbelakangi mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi seperti manajemen waktu yang buruk, kesulitan dalam mengerjakan skripsi, motivasi dan daya juang yang rendah, serta perubahan mood. Di akhir, peneliti merekomendasikan terapi CBT sebagai upaya mengurangi perilaku tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu, N. K., & Saral, D. G. (2016). The Reasons of Academic Procrastination Tendencies of Education Faculty Students. *The Online Journal of New Horizons in Education*, 6(1), 165-169. www.tojned.net
- Ahmad, A. (2021). *Prokrastinasi Akademik dalam Menulis Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer FT UNM*. Universitas Negeri Makassar.
- Aribaş, A. N. (2021). The Relationship of Time Management and Academic Procrastination: A Case of University Students. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 46, 214–224. <https://doi.org/10.52642/susbed.909737>
- Aulia, P., Prathama, A. G., Tutty, D., & Sodjakusumah, I. (2018). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Pengurangan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. In *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi* (Vol. 2, Issue 1).
- Awad, S., Debatin, T., & Ziegler, A. (2021). Embodiment: I sat, I felt, I performed – Posture effects on mood and cognitive performance. *Acta Psychologica*, 218. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103353>
- Azhar, F. S. (2013). Self-efficacy, Achievement Motivation, and Academic Procrastination as Predictors of Academic Performance. *US-China Education B*, 3(11), 847–857.
- Balkis, M., & Duru, E. (2019). Procrastination and Rational/Irrational Beliefs: A Moderated Mediation Model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37, 299–315.
- Brito, F. D. S., & Bakos, D. D. G. S. (2013). Procrastination and cognitive-behavioral therapy: an integrative review. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 9(1), 34–41.
- Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2018). Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36, 15–27.

- Daft, R. L. (2021). *Management*. Cengage Learning.
- Darama Putri, R., Ramadhani, E., Laras, P. B., & Suhardita, K. (2023). Konseling Cognitive Behavior Therapy dalam Mereduksi Prokrastinasi Menyelesaikan Skripsi. In *JUANG: Jurnal Wahana Konseling* (Vol. 6, Issue 1).
- Dohong, A. E. (2021). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Semester Akhir*. Universitas Mercu Buana.
- Dwihandini, L. A., Marhaeni, A. N., & Suarnajaya, I. W. (2013). The Analysis of the Faktors Affecting Undergraduate Students' Difficulties in Writing Thesis in the English Department of Mahasaraswati University. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Bahasa Indonesia*, 2.
- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2016). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119–125.
- Grunschel, C., Patrzek, J., Klingsieck, K. B., & Fries, S. (2018). I'll Stop Procrastinating Now! : Fostering Specific Processes of Self-Regulated Learning to Reduce Academic Procrastination. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 143-157.
- Jami, H., & Afzal, S. (2018). Prevalence of Academic Procrastination and Reasons for Academic Procrastination in University Students. In *Journal of Behavioural Sciences* (Vol. 28, Issue 1).
- Karataş, H. (2015). *Correlation among Academic Procrastination, Personality Traits, and Academic Achievement*. <https://www.researchgate.net/publication/286778727>
- Khan, A., Hamdan, A. R., & Ahmad, R. (2016). Problem-Solving Coping and Social Support as Mediators of Academic Stress and Suicidal Ideation Among Malaysian and Indian Adolescents. *Community Mental Health*, 52, 245–250.
- Košíková, M., Loumová, V., Koval'ová, J., Vašaničová, P., & Bondarenko, V. M. (2020). A cross-culture study of academic procrastination and using effective time management. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 28(2), 121–128. <https://doi.org/10.3311/PPSO.13348>
- Margareta, R. S., & Wahyudin, A. (2019). *Economic Education Analysis Journal Info Artikel*. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/eeaj.v8i1.29762>
- Melgaard, J., Monir, R., Lasrado, L. A., & Fagerstrøm, A. (2021). Academic Procrastination and Online Learning during the COVID-19 Pandemic. *Procedia Computer Science*, 196, 117–124. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.11.080>
- Mohammadi Bytamar, J., Zenoozian, S., Dadashi, M., Saed, O., Hemmat, A., & Mohammadi, G. (2017). Prevalence of Academic Procrastination and Its Association with Metacognitive Beliefs in Zanzan University of Medical Sciences, Iran. *Journal of Medical Education Development*, 10(27), 84–97. <https://doi.org/10.29252/edcj.10.27.84>
- NACBT. (2023). *What Is CBT? This is Cognitive Behavioral Therapy*. National Association of Cognitive-Behavioral Therapists . <https://www.nacbt.org/whatiscbt-htm/>
- Putri, S. K., Yusup, C. M. B., Rizqiyah, N., & Windayana, H. (2022). Analisis Fenomena Prokrastinasi pada Mahasiswa dan CBT sebagai Solusi Intervensi Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(1), 83–86. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i1.254>
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, Emotion Regulation, and Well-Being. *Procrastination, Health, and Well-Being*, 163–188. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00008-6>.

- Ramanda, P., Sukirno, A., & Riski, R. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Keaktifan Berorganisasi. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 6(2), 111–117. <https://doi.org/10.30653/001.202262.198>
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). *Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self Regulatory Failure*. 1488–1502.
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2016). Overcoming procrastination: one-year follow-up and predictors of change in a randomized controlled trial of Internet-based cognitive behavior therapy. *Journal of American College Health*, 67(4), 374–382.
- Schunk, D. H. , M. J. R., & Pintrich, P. R. (2014). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*.
- Shahsavari, Z., & Kourepaz, H. (2020). Postgraduate Students' Difficulties In Writing Their Theses Literature Review. *Cogent Education*, 7(1).
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination : Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46.
- Talask, G. (2017). Cognitive Behavioral Based Treatment for Procrastination. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 8(1). <https://doi.org/10.19080/pbsij.2017.08.555727>
- Token, B., & Avcı, R. (2015). Effect Of Cognitive-Behavioral-Theory-Based Skill Training On Academic Procrastination Behaviors Of University Students. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 15(5), 1157–1168. <https://doi.org/10.12738/estp.2015.5.0077>
- Ugwuanyi, C. S., Gana, C. S., & Ugwuanyi, C. C. (2020). Efficacy of Cognitive Behaviour Therapy on Academic Procrastination Behaviours Among Students Enrolled in Physics, Chemistry and Mathematics Education (PCME). *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*, 38, 522–539.
- van Eerde, W. (2015). Time Management And Procrastination. In M. D. Mumford & M. Frese (Eds.), *The Psychology of Planning in Organizations: Research and Applications*. Routledge.
- van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73–85. <https://doi.org/10.1016/J.EDUREV.2018.09.002>
- Vargas, M. A. P. (2017). Academic Procrastination: The Case of Mexican Researchers in Psychology. *American Journal of Education and Learning*, 2(2), 103–120. <https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>
- Venanda, Y. A. (2022). Hubungan efikasi diri (self efficacy) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(1), 40–55. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i1.8090>
- Wang, S., Zhou, Y., Yu, S., Ran, L.-W., Liu, X.-P., & Chen, Y.-F. (2017). Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive–Behavioral Therapy as Treatments for Academic Procrastination: A Randomized Controlled Group Session. . . *Research on Social Work Practice*, 27(1), 48–58.

- Wardhiana, R. A., & Kusdiyati, S. (2018). Hubungan Self Regulation dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas “X” yang Memiliki IPK Rendah. *Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*.
- Wardi, R., & Ifdil. (2016). Stress Conditions in Students Completing Thesis. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 190–194.
- Xu, S. (2021). Academic Procrastination of Adolescents: A Brief Review of the Literature. *Psychology and Behavioral Sciences*, 10(6), 198. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20211006.12>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic Interventions For Academic Procrastination: A Review of The Literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>
- Zakaria, D. (2017). *Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi* [Doctoral Dissertation]. University of Muhammadiyah Malang.