

Original Article

Program konseling hipotetik untuk mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa program studi bimbingan dan konseling UNIPA Surabaya

Ayong Lianawati^{1*)},

¹Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

*) Alamat korespondensi: Jl. Ngagel Dadi III-B/37, Surabaya, 60245, Indonesia; E-mail: ayong@unipasby.ac.id

Article History:

Received: 06/08/2019;
Revised: 31/08/2019;
Accepted: 12/10/2019;
Published: 14/10/2019.

How to cite:

Lianawati, A. (2019). Program konseling hipotetik untuk mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa program studi BK UNIPA Surabaya. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), pp. 47–51. DOI: 10. 26539/teraputik.32124



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2019, Lianawati, A(s).

Abstrak: Prokrastinasi akademik mahasiswa dapat membuat proses perkuliahan menjadi terhambat. Fenomena ini seringkali muncul justru disaat mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas akademik mereka secara tepat waktu. Tujuan penelitian ini merumuskan program hipotetik dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Program Studi BK UNIPA Surabaya tahun akademik 2018-2019. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Hasil penelitian menunjukkan dari 117 mahasiswa yang mengalami prokrastinasi level tinggi sebanyak 38 mahasiswa, prokrastinasi sedang sebanyak 59 mahasiswa, dan prokrastinasi rendah sebanyak 20 mahasiswa, dan aspek yang paling dominan adalah Emotional Distress (Rasa tertekan saat menunda tugas) serta Perceived Ability (Persepsi terhadap kemampuan). Oleh karena itu rancangan konseling yang dirumuskan berfokus kepada pengembangan kemampuan mahasiswa untuk meningkatkan keyakinan diri konseli dan mengatasi perasaan tertekan ketika mengerjakan tugas.

Kata Kunci: Program Konseling, Prokrastinasi Akademik

Abstract: Academic procrastination of students can make lecturing process to be delayed. This phenomenon often arises while students are required to be able to complete their academic tasks on time. The purpose of this research is to formulate a hypothetic program in addressing academic procrastination of students. The population of the research is students of guidance and Counseling Departement of UNIPA Surabaya school year 2018-2019. Collection data with techniques using procrastination scale. The results showed from 117 students who underwent high-level procrastination of 38 students, moderate procrastination of 59 students, and low procrastination as much as 20 students, and the most dominant aspect is Emotional Distress (depressed when postponing tasks) as well as Perceived Ability (perception of ability). Hence the formulated counseling design focuses on developing self-efficacy and coping emotional of distress when working on tasks.

Keywords: Academic procrastination, Counseling Program

Pendahuluan

Mahasiswa memiliki peran penting dalam memajukan bangsa di kemudian hari, oleh karena itu akan dihadapkan pada beragam tugas dan tantangan selama mengikuti perkuliahan. Berbagai varian dan bentuk tugas akademik diemban oleh mahasiswa sebagai kegiatan keilmuan mereka saat proses perkuliahan berlangsung. Mahasiswa juga tidak lepas dari banyaknya problematika yang muncul pada saat mengemban berbagai tugas yang dikerjakan. Tugas tersebut terkadang harus diselesaikan di waktu yang berdekatan pada setiap mata kuliah. Kondisi ini sering kali membawa mahasiswa ke dalam berbagai permasalahan termasuk prokrastinasi salah satunya.

Salah satu jenis prokrastinasi yang sering terjadi terdapat pada bidang akademik. Prokrastinasi akademik secara sederhana adalah menunda menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Mahasiswa

seringkali melakukan penundaan dalam melaksanakan kewajiban akademik perkuliahan seperti mencari referensi, menulis makalah, laporan, membaca buku untuk mengerjakan tugas, serta yang paling utama adalah menulis tugas akhir yang berbentuk skripsi. Hal tersebut biasanya terjadi pada mahasiswa yang secara akademik berada di level bawah (Hagbini, 2012).

Ferrari (1995) menguraikan faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa menjadi prokrastinator antara lain adalah; a) penundaan dalam memulai ataupun menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi; b) keterlambatan mengerjakan suatu tugas; c) adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kondisi nyata; serta d) individu melakukan aktivitas yang dianggap lebih nyaman/menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus diselesaikannya. Faktor-faktor prokrastinasi inilah yang membuat individu mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas belajarnya.

Prokrastinasi merupakan masalah yang harus segera ditanggapi, agar tidak berdampak pada munculnya permasalahan-permasalahan lanjutan, serta proses perkuliahan tetap berjalan lancar. Hasil penelitian Ferrari & Diaz-Morales (2014) menunjukkan korelasi positif antara prokrastinasi dengan rendahnya perilaku self-regulasi positif. Penelitian Ferrari (2010) yang lain pun menunjukkan bahwa prokrastinasi akan menghambat kemampuan *coping stress*.

Kondisi prokrastinasi akademik pada mahasiswa salah satunya terjadi di Program Studi BK UNIPA Surabaya. Berdasarkan data kelulusan mahasiswa pada setiap angkatan diperoleh data adanya beberapa mahasiswa yang mengalami prokrastinasi sehingga berdampak pada tertundanya kelulusan mereka di semester akhir perkuliahan. Dampak negatif tentu akan berimbas pada pribadi mereka saat hal tersebut dibiarkan terus-menerus, oleh karena itu, reduksi prokrastinasi pada mahasiswa tentu harus dilakukan agar hal-hal yang dapat merugikan mahasiswa di kemudian hari dapat ditanggulangi.

Program konseling hendaknya harus dilakukan untuk menanggulangi prokrastinasi yang menjadi kebiasaan mahasiswa. Dalam beberapa penelitian konseling kelompok direkomendasikan untuk mengurangi prokrastinasi, karena akan membuat mahasiswa saling membantu dalam memahami penyebab dan kesulitan yang dihadapi dalam belajar maupun mengatur keseharian yang akhirnya membuat mereka melakukan prokrastinasi. Selain itu dalam tahap kerja, mereka berlatih kebiasaan baru dalam belajar yang lebih teratur dan terhindar dari menunda pekerjaan.

Melihat uraian serta urgensi penyelesaian masalah prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa itu sendiri, tentu diperlukan pengkajian lebih dalam terkait profil tingkat prokrastinasi para mahasiswa aktif Program Studi BK UNIPA Surabaya. Data yang diperoleh nantinya bisa dijadikan sebagai acuan dalam merancang program yang dapat mereduksi tingkat prokrastinasi para mahasiswa.

Metode

Desain penelitian ini adalah diskriptif atau eksploratif, untuk menggali data sesuai apa adanya berkaitan dengan tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa aktif Program Studi BK UNIPA Surabaya tahun akademik 2018-2019, yang berjumlah 117 orang.

Skala prokrastinasi akademik dibagikan kepada mahasiswa secara *online* menggunakan *Google Form*. Selanjutnya dipetakan aspek tertinggi yang menyebabkan prokrastinasi akademik, sehingga dapat terpetakan kondisi prokrastinasi akademik secara detail, dan dapat digunakan untuk menentukan rancangan konseling hipotetiknya.

Hasil dan Diskusi

Data penelitian yang telah dilakukan menghasilkan populasi sebanyak 117 mahasiswa, dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 38 mahasiswa, prokrastinasi akademik sedang sebanyak 59 mahasiswa, dan prokrastinasi akademik rendah sebanyak 20 mahasiswa. Adapun rincian presentasi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa tercermin dalam tabel 2 di bawah ini.

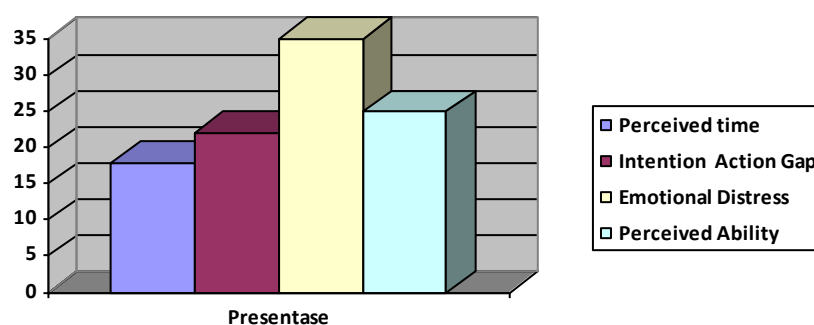
Tabel 2. Profil Prokrastinasi Akademik

Kategori	Jumlah	Persentase
Tinggi	38	32%
Sedang	59	50%
Rendah	20	17%
Total	117	100%

Sumber : Data Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan tingkat presentasi prokrastinasi akademik para mahasiswa aktif Program Studi BK UNIPA Surabaya tahun akademik 2019-2020 yang cukup tinggi yaitu sebanyak 38 mahasiswa dengan persentase 32%. Tentu hal tersebut sangat beresiko dan dapat berdampak negatif bagi para mahasiswa mengingat kegiatan akademik semasa proses perkuliahan menuntut mereka untuk dapat menyelesaikan tugas secara tepat waktu dengan tingkat prokrastinasi yang harusnya rendah.

Adapun profil prokrastinasi jika dilihat dari setiap aspek prokrastinasi akademik, dapat dilihat di Grafik 1 berikut.



Gambar 1. Sebaran Presentase Per Aspek Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan presentase per aspek, aspek *emotional distress* (35%) merupakan aspek yang paling tinggi dirasakan prokrastinator, dan aspek *percieved ability* (25%) menjadi aspek kedua yang dominan dirasakan. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Dryden (2012) yang menyatakan bahwa prokrastinator berupaya melakukan penolakan frustrasi. Bentuk penyangkalan yang dilakukan diantaranya 1) ketidaknyamanan, terutama terkait dengan tugas yang tidak ingin mereka lakukan, dan 2) cenderung tidak toleran terhadap gangguan emosional dengan cara mengalihkan diri dari tugas-tugas yang menjadi tanggungjawabnya dan harus diselesaikan. Menunda pekerjaan adalah cara mereka untuk menghindari perasaan frustrasi, sehingga prokrastinator selalu fokus kepada hal yang ingin dilakukan agar tidak teringat dengan pekerjaan mereka, bukan berfokus pada kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan.

Secara hipotetik, program yang dapat dilakukan untuk mereduksi tingkat prokrastinasi mahasiswa sendiri adalah konseling. Program konseling kelompok adalah salah satu alternatif layanan yang dapat diberikan kepada mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi. Konseling kelompok sendiri dapat lebih efisien dalam pelaksanaannya mengingat banyaknya jumlah mahasiswa. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk membantu para mahasiswa dalam mereduksi tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi adalah dengan menggunakan pendekatan REBT. REBT sendiri merupakan salah satu pendekatan yang menitikberatkan pada aspek kognitif dan emosi serta perilaku individu. REBT sebagai intervensi dibangun berdasarkan asumsi bahwa kognisi, emosi, dan perilaku saling berinteraksi secara signifikan dan mempunyai hubungan timbal balik (Corey, 2009).

REBT sendiri efektif dalam merekonstruksi kognitif sehingga berpengaruh pada perubahan tingkah laku (Maqassary, 2013). REBT juga efektif dalam mengatasi permasalahan pada *self-esteem* individu (Hasibuan, dkk., 2015). Konseling kelompok dengan pendekatan REBT diharapkan nantinya bisa menjadi sebuah Program untuk membantu mereduksi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa

yang tinggi. Fokus konseling yang dilakukan ialah melakukan pengelolaan emosi (*coping*) dan meningkatkan keyakinan diri konseli.

Secara hipotetik, rumusan program konseling REBT dapat diadopsi dari strategi yang dikembangkan oleh Dryden. Dryden (Mashudi, 2016) merumuskan tiga macam strategi yang dapat dilakukan dalam konseling kelompok REBT, yakni :

1. Pencitraan emotif yang rasional, konseli diajak untuk membayangkan gambaran peristiwa negatif yang menjadi peristiwa pemicu (A) dan mengubah emosi negatif konseli yang tidak sehat yang mengiringi peristiwa negatif tersebut menjadi emosi negatif yang sehat.
2. *Coping imagery*, konseli diajak mengimajinasikan suatu kondisi yang melibatkan keyakinan irasionalnya untuk diganti dengan keyakinan rasional.
3. Proyeksi waktu, dalam hal ini konseli diminta menentukan satu pengalaman negatif yang pernah dialami dan dianggap 'sangat menyakitkan'. Selanjutnya konseli diajak untuk membayangkan bagaimana kehidupannya pada interval waktu tertentu pasca peristiwa negatif tersebut.

Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa presentase jumlah mahasiswa Program Studi BK UNIPA Surabaya yang termasuk prokrastinator cukup besar. Prokrastinasi akademik yang tinggi artinya mahasiswa akan sering menunda-nunda pengerjaan tugas atau segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan akademik saat proses perkuliahan berlangsung. Aspek utama yang menjadi penyebab munculnya prokrastinasi adalah *emotional distress* dan *percieved ability*.

Secara hipotetik, upaya lanjutan berupa Konseling kelompok dapat dilakukan dengan pendekatan REBT, agar kedepannya dari Program Studi BK UNIPA Surabaya dalam upaya menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Program konseling yang dilakukan dapat menggunakan strategi 1) rational emotif, 2) coping imagery, dan 3) proyeksi waktu.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak yang membantu kelancaran dalam penelitian ini, yaitu:

1. UNIPA Suarabaya, melalui LPPM yang telah mendanai proses penelitian ini.
2. Mahasiswa aktif Program Studi BK yang telah bersedia menjadi responden dan memberikan informasi

Daftar Rujukan

- Corey, Gerald. (2009). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. USA: Thomson Higher Education.
- Dryden, W. (2012). Dealing with procrastination: The REBT approach & a demonstration session. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 30 (4), 264-281.
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, JR. (2010). *Still Procrastinating: The No Regrets Guide to Getting it Done*. New Jersey: John Wiley and Son.
- Hagbin Mohsen., McCaffrey Adam., Pychyl A. Timothy. (2012). The Complexity of the Relation between Fear of Failure & Procrastination. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* (2012) 30:249–263. DOI 10.1007/s10942-012-0153-9.

- Hasibuan., Wulandari., Hadiati. (2015). Efektivitas REBT untuk meningkatkan self-esteem siswa SMP korban bullying. *J. Psikologi*. Vol 11, No 2 (2015): Desember 2015
- Maqassary A. (2013). Rational Emotif Behavioral Therapy untuk menangani gangguan depresi. *Jp. Psikoterapi* dd
- Mashudi, E. A. (2016). Konseling Rational Emotive Behavior dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 66-78.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
