

***Efektivitas Analisis Fungsional ABC dalam Restrukturisasi Kognitif untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Unesa***

***The Efectivity of ABC Analysis Functional in Cognitive Restructuring to Overcome Academic Procrastination of Unesa Psychology Students***

**Adelia Gita Mutiaranisa**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [adeliamutiaranis16010664032@mhs.unesa.ac.id](mailto:adeliamutiaranis16010664032@mhs.unesa.ac.id)

**Siti Ina Savira**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [sitisavira@unesa.ac.id](mailto:sitisavira@unesa.ac.id)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas analisis fungsional ABC (*Antecedent Behaviour Consequence*) dalam restrukturisasi kognitif untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian quasi-eksperimental dengan *one group pre-post test*. Penelitian ini adalah penelitian sampel. Subjek penelitian yang berjumlah 33 mahasiswa Psikologi 2018 kelas A dan 33 mahasiswa kelas B. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi akademik yaitu *PASS I* dan *PASS II (Procrastination Assesment Scale-Students)* serta *APSI (Academic Procrastinatin State Inventory)*. Selain angket, penelitian ini juga menggunakan teknik *self-report* dan *Focus Group Discussion (FGD)*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan *paired sample T-test*, dari hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien yaitu sebesar 0,433 untuk *PASS I* kelas A dan 0,712 kelas B, 0,092 untuk *PASS II* kelas A dan 0,774 kelas B, serta 0,916 untuk *APSI* kelas A dan 0,592 kelas B. Berdasarkan nilai signifikansi  $p > 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan yang signifikan pada prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah penerapan kerangka analisis fungsional ABC dalam restrukturisasi kognitif pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

**Kata kunci :** Prokrastinasi akademik, restrukturisasi kognitif, ABC

**Abstract**

*The aims of this study is to determine the efectivity of ABC functional analysis (Antecedent Behaviour Consequence) in cognitive restructuring for handling academic procrastination on Psychology student of Universitas Negeri Surabaya. This study is a quasi-experimental with one group pre-post test. This research is sample study. The subject are 33 A class Psychology students and 33 B class students. The instruments in this reasearch are PASS I, PASS II (Procrastination Assesment Scale-Students) and APSI (Academic Procrastinatin State Inventory). Otherwise questionnaire, in this research used self-report technique and Focus Group Discussion (FGD) too. Data analysis in this study used Paired sample T-test, and showed significance level for PASS I of A class is 0,433 and B class is 0,712, for PASS II of A class is 0,092 and B class is 0,774, and for APSI of A class is 0,916 and B class is 0,592. Because the score of significance  $p > 0.05$ , showed that there was no significant changes for academic procrastination before and after ABC functional anaylisis in cognitive restructuring on Psychology students of Universitas Negeri Surabaya.*

**Key word :** Academic procrastination, cognitive restructuring, ABC

<b>Article History</b>	 
<i>Submitted : 07-07-2023</i>	
<i>Final Revised : 08-07-2023</i>	
<i>Accepted : 08-07-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Prokrastinasi diartikan sebagai tindakan irasional dengan menggantikan kegiatan yang lebih penting dengan kegiatan yang kurang penting atau kurang prioritas, dan dengan demikian menunda mengerjakan hal yang lebih penting tersebut. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda atau menunda aktivitas dan perilaku yang berhubungan dengan akademik (McCloskey, 2011). Prokrastinasi akademik adalah suatu kebiasaan individu dalam menunda-nunda mengerjakan tugas akademik. Prokrastinasi akademik juga dapat dikatakan sebagai suatu kecenderungan individu dalam menunda mengerjakan tugas dengan sengaja yang disebabkan karena adanya keyakinan yang irasional pada individu dalam memandang tugas itu sendiri, sehingga pada akhirnya menimbulkan rasa tertekan, tidak nyaman, cemas, serta gelisah pada diri individu (Handaru, Lase, & Parimita, 2014). Prokrastinasi akademik adalah suatu kebiasaan individu dalam menunda-nunda mengerjakan tugas akademik.

Salah satu permasalahan yang umum dialami siswa adalah memulai mengerjakan tugas, bahkan untuk tugas-tugas yang sudah sejak awal diketahui batas waktu pengumpulannya. Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa merupakan salah satu fenomena yang sering terjadi. Diperkirakan setidaknya 80 hingga 95% mahasiswa mengalami prokrastinasi, dimana 75% mahasiswa menganggap diri mereka sebagai pelaku prokrastinasi (Steel, 2007)

Purnama (2014) mengungkapkan sebanyak 12% mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya melakukan prokrastinasi akademik kategori rendah, 62% kategori sedang dan 21% termasuk dalam kategori tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jannah & Muis (2014) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa 84% melakukan prokratinasi akademik tingkat sedang hingga tinggi. Hal ini tidak jauh berbeda dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanti & Nurwidawati (2014) terhadap mahasiswa program studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya menunjukkan sebanyak 49% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik kategori rendah dan 51% melakukan prokrastinasi akademik kategori tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jannah & Muis (2014) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa 84% melakukan prokratinasi akademik tingkat sedang hingga tinggi.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984) terdapat 2 aspek penting yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik, yakni meliputi area prokrastinasi akademik dan alasan melakukan prokrastinasi akademik. Setidaknya ada enam jenis tugas yang berpotensi menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi, yakni tugas makalah, belajar sbelum ujian, tugas membaca, tugas administratif, menghadiri pertemuan serta penundaan kinerja akademik secara keseluruhan. Kemudian terdapat beberapa alasan seseorang melakukan prokrastinasi, diantaranya: kecemasan menghadapi evaluasi, kesempurnaan, kesulitan membuat keputusan, ketergantungan dengan orang lain, ancaman dari tugas, kurang percaya diri, kemalasan, kurangnya penerimaan diri, takut akan ketidakberhasilan, kecenderungan untuk merasa kelelahan, pemberontakan terhadap aturan yang ada, pengambilan resiko, serta pengaruh teman sebaya. Prokrastinasi juga tentu saja dipengaruhi berbagai faktor. Menurut Ferrari (1995)

terdapat tiga faktor prokrastinasi akademik yaitu apa saja bentuk prokrastinasi akademik yang dilakukan (*procrastination*), ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*), dan kurangnya motivasi (*lack of motivation*).

Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan cenderung berulang dan seringkali menimbulkan dampak yang merugikan. Penelitian yang dilakukan Carola dan Lena (2015) menyarankan agar adanya intervensi khusus yang diberikan kepada mahasiswa untuk membantu mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh pikiran irasional. Intervensi untuk mengatasi prokrastinasi biasanya menggunakan pendekatan modifikasi *cognitive-behavioral* (Binder, 2000; Solomon & Rothblum, 1984). Tujuan utama dari modifikasi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran terhadap keyakinan yang tidak rasional dengan tujuan untuk menantang dan memodifikasi pikiran-pikiran tersebut sehingga dapat merefleksikan pemikiran yang lebih akurat, adaptif dan realistis.

Modifikasi perilaku dengan menggunakan asesmen perilaku fungsional berupaya untuk menggantikan perilaku bermasalah dengan perilaku baru yang memiliki fungsi yang sama. Fungsi dari perilaku menurut pendekatan ini adalah untuk mendapatkan konsekuensi tertentu. Dengan demikian, perencanaan modifikasi perilaku harus memperhatikan pada konsekuensi apa yang menyebabkan suatu perilaku tetap dipertahankan oleh individu. Perilaku baru yang dirancang untuk menggantikan perilaku lama harus memberikan konsekuensi yang serupa pada individu agar dipertahankan. Terapi atau intervensi kognitif dan modifikasi perilaku seringkali dikombinasikan dalam pelaksanaannya, sebab walaupun perspektif kognitif dan perilaku berbeda dalam memahami individu, akan tetapi pada kenyataannya kedua faktor tersebut tidak dapat dipisahkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahidah dan Adam (2018) mengungkapkan bahwa terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavior Therapy*) efektif mengubah keyakinan diri, pikiran, dan emosi subjek yang cenderung negatif melalui Teknik restrukturisasi kognitif. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Wardhana (2019) menunjukkan bahwa *cognitive restructuring* dapat menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Analisis fungsional *ABC* merupakan rangkaian *antecedent-behaviour-consequence*, dimana anteseden adalah sesuatu yang mendahului perilaku dan bisa jadi memicu perilaku. Perilaku adalah segala sesuatu yang dilakukan oleh individu, dan konsekuensi adalah sesuatu yang mengikuti perilaku (Miltenberger, 2008; Reid & Parsons, 2007). Analisis dengan model *ABC* merupakan cara yang efektif untuk memahami mengapa suatu perilaku terjadi. Salah satu asumsi dari model ini adalah bahwa jika anteseden dapat dihilangkan, demikian pula dengan perilakunya (Reid & Parsons, 2007).

Analisis fungsional dikembangkan dengan asumsi bahwa suatu perilaku bertahan karena suatu perilaku tersebut berfungsi untuk mencapai tujuan, yaitu konsekuensi dari perilaku. Jika konsekuensi dari perilaku merupakan sesuatu yang memperkuat terjadinya perilaku maka perilaku tersebut akan dipertahankan atau diulang menjadi pola perilaku. Dengan demikian, pemahaman terhadap ‘fungsi’ dari perilaku bagi pelaku (subyek) dapat menjelaskan mengapa suatu perilaku berulang. Langkah selanjutnya adalah menggantikan perilaku yang kurang adaptif dengan perilaku yang lebih adaptif yang dapat memberikan konsekuensi yang sama bagi pelaku (Gable et al., 1998).

Penerapan kerangka analisa fungsional *ABC* pada level kognitif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mengenai rangkaian pemikiran yang memicu dan menjadikan prokrastinasi bertahan atau dipertahankan oleh individu. Dalam penelitian ini intervensi ditujukan untuk mengubah pemikiran-pemikiran yang irasional, termasuk kepercayaan atau keyakinan yang dimiliki seseorang. Menurut pendekatan kognitif, mengubah keyakinan

ataupun kepercayaan individu terhadap sesuatu dapat mengubah perilaku mereka sebab bagaimana mereka memaknai isyarat lingkungan juga berubah (Bruning, Schraw, & Norby, 2011). Dengan demikian mengubah atau merestruktur kognisi (*cognitive restructuring*) dapat mengubah bagaimana individu mengelola pikiran-pikiran dan emosi-emosi negatif yang menyebabkan perilaku prokrastinasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dengan itu peneliti tertarik untuk mengetahui efektivitas penerapan kerangka analisa fungsional *ABC* dalam *cognitive restructuring* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

## Metode

Penelitian ini bertujuan untuk memproses data yang diperoleh dari subjek dan mengkaji sebuah hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Pendekatan dalam penelitian ini adalah quasi-eksperimental dengan *one group pre-post test design*. Quasi-eksperimental didefinisikan sebagai eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen namun tidak menggunakan penugasan untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan (Azwar, 2017). Penelitian ini akan menganalisis efektivitas sebuah intervensi.

### Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Psikologi yang masih aktif dengan 36 mahasiswa Psikologi 2018 sebagai subjek uji coba instrumen dan sebanyak 66 mahasiswa Psikologi 2018 sebagai subjek penelitian.

### Prosedur

Pelaksanaan penelitian diawali dengan penyebaran angket prokrastinasi pada mahasiswa (*pre-test*). Setelah data *post-test* didapatkan maka selanjutnya peneliti melakukan *Focus Group Discussion* pertama (FGD I). Kegiatan yang dilakukan dalam FGD I adalah (1) mengisi *self-report* format mengenai perasaan dan pikiran mengenai prokrastinasi; (2) membandingkan *self-report* dengan teman-teman di dalam kelompoknya dan mendiskusikan perbedaan-perbedaan; (3) mengisi *self-report* yang kedua. Tujuan atau target dari FGD I adalah mendapatkan pernyataan motivasi dari partisipan, yaitu: (1) menyadari adanya perilaku bermasalah yaitu prokrastinasi; (2) keinginan untuk mengubah perilaku tersebut dan berpartisipasi sepenuhnya dalam intervensi yang akan dilakukan. Setelah kegiatan FGD I selesai, peneliti melakukan evaluasi I. Kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi kegiatan FGD yang telah dilakukan. Hasil evaluasi dapat digunakan untuk memperbaiki kegiatan selanjutnya.

Kemudian pada pertemuan ke dua kegiatan yang dilakukan yaitu FGD II dan peneliti mulai melakukan restrukturisasi kognitif. (FGD II). Teknik ini menuntut partisipan untuk mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang tidak rasional dan menggantinya dengan yang lebih rasional., tentunya yang berkaitan dengan prokratinasi akademik. Instruksi akan diberikan oleh instruktur kepada partisipan yang dibentuk dalam kelompok-kelompok seperti pada FGD. Instruksi tersebut bertujuan untuk mengarahkan partisipan untuk membuat alternatif respon kognitif. Salah satu bentuk instruksi yang diberikan adalah pertanyaan yang menantang partisipan untuk membuktikan kebenaran dari pikiran-pikiran ataupun perasaan yang tidak rasional yang telah ditulis pada lembar *self-report*, sehingga partisipan kemudian dapat menyadari bahwa pikiran-pikiran tersebut tidak rasional. Salah satu pertanyaan yang diberikan adalah, 'Apakah pikiran ataupun perasaan saya tersebut dapat membantu saya mencapai tujuan

saya?'. Tujuan dari FGD II adalah mengajarkan keterampilan untuk memonitor kognisi dan mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak rasional, serta memunculkan alternatif responnya, yaitu pikiran yang lebih rasional. Setelah pertemuan ke dua selesai, peneliti kembali melakukan evaluasi terhadap jalannya kegiatan tersebut.

Pada pertemuan terakhir, kegiatan yang dilakukan yakni FGD III dan pengisian angket II (*post-test*). Kegiatan yang dilakukan pada FGD III adalah membuat *self-report* yang baru. Pada tahap ini diharapkan partisipan telah mengalami perubahan pada proses berpikirnya, terutama dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Tujuan FGD III adalah memperoleh indikasi perubahan kognisi, sementara skor angket akan menjadi indikasi perubahan perilaku prokrastinasi dengan membandingkannya dengan skor angket sebelum intervensi. Setelah kegiatan selesai, peneliti kembali melakukan evaluasi untuk menemukan apa saja hambatan yang dialami sehingga dapat dimasukkan dalam saran untuk penelitian lanjutan.

### *Pengumpulan data*

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan angket, *self-report* dan *Focus Group Discussion* (FGD). Terdapat dua angket yang akan digunakan dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Angket-angket tersebut diadaptasi dari angket berbahasa Inggris. Adaptasi akan dilakukan dengan menterjemahkan angket tersebut dengan persetujuan 3 panelis untuk menilai kesesuaian adaptasi tersebut. Jenis skala likert yang digunakan pada penelitian ini dengan dua jenis instrumen untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik. Skala likert terdiri dari lima pilihan jawaban yakni sangat tidak setuju (ST), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Bentuk pernyataan dari dua jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan item *favourable*.

Angket-angket tersebut yaitu *Procrastination Assesment Scale-Student* (PASS) dan *Academic Procrastination State Inventory* (APSI). PASS merupakan skala yang dikembangkan oleh Solomon dan Rothblum (1984) berdasarkan area prokrastinasi dan alasan melakukan prokrastinasi akademik. PASS merupakan angket yang reliabel dan valid, dan terdiri dari 44 skala aitem yang bertujuan untuk mengukur aspek kognitif dan perilaku dari prokrastinasi akademik. Bagian pertama dari angket ini (PASS I) akan mengukur tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan jenis tugas, sementara bagian kedua (PASS II) akan mengungkap alasan prokrastinasi dari beberapa faktor. APSI merupakan angket yang dikembangkan oleh Henri Schouwenburg (1992) dan kemudian dilanjutkan oleh Ferrari (1995). Angket ini bertujuan untuk mengukur tingkat prokrastinasi berdasarkan faktor-faktor prokrastinasi akademik yang telah dijelaskan sebelumnya. Angket ini terdiri atas 23 skala aitem.

Teknik selanjutnya yaitu *self-report* merupakan pernyataan yang berisi pikiran atau perasaan individu. Menurut Boice (1996) *self-report* yang mengungkap pikiran dan perasaan dari pelaku prokrastinasi dapat menjadi sumber data yang informatif. Format *self-report* akan mengacu pada kerangka analisis ABC. *Self-report* menggunakan format kerangka analisis fungsional ABC yang memicu dan menjadikan prokrastinasi bertahan atau dipertahankan oleh individu. Menurut Gable (1998) analisis perilaku fungsional merupakan pengumpulan informasi untuk memprediksi penyebab dan akibat dari perilaku bermasalah, sehingga pemahaman mengenai tujuan suatu perilaku yang akan dijadikan dasar dalam pembentukan atau modifikasi perilaku. Analisis fungsional merupakan suatu teknik asesmen untuk mengidentifikasi alasan suatu perilaku dapat muncul dengan tujuan menggantikannya dengan perilaku lain (Gable, 1998). Analisis ABC merupakan rangkaian *antecedent-behaviour-*

*consequence*. Anteseden (*antecedent*) merupakan kejadian yang dengan segera mendahului kemunculan perilaku bermasalah (*behaviour*). Sedangkan konsekuensi (*consequence*) merupakan akibat yang muncul dari perilaku bermasalah.

Sebelum pengambilan data dilakukan ketiga angket ini diuji coba terlebih dahulu kepada 36 mahasiswa Psikologi 2018 untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari aitem-aitem dalam angket. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk. Penelitian ini menggunakan uji validitas dengan bantuan SPSS versi 24.0 *for windows*. Berdasarkan uji coba yang dilakukan, menunjukkan dari 18 aitem dari skala *PASS I* terdapat 16 aitem yang valid sedangkan 2 aitem digugurkan karena  $r$  hitung  $\geq 0,30$ . Selanjutnya uji coba terhadap skala *PASS II* menunjukkan dari 26 aitem terdapat 21 aitem valid sedangkan 2 aitem lainnya digugurkan karena  $\geq 0,30$ . Dan pada uji coba skala ke 3 yaitu *APSI*, dari 23 aitem ditemukan 20 aitem valid dan 3 aitem digugurkan sebab  $\geq 0,30$ .

Setelah menghilangkan aitem yang tidak valid, dilakukan uji reliabilitas. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel jika dalam beberapa kali pengukuran didapatkan hasil yang relative sama atau tetap (Azwar, 2015). Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan Teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows*. Angka koefisien reliabilitas berada pada kisaran 0 sampai dengan 1,00. Artinya, semakin mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi pula reliabilitasnya, namun apabila semakin mendekati angka 0 maka semakin rendah reliabilitasnya. Hasil uji reliabilitas terhadap skala *PASS I* didapatkan angka koefisien sebesar 0,867. Lalu untuk skala *PASS II* didapatkan angka koefisien sebesar 0,866. Uji reliabilitas terhadap skala *APSI* didapatkan angka koefisien sebesar 0,89. Sehingga dapat dikatakan bahwa skala tersebut sangat reliabel setelah menghilangkan aitem yang tidak valid.

#### *Analisis data*

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan uji statistik parametrik dengan uji-t berpasangan (*paired sample T-test*). Uji-t berpasangan digunakan untuk menguji perbedaan antara skor pre-test dan post-test sebagai indikasi efektivitas restrukturisasi kognitif dengan kerangka analisis fungsional *ABC*. Apabila terdapat peningkatan skor *post-test* dengan *pre-test* maka diasumsikan bahwa hipotesis alternatif diterima. Untuk uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro Wilk dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows*. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh dari penelitian ini termasuk dalam distribusi normal atau tidak. Data dapat dikategorikan normal apabila nilai signifikannya lebih dari 0,05 dan jika kurang dari 0,05 maka distribusi data dikategorikan tidak normal (Sugiono, 2012). Selanjutnya penelitian ini juga melakukan uji homogenitas untuk melihat apakah data dari dua kelas bersifat homogen atau heterogen. Syarat untuk data dikategorikan homogen apabila nilai signifikan lebih dari 0,05 (Kasmandi & Sunariah, 2013). Uji homogenitas dalam penelitian ini dilakukan melalui SPSS 24.0 *for windows*.

## **Hasil**

Data penelitian yang telah didapatkan kemudian diolah dengan bantuan SPSS versi 24.00 *for windows*. Data statistik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Gain score kelas A**

<b>No</b>	<b>PASS I</b>	<b>PASS II</b>	<b>APSI</b>
1	-1	5	-5
2	-2	7	-11
3	-1	-6	-3
4	-10	6	1
5	-2	5	-4
6	1	13	-3
7	-5	12	-3
8	-8	10	1
9	-8	-9	-1
10	2	-4	5
11	5	-6	-9
12	0	-2	-6
13	3	-1	-5
14	-7	4	3
15	2	-3	-5
16	-9	2	3
17	2	1	2
18	-1	4	-2
19	4	19	-12
20	2	18	3
21	0	-6	-10
22	-3	15	-1
23	-3	16	0
24	4	11	-9
25	-2	-6	-1
26	3	-7	-7
27	3	0	10
28	6	-10	-4

**Gain score kelas B**

<b>PASS I</b>	<b>PASS II</b>	<b>APSI</b>
-10	12	7
6	26	3
-1	20	-34
-3	-10	17
6	-15	-7
-1	-3	-5
-4	-7	0
2	11	-3
-15	18	-5
-18	2	-5
-1	10	3
6	-6	-5
-12	13	-14
3	-1	0
-1	-11	-11
-4	3	2
5	-18	-13
-1	-4	-10
-3	-6	-11
-6	0	0
-7	-7	-1
2	-1	-13
-1	-1	-5
-7	-2	-3
-2	-12	-4
-1	5	-7
6	13	-6
-1	-2	-8

29	2	6	-8	0	-6	0
30	-4	3	-7	-2	2	-12
31	3	9	2	-8	-6	-1
32	0	9	-11			5
33	-1	0	1			

Secara umum dapat terlihat bahwa partisipan mengalami penurunan prokrastinasi walaupun penurunan tersebut tidak signifikan (angka negatif menunjukkan nilai *post-test* yang menurun atau lebih rendah dibandingkan dengan *pre-test*). Dapat dilihat pula bahwa beberapa partisipan masih mengalami prokrastinasi, dengan beberapa partisipan nilai *post-test* lebih tinggi dibandingkan *pre-test*.

Pada uji normalitas penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS *Statistics 24.00 for windows*. Data yang dikatakan berdistribusi normal apabila data tersebut memiliki nilai yang signifikan melebihi 0,05 ( $p > 0,05$ ) (Sugiyono, 2013).

**Tabel Hasil Uji Normalitas Data**

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kelas A - PASS I	.942	33	.078
Kelas A - PASS II	.947	33	.111
Kelas A - APSI	.951	33	.147
Kelas B - PASS I	.963	33	.316
Kelas B - PASS II	.964	33	.327
Kelas B - APSI	.957	33	.213

Berdasarkan tabel di atas yaitu pada hasil uji normalitas data, besarnya nilai signifikansi pada variabel prokrastinasi akademik dari ketiga instrumen (*PASS I*, *PASS II* dan *APSI*) pada dua kelas yakni 0,078, 0,111, 0,147, 0,316, 0,327, dan 0,213. Berdasarkan hasil dari nilai signifikansi yang telah diperoleh pada variabel prokrastinasi akademik menunjukkan data berdistribusi normal dikarenakan nilai signifikansi yang diperoleh lebih dari 0,05.

Pada uji homogenitas membuktikan apakah data antar tiap kelas cenderung sama atau berbeda. Data dikatakan homogen apabila nilai signifikansi homogenitasnya kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Hasil dari uji homogenitas terhadap variabel prokrastinasi akademik pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel Hasil Uji Homogenitas Data**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Prokratinasi Akademik Kelas A dan Kelas B	Based on Mean	.486	1	64	.488
	Based on Median	.144	1	64	.706
	Based on Median and with adjusted df	.144	1	61.875	.706
	Based on trimmed mean	.450	1	64	.505

Berdasarkan hasil diatas, diketahui nilai Sig. Based on Mean adalah sebesar 0,488 .Karena nilai Sig. > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa varians data adalah homogen.

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan uji statistik parametrik dengan uji-t berpasangan (*paired sample T-test*). Uji-t berpasangan digunakan untuk menguji perbedaan antara skor pre-test dan post-test sebagai indikasi efektivitas restrukturisasi kognitif dengan kerangka analisa fungsional ABC. Apabila terdapat peningkatan skor *post-test* dengan *pre-test* maka diasumsikan bahwa hipotesis alternatif diterima. Hasil uji-t pada skor *pre-test* dan *post-test* tingkat prokrastinasi subjek adalah sebagai berikut:

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest_a_1_ posttest_a_1	.89189	6.84667	1.12559	-1.3909	3.1747	.792	36	.433

Hasil uji-t pada tabel di atas menunjukkan skor 0,433 atau ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima. hal ini membuktikan tidak ada perbedaan signifikan skor tingkat prokrastinasi (PASS I) *pre-test* dan *post-test* pada mahasiswa mahasiswa kelas A sebelum dan sesudah restrukturisasi kognitif dengan kerangka analisis fungsional ABC diberikan.

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest_a_2_ posttest_a_2	-2,78947	9,94895	1,61393	-6,0596	0,4807	-1,728	37	0,092

Hasil uji-t pada tabel di atas menunjukkan skor 0,092 atau ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima. Hal ini membuktikan tidak ada perbedaan signifikan skor tingkat prokrastinasi (PASS II) *pre-test* dan *post-test* pada mahasiswa mahasiswa kelas A sebelum dan sesudah restrukturisasi kognitif dengan kerangka analisis fungsional ABC diberikan.

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired Sample 1 pretest_a_3_posttest_a_3	-0,13158	7,65884	1,24243	-2,6498	2,3858	-0,106	37	0,916

Hasil uji-t pada tabel di atas menunjukkan skor 0,916 atau ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima. Hal ini membuktikan tidak ada perbedaan signifikan skor APSI *pre-test* dan *post-test* pada mahasiswa mahasiswa kelas A dan sesudah restrukturisasi kognitif dengan kerangka analisis fungsional ABC diberikan.

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired Sample 1 pretest_b_1_posttest_b_1	0,51613	7,71955	1,38647	-2,31542	3,34768	0,372	30	0,712

Hasil uji-t pada tabel di atas menunjukkan skor 0,712 atau ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima. Hal ini membuktikan tidak ada perbedaan signifikan skor tingkat prokrastinasi (PASS I) *pre-test* dan *post-test* pada mahasiswa kelas B sebelum dan sesudah restrukturisasi kognitif dengan kerangka analisis fungsional ABC diberikan.

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired Samples 1 pretest_b_2_posttest_b_2	-0,54839	10,53198	1,8916	-4,4116	3,31477	-0,290	30	0,774

Hasil uji-t pada tabel di atas menunjukkan skor 0,774 atau ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima. Hal ini membuktikan tidak ada perbedaan signifikan skor tingkat prokrastinasi (*PASS II*) *pre-test* dan *post-test* pada mahasiswa kelas B sebelum dan sesudah restrukturisasi kognitif dengan kerangka analisis fungsional *ABC* diberikan.

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired Samples 1 pretest_b_3_posttest_b_3	-0,93939	0,98104	1,73748	-4,4785	2,5997	-0,541	32	0,592

Hasil uji-t pada tabel di atas menunjukkan skor 0,592 atau ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima. Hal ini membuktikan tidak ada perbedaan signifikan skor APSI *pre-test* dan *post-test* pada mahasiswa mahasiswa kelas B dan sesudah restrukturisasi kognitif dengan kerangka analisis fungsional *ABC* diberikan.

Berikut ringkasan pengolahan data menggunakan uji-t yang disajikan melalui tabel.

	A	B
<b>PASS I</b>	0,433	0,712
<b>PASS II</b>	0,092	0,774
<b>APSI</b>	0,916	0,592

Hasil analisis data yang dilakukan, maka diperoleh secara umum bahwa partisipan mengalami penurunan tetapi tidak signifikan. Hasil analisis data dari *PASS I* menunjukkan jika kelas A dan kelas B memiliki nilai p berturut 0,433 dan 0,712. Hal ini menjelaskan jika nilai  $p > 0,05$ , yang artinya jika penelitian ini tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Analisis data dari *PASS II* menunjukkan jika kelas A dan B memiliki nilai p berturut-turut 0,092 dan 0,774

yang artinya nilai  $p > 0,05$  sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan pada penelitian ini. Hal ini berlaku juga dengan *APSI* untuk kelas A dan B memiliki nilai  $p$  secara berturut-turut 0,916 dan 0,594 yang artinya penelitian ini tidak terjadi perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah restrukturisasi kognitif dengan kerangka analisis fungsional *ABC*. sehingga  $H_0$  dapat diterima dan  $H_1$  ditolak. Maka dari itu, dari proses pengolahan dan perhitungan diatas dapat disimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif dengan penerapan kerangka analisis fungsional *ABC* tidak efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa.

## Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah guna mengetahui efektivitas analisis fungsional *ABC* (*Antecedent Behaviour Consequence*) dalam restrukturisasi kognitif untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang diuji dengan menggunakan uji statistik parametrik dengan uji-t berpasangan (*paired sample T-test*) dengan bantuan SPSS versi 24.00 for windows. Uji-t berpasangan digunakan untuk menguji perbedaan antara skor pre-test dan post-test sebagai indikasi efektivitas restrukturisasi kognitif dengan kerangka analisis fungsional *ABC*. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwasannya angka signifikansi tersebut memiliki arti tidak signifikan dikarenakan  $sig > 0,05$  sehingga hipotesisnya penerapan restrukturisasi kognitif dengan kerangka analisis fungsional *ABC* tidak efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

*Self-report* yang dilakukan pada intervensi FGD I bertujuan untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran mengenai prokrastinasi. Pada hasil evaluasi pertama menunjukkan jika FGD I sulit untuk mengidentifikasi tingkat motivasional secara individual pada responden. *Self-report* merupakan format laporan diri dengan menenkankan pada pemberian respon yang sesuai dengan keadaan responden karena tidak terdapat jawaban salah maupun benar. Format laporan ini memberikan kebebasan pada responden untuk mengekspresikan pikiran atau perasaan mengenai perilaku prokrastinasi akademik pada responden. *Self-report* ini memiliki kelebihan yaitu membebaskan responden atau partisipan yang mengungkapkan pikiran maupun perasaan mereka tanpa khawatir mendapat evaluasi atau kritik secara langsung. Namun, dibalik kelebihan tersebut, *self-report* memiliki beberapa kekurangan. Kelemahannya antara lain, ketidak tepatan untuk usia dan tingkat pendidikan yang lebih rendah karena membutuhkan pemahaman dan kemampuan bahasa yang baik, tidak efektifnya *self-report* karena responden perlu diberi penjelasan tambahan mengenai pemahaman arti dari *antecedent*, *behaviour*, dan *consequences*. *Self-report* membutuhkan motivasi diri yang tinggi pada responden untuk mengisi laporan tersebut.

Metode *self-report* lebih tepat digunakan dengan waktu yang lebih lama atau sebagai tugas observasi diri di rumah, dan langsung diisi pada saat munculnya pemikiran dan perasaan yang dimaksud, sedangkan *self-report* ini dilakukan secara langsung tanpa peneliti mengetahui apakah pikiran dan perasaan yang dimaksud telah muncul atau tidak. Hal ini yang menyebabkan sulitnya mengidentifikasi tingkat motivasional pada responden secara individual. Hasil *self-report* yang didapatkan menunjukkan jika 80% responden menunjukkan keinginan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, namun bentuk pernyataan motivasional responden berbeda-beda.

Meningkatkan kesadaran individu terhadap anteseden dapat menjadi kunci bagi berubahnya perilaku. Akan tetapi, memunculkan kesadaran tersebut memerlukan latihan. Perubahan pola dan cara berpikir dalam menghadapi suatu peristiwa, membutuhkan latihan dan motivasi yang tinggi dari individu yang bersangkutan. Pelaksanaan penelitian ini tidak memadai dari segi waktu, sebab latihan pengubahan anteseden dipengaruhi oleh frekuensi latihan yang dilakukan, dimana secara teoritis semakin sering dilakukan latihan, semakin baik hasilnya. Temuan pada penelitian terdahulu terkait dengan restrukturisasi kognitif yang dilakukan oleh Damayanti dan Nurjanah (2016) restrukturisasi kognitif dengan kerangka analisis fungsional *ABC* dapat berjalan efektif dengan dilakukan sebanyak enam kali pertemuan. Sejalan dengan hasil penelitian Wahidah dan Adam (2018) restrukturisasi kognitif dapat berjalan efektif dengan melakukan tiga kali pertemuan. Hal serupa juga ditunjukkan dari hasil penelitian Yusadri, Rahmi, dan Sari (2020) restrukturisasi kognitif dapat berjalan efektif dengan frekuensi konseling sebanyak lima pertemuan. Selain itu, kemampuan dan motivasi mahasiswa untuk melakukan refleksi dan mengekspresikannya dalam bentuk tulisan juga masih rendah, yang mengakibatkan tugas tersebut dianggap terlalu menuntut dan berat.

## **Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan prokrastinasi antara sebelum dan sesudah penerapan kerangka analisis fungsional *ABC* dalam restrukturisasi kognitif pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Dapat disimpulkan berdasarkan hasil tersebut bahwa penerapan kerangka analisis fungsional *ABC* dalam *cognitive restructuring* tidak efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Hal tersebut dapat diakibatkan bentuk tugas yang menuntut partisipan untuk merefleksikan perilaku, pikiran, dan perasaan dalam bentuk tulisan. Tuags tersebut tentunya tidak selalu cocok diterapkan. Penyebab lainnya dapat pula dikarenakan faktor keterbatasan waktu. Intervensi *cognitive restructuring* memerlukan latihan, dengan demikian semakin sering dilatih maka intervensi ini akan semakin efektif. Kurangnya waktu dalam melaksanakan penelitian ini merupakan kendala utama dalam menerapkan teknik ini.

## **Saran**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah didapat, maka penulis memberikan saran-saran untuk dijadikan bahan pertimbangan kedepannya. Latihan pengubahan anteseden dipengaruhi oleh frekuensi latihan yang dilakukan, dimana secara teoritis semakin sering dilakukan latihan, semakin baik hasilnya. Berdasarkan beberapa penelitian terkait restrukturisasi kognitif, restrukturisasi kognitif dengan kerangka analisis fungsional *ABC* dapat efektif paling sedikit dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Kemampuan dan motivasi mahasiswa untuk melakukan refleksi dan mengekspresikannya dalam bentuk tulisan juga masih rendah, yang mengakibatkan tugas tersebut dianggap terlalu menuntut dan berat. Dengan demikian, penelitian lanjutan perlu mengembangkan instrumen *self-report* yang mengurangi beban partisipan untuk mengisi dengan bentuk tulisan reflektif yang panjang. Penelitian selanjutnya jika menggunakan metode *self-report* disarankan menyusun *self-report* tersebut langsung pada saat pikiran maladaptif muncul. Salah satu penyebab prokrastinasi akademik adalah kecemasan terhadap evaluasi dari dosen. Penelitian lanjutan yang meneliti bentuk dan dampak evaluasi dosen terhadap perbaikan belajar mahasiswa, juga diperlukan untuk mendapat gambaran yang lebih baik mengenai fenomena tersebut.

## Daftar Pustaka

- Azwar. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Binder, K. (2000). *The Effect of an Academic Procrastination* Restrukturisasi kognitif dengan kerangka analisis fungsional *ABC on Student Procrastination and Subjective Well-Being*. Master Carelton University.
- Bruning, R. H., Schraw, G. J., & Norby, M. M. (2011). *Cognitive Psychology and Instruction* (5th ed.). New Jersey: Pearson.
- Carola, G., & Lena, S. (2015). Why are students (not) motivated to change academic procrastination?: An investigation based on the transtheoretical model of change. *Journal of College Student Development*, 56(2), 187-200. doi: [10.1353/csd.2015.0012](https://doi.org/10.1353/csd.2015.0012)
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 03(2), 219-232.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance. Theory, Research, and Restrukturisasi kognitif dengan kerangka analisis fungsional *ABC*. New York: Plenum Press.
- Gable, R. A., Quinn, M. M., Rutherford Jr., R. B., Howell, K. W., & Hoffman, C. C. (1998). *Conducting A Functional Behavioral Assessment*. Addressing student problem behavior part II. Center for Effective Collaboration and Practice,
- Handaru, A. W., Lase, E. P. S., & Parimita, W. (2014). Analisis Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Ditinjau Dari Gender , Socio-Personal , Locus Of Control , Serta Kecerdasan Emosional : Studi pada Mahasiswa Program Studi Manajemen FE UNJ. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMSI)*, 5(2), 243–263.
- Jannah, M., & Muis, D. T. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.
- Mccloskey, J. D. (2011). Finally, my thesis on academic procrastination. <http://hdl.handle.net/10106/9538>
- Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior Modification: Principles and Procedure* (4th ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Purnama, S. S. (2014). Prokrastinasi Akdemik (Penundaan Akademik) MAhasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 682-692.
- Reid, D. H., & Parsons, M. B. (2007). *Positive Behavior Support Training Curriculum*. Washington DC: American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung : CV.Alfabeta.

- Susanti, E., & Nurwidawati, D., (2014). Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studio Psikologi Unesa, *Journal Character*, 2 (3).
- Wahidah, F. R. N., & Adam, Patricia. 2018. Cognitive Behavior Therapy untuk mengubah pikiran negatif dan kecemasan pada remaja. *Jurnal Indigenous*, 3(2). 57-69.
- Wardhana, M. I., 2019. Penerapan cognitive restructuring untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 9(2). 1-10.
- Yusadri, Rahmi, A., & Sari, I., 2020. Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling individual, untuk mereduksi perilaku merokok. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 56-66.