

**PENERAPAN COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI  
SURABAYA**

**Muhammad Ilham Wardhana**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: muhammadwardhana@mhs.unesa.ac.id

**ABSTRAK**

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan kepada mahasiswa FIP UNESA, bahwa terdapat 4 mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa FIP angkatan 2015 dan angkatan 2016 dengan menggunakan strategi konseling individu *cognitive restructuring*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen, bentuk desain penelitian ini adalah *one group pre-test design – post-test design*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah angket prokrastinasi akademik, Subjek penelitian ini adalah 4 mahasiswa FIP angkatan 2015 dan 2016 UNESA. Teknik analisis data menggunakan *statistic non parametric* dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji perbedaan signifikansi terhadap kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan *Cognitive Restructuring*. Berdasarkan hasil perhitungan diatas, mean *pre-test* sebesar 103,2 dan mean *post-test* 117 dan selisih antara mean *pre-test* dan mean *post-test* adalah sebesar 13,8. Hasil penelitian, output "test statistics" diatas diketahui nilai Z yang didapat sebesar -1,826 dengan p value (Asymp. Sig. 2-tailed) = 0,068. Dimana Lebih dari batas kritis penelitian karena nilai 0,048 lebih besar dari <0,05, sehingga dapat diputuskan bahwa Ha diterima, artinya ada perbedaan hasil prokrastinasi akademik untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa "Penerapan *Cognitive Restructuring* dapat menurunkan prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya".

**Kata Kunci :** *Cognitive Restructuring, Prokrastinasi Akademik*

*Abstract*

Based on the results of a preliminary study that researchers have done to Education Faculty State University of Surabaya students, there are 4 students who have experienced academic procrastination. This study aims to reduce the academic procrastination of 2015 and class 2016 Education Faculty State University of Surabaya students by using an independent cognitive restructuring counseling strategy. This type of research is quantitative research with an experimental method, namely the form of this research design is a group of pre-test design - post-test design. The data collection tool used was the academic procrastination questionnaire. The subjects of this study were 4 2015 and 2016 Education Faculty students from State University of Surabaya. Data analysis techniques used non-parametric statistics with the Wilcoxon Signed Rank Test to test the significance of the experimental group treated with Cognitive Restructuring. Based on the calculation results above, the average pre-test was 103.2 and the post-test average was 117 and the difference in the pre-test average and the mean post-test was 13.8. The results of the study, the output of "statistical test" above the value of Z obtained is -1,826 with p value (Asymp. Sig. 2-tailed) = 0,068. Where more than 0.05, it can be decided that Ha, is there a difference in the results of academic procrastination for the pre-test and post-test, it can be concluded that "The implementation of Cognitive Restructuring can reduce academic procrastination at the Faculty of Education Students of Surabaya State University".

**Keywords :** *Cognitive Restructuring, Academic Procrastination*

**I. PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk mewujudkan terciptanya sumber daya manusia yang produktif sebagai pelaku pembangunan. Pendidikan merupakan suatu

usaha untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia yang bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa.

Perguruan tinggi adalah salah satu lembaga penyelenggara pendidikan yang di dalamnya

terdapat mahasiswa sebagai peserta didik yang memiliki tugas dan tanggung jawab studi untuk mengembangkan sumberdaya manusia sesuai kebutuhan pembangunan di masyarakat.

Untuk itu, perguruan tinggi menyediakan suatu kegiatan belajar mengajar yang komprehensif bagi mahasiswa, melalui kegiatan kolaboratif antara dosen dan mahasiswa. Dalam kegiatan belajar mengajar tersebut, diharapkan mahasiswa dapat melakukan kegiatan akademik yang baik untuk mendapatkan prestasi akademik yang maksimal.

Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan dalam melaksanakan tugasnya sebagai mahasiswa yaitu belajar secara optimal sesuai tuntutan yang dihadapi. Untuk memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut, maka mahasiswa harus dapat melakukan tugas-tugas belajarnya secara tepat.

Prokrastinasi merupakan salah satu permasalahan akademis mahasiswa yang sering melakukan prokrastinasi tugas-tugas akademik. Burka dan Yuen (2008) mencatat pada umumnya mahasiswa yang memiliki masalah serius dengan prokrastinasi cenderung menjadi malas, tidak disiplin atau tidak dapat mengatur waktu mereka. Solomon dan Rothblum(1984) berpendapat bahwa sebagian besar alasan mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah takut gagal, cemas, perfeksionis dan kurang percaya diri.

Menurut Noran (dalam Akinsola, Tella dan Tella 2007) mendefinisikan prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh mahasiswa. mahasiswa yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lainnya yang sebenarnya tidak begitu penting dari pada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Selain itu, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi juga lebih memilih menonton film atau televisi dari pada belajar untuk kuis atau ujian.

Berbagai konsekuensi dapat terjadi jika individu mengalami atau melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003) bahwa Prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya

menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang.

Prokrastinasi akademik besar pengaruhnya terhadap prestasi akademik mahasiswa. Beberapa penelitian telah membuktikan hal tersebut. Steel, Brothen, & Wambach (2000) menyatakan bahwa mahasiswa yang melakukan Prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan mendapat nilai rendah pada setiap mata kuliah dan nilai ujian akhir.

Perilaku prokrastinasi dimulai dari sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu kerja. Anteseden tersebut yakni pelaku prokrastinasi salah dalam mempersepsikan tugas yang dihadapi.

Pelaku prokrastinasi mempersepsikan tugas sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, disamping itu pelaku prokrastinasi selalu ingin mencapai kinerja sempurna namun takut akan membuat kesalahan atau takut mengalami kegagalan. Ketakutan ini mengalihkan perhatian karena mengutamakan menjaga citra sempurna daripada mengerjakan tugas.

Setiap individu yang mengalami prokrastinasi akademik memiliki berbagai alasan baik secara internal maupun eksternal yang mendukung terjadinya prokrastinasi akademik pada seorang individu. Menurut Mujiati (2015) Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi seperti faktor fisik dan psikologis.

Contohnya tidak adanya motivasi dan kesadaran diri mahasiswa untuk segera menyelesaikan tugas kuliahnya, keyakinan bisa menyelesaiannya sesuai waktu yang ditetapkan meski dikerjakan mendesak. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu, misalnya kurang perhatian dan motivasi dari orang tua, tugas yang banyak (overloaded tasks) yang menuntut penyelesaian yang hampir bersamaan, bergaul dengan teman yang kurang baik suka nongkrong maupun suka bermain game.

Dengan demikian, yang dimaksud dengan Prokrastinasi akademik yaitu menunda-nunda pekerjaan di bidang akademik sehingga mahasiswa cemas mendapatkan nilai kurang

baik (nilai C atau D), dan takut tidak lulus studi dengan tepat waktu

berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada hari Selasa, 05 Desember 2017 terhadap 3 mahasiswa aktif Universitas Negeri Surabaya memperoleh hasil bahwa mereka memiliki perilaku Prokrastinasi akademik terhadap tuntutan berupa tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa, mereka mengatakan bahwa mereka merasa kurang yakin akan kemampuan yang dimiliki sehingga berpengaruh pada meningkatnya perilaku Prokrastinasi akademik.

Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa sering menunda untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah. Perilaku ini tersebut membuat mahasiswa tidak bisa mencapai target yang sudah ditentukan.

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap beberapa mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya menyebutkan bahwa mayoritas mahasiswa FIP mengalami penundaan belajar dalam memulai maupun menyelesaikan suatu pekerjaannya dalam konteks akademik dikarenakan adanya penganggapan remeh terhadap tugas-tugas yang diberikan, karena merasa bahwa nantinya pekerjaan tersebut dapat diselesaikan dengan cara mencontek atau memplagiasi tugas milik teman-temannya dan merasa tidak percaya diri jika mengerjakan pekerjaan tersebut sendirian atau dengan cara tidak mencontek karena adanya ketidakyakinan bahwa apa yang telah dikerjakan sudah benar. Kemudian mengakibatkan mahasiswa tersebut memilih untuk melakukan aktivitas atau kegiatan lain yang membuatnya merasa bahagia dan senang sehingga menunda tugas atau pekerjaannya.

Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa masih cukup banyak mahasiswa yang belum percaya terhadap dirinya sendiri atau pesimis sehingga membuat diri individu mengerjakan tugas secara asal-asalan (copy paste, sekedar titip nama), atau bahkan menggunakan sistem kebut semalam “SKS” dalam menyelesaikan pekerjaannya yang kemudian menimbulkan kecemasan pada saat akan pengumuman nilai.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan tersebut, gejala Prokrastinasi akademik ini telah berkembang di kalangan mahasiswa. Oleh

karena itu, perlu adanya upaya atau strategi untuk mengatasi masalah tersebut. Salah satu strategi untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik adalah dengan menggunakan *Cognitive restructuring*

Konseling merupakan suatu upaya bantuan dari seseorang profesional kepada orang lain. Willis S. Sofyan (2007) konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasnya, dengan seorang tugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu klien dalam memecahkan kesulitannya.

Konseling individu merupakan proses konseling yang dilakukan secara perorangan dan langung, Konseling individual yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.

*Cognitive Restructuring* merupakan suatu strategi yang dapat merubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif. Sebagaimana dikatakan Nursalim (2014) mengemukakan bahwa teknik *cognitive restructuring* tidak hanya membantu konseling belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif.

Dalam prosesnya *cognitive restructuring* memiliki berbagai prinsip-prinsip. Dombeck & Wells-Moran (dalam Erford, Bready.T, 2016: 255) “*Cognitive restructuring* melibatkan penerapan 5 prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih tepat dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbiasa”.

Pernyataan tersebut dapat dimaknai bahwa *Cognitive restructuring* yaitu teknik yang digunakan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran tindakan positif supaya tidak terbiasa dan menjadi sadar akan proses pemikirannya.

Teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan dengan sukses pada klien dengan

depresi, gangguan panik, masalah-masalah self-esteem, stress, pikiran-pikiran yang menyebutkan dirinya negative, kecemasan, fobia social, gangguan obsesif kompulsif, gangguan panik, fobia, dan penyalahgunaan substansi. (dalam Erford, 2016: 268). Penelitian Spada, dkk (2006) menyebutkan bahwa pada individu yang memiliki kecenderungan melakukan Prokrastinasi akademik ditemukan korelasi yang positif dengan kecemasan, depresi, tingkat stress yang tinggi dan kesehatan yang lebih buruk. Merujuk dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk mereduksi individu yang melakukan prokrastinasi dalam lingkup akademik dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Strategi CR ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri (Cormier dan Cormier (dalam Nursalim, 2014)). Jadi apabila seorang individu mampu mengendalikan pikiran dan emosinya dengan baik maka perilaku yang akan muncul adalah perilaku yang menguntungkan bagi dirinya.

Dalam hal ini konselor merupakan pihak yang paling efektif dan sangat penting dalam mengentaskan permasalahan Prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa, mengingat bahwa tugas tersebut merupakan salah satu tugas dari konselor. Sebagai calon konselor maka peneliti ingin melakukan suatu treatment kepada pelaku Prokrastinasi akademik dengan melakukan proses konseling menggunakan teknik *Cognitive restructuring* dimana Prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya dapat diturunkan

#### **Penelitian yang Relevan**

1. Chintia Diana Cristi (2013) tentang “Penggunaan Strategi *Cognitive Restructuring* (CR) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Terhadap Kemampuan Akademik Siswa Kelas X-Tsm (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto” . Penggunaan strategi *Cognitive restructuring* ternyata efektif dalam meningkatkan efikasi diri.

2. Dea Yustika Kantina pada tahun 2012 tentang “Pengaruh Tingkat Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Arsitektur S-1 Fptk Upi”. Prokrastinasi akademik yang terjadi dalam diri mahasiswa ternyata mempengaruhi prestasi akademik yang diperoleh mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik
3. Indramastuti Agustin Merdeka pada tahun 2017 tentang “Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/17.” didalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur penggunaan teknik *cognitive structuring* untuk menurunkan prokrastinasi akademik, dan hasil analisis dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik dan peserta didik dapat mengelola waktu sehingga keberhasilan studi dapat dicapai secara maksimal.

Dari ketiga penelitian relevan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik yang mendapatkan *Cognitive Restructuring* untuk dapat menurunkan kebiasaan prokrastinasi akademik

## **II. METODE PENELITIAN**

Berdasarkan permasalahan penelitian yang berjudul “Penerapan *Cognitive Restructuring* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya” maka penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre-eksperimental,

Penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan menggunakan data kuantitatif dengan membuat rancangan *Pre-Experimental* dengan menggunakan metode *one-group pretest-posttest design*, dalam rancangan ini satu kelompok akan diberikan *treatment* (perlakuan) kemudian akan dibandingkan dengan hasil sebelum dan sesudah *treatment* (perlakuan).

Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui secara langsung dan cepat efek perlakuan dengan menggunakan angket sebagai

alat pengumpul data yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan.

Berikut gambaran secara singkat prosedur pelaksanaan penelitian.

- Tahap 1

Pertama dilakukan pengukuran (*Pre-test*) dengan menggunakan pedoman angket prokrastinasi yang diberikan kepada mahasiswa FIP angkatan 2015 dan 2016

- Tahap 2

Kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) dalam jangka waktu tertentu dengan menggunakan strategi cognitive restructuring untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

- Tahap 3

Setelah itu dilakukan pengukuran (*Post-test*) dengan menggunakan pedoman angket pada siswa untuk mengukur pengaruh dari Strategi cognitive restructuring untuk menurunkan prokrastinasi akademik

Secara singkatnya dijelaskan pada gambar berikut :

#### Prosedur Pelaksanaan Penelitian

<b>E1 = O<sub>1</sub></b>	<b>X</b>	<b>O<sub>2</sub></b>
Pretest	Treatment	Posttest

Keterangan :

E1 : Kelompok Eksperimen

O<sub>1</sub> : Pre-Test

O<sub>2</sub> : Post-Test

X : Perlakuan

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu penyebaran angket atau kuisioner kepada siswa. Kuisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Kuisioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung maupun tidak (Sugiyono, 2016).

Alternatif pilihan jawaban pada penelitian ini terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu Selalu (S), Sering (Sr), Kadang-kadang (K), Tidak Pernah (TP)

<b>Favourable (Pernyataan Positif)</b>	<b>Skor</b>	<b>Unfavourable (Pernyataan Negatif)</b>	<b>Skor</b>
Selalu	4	Selalu	1
Sering	3	Sering	2
Kadang- kadang	2	Kadang- kadang	3
Tidak Pernah	1	Tidak Pernah	4

Data ini menggunakan analisis *non parametric* dengan menggunakan *uji wocoxon signed rank test*, Wilcoxon adalah pengujian yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara dua sampel dependen berpasangan atau berkaitan dan digunakan sebagai alternatif pengganti *uji paired sample T test* apabila tidak berdistribusi normal. *Uji Wilcoxon* ini berfungsi untuk menguji perbedaan signifikansi diantara kelompok eksperimen berdasarkan treatmennya

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Analisis hasil pre-test dan post test

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, penelitian ini menguji apakah Strategi cognitive restructuring untuk menurunkan prokrastinasi akademik dengan menggunakan penentuan purposive sampling yang ditentukan melalui angket prokrastinasi akademik dan observasi dengan memenuhi kriteria yang sudah ditentukan, instrumen angket prokrastinasi akademik diberikan dengan jumlah butih soal sebelum validasi 45 dan setelah di uji validasi dan uji reliabilitas instrumen angket berjumlah 31 butir item.

Penelitian ini menggunakan design penelitian pra-experimental design, dengan bentuk one group *pre-test* dan *post-test* design yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembanding atau kontrol, dengan cara memberikan satu kelompok tersebut diberikan perlakuan dan membandingkan hasil antara sebelum dan sesudah perlakuan. Setelah mendapatkan hasil dari pre-test dan post-test maka selanjutnya menganalisis data yang sudah ada. Teknik analisis data yang digunakan adalah *uji Wilcoxon signed rank test*, Wilcoxon merupakan pengujian yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara dua sampel dependen berpasangan atau berkaitan dan digunakan sebagai alternatif pengganti *uji paired sample T test* apabila tidak berdistribusi

normal. *Uji Wilcoxon* ini berfungsi untuk menguji perbedaan signifikansi diantara kelompok eksperimen berdasarkan treatmentnya.

Untuk memahami perkembangan dari mahasiswa maka akan disajikan data dari hasil masing-masing konseli selama melakukan perlakuan konseling individu sebagai berikut :

a. Subjek MS

Konseli MS merupakan mahasiswa FIP jurusan BK yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan penyebaran angket prokrastinasi akademik mahasiswa FIP dengan perolehan nilai pre test 95 yang masuk dalam kategori tinggi, MS ini memiliki perolehan Indeks Penilaian Komulatif sebesar 3,21 dimana angka ini termasuk angka dibawah rata-rata mahasiswa FIP. Dari hasil ini dapat dilihat bahwa MS memang mempunyai permasalahan akademik. MS memiliki permasalahan sering menunda-nunda pekerjaan tugas yang membuat tugas nya tidak terselesaikan, salah satu tugas yang tidak terselaikan pada semester 5 ini adalah mata kuliah statistic, ia tidak mengumpulkan tugas sehingga nilai tugas nya kosong dan membuat MS mengulang mata kuliah ini, ini membuktikan bahwa MS mengalami prokrastinasi akademik, penyebab ia mengalami prokrastinasi akademik adalah ia berfikiran bahwa tugas ini sangat sulit dan ia tidak mampu mengerjakan karena banyak nya tugas-tugas lain yang menumpuk, ia seringkali menunda pekerjaan karena ia juga mengikuti organisasi kampus, otomatis waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas ia alihkan kepada kegiatan organisasi, meskipun begitu ia juga memiliki permasalahan di dalam keluarga nya, pada saat ini keluarga nya mengalami kebangkrutan dalam berusaha, hal itu membuat MS mengalami beban, dan berakibat pada permasalahan akademik nya. Peneliti ingin merubah pemikiran pemikiran negative konseli tentang permasalahan akademik dengan menggunakan strategi CR supaya MS tidak mengalami prokrastinasi akademik lagi, Peneliti melakukan treatment sebanyak 4 kali pertemuan selama 1 bulan, dimana konseli diberikan pemahaman mengenai pemikiran distorsi kognitif nya, MS di berikan latihan-latihan untuk mengubah pemikiran negative nya kepositif, dipertemuan kedua MS mencoba untuk Mengeksplorasi tentang

pikiran-pikiran nya pada saat situasi problem yang menyebabkan prokrastinasi akademik, dan melakukan permodelan antara peristiwa dan emosi.pada saat pertemuan ketiga MS melakukan Coping Thought. Dengan tujuan menggantikan pikiran yang tidak rasional, keyakinan kontra factual yang akurat dan dominan. Dengan kata lain konseli memiliki keinginan untuk berubah, adanya kesadaran dalam diri konseli, sesuai dengan proses konseling untuk mengubah struktur kognitif dari pasif ke aktif.

b. Subjek SF

Konseli SF merupakan mahasiswa FIP jurusan PLS mahasiswa ini mendapat skor angket prokrastinasi akademik kategori tinggi dengan nilai 80 dan memiliki Indeks Penilaian Komulatif 3,28, konseli ini termasuk mahasiswa yang jarang aktif dalam kegiatan kampus, SF mengalami prokrastinasi akademik pada saat ia merasa bahwa kuliah itu hanya sekedar kuliah, ia tidak memiliki niat dalam berkuliahan, pada saat itu ia berkuliahan dengan mendapatkan biaya dari gereja, namun karena alasan tertentu biaya kuliah untuknya di cabut, dengan keadaan ekonomi yang minimum ia berusaha bekerja untuk membiayai kuliahnya, akan tetapi itu berdampak pada prestasinya, ia pernah melakukan cuti kuliah dan menggulung beberapa mata kuliah, karena ia harus membagi waktu antara bekerja dengan kuliah, dan pemikiran yang timbul mengenai perkuliahan ialah tugas yang sangat banyak yang menumpuk dan membuat ia malas untuk mengerjakan, namun sebelum itu ia selalu menganggap bahwa perkuliahan tidak lebih penting dari bekerja, ia cenderung tidak memiliki semangat karena ia selalu menunda-nunda pekerjaannya. Untuk mengatasi permasalahan konseli SF, peneliti memberikan strategi konseling individu teknik Cognitive Restructuring, yakni mengubah pikiran-pikiran negative tentang perkuliahan dengan memberikan stimulus pemikiran- pemikiran positif, pada saat ini kemampuan seseorang untuk menyadari proses pemikiran dengan mengembangkan kemampuan untuk memperhatikan arus kognisi negative untuk menentang pikiran ini. Dengan memperhatikan secara hati-hati antara pikiran dengan dampak emosional, tujuan dalam konseling ini yakni untuk meumbuhkan motivasi berprestasi

konseli, cara ini merupakan suatu cara yang dilakukan untuk menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan , kecemasan, bagi diri seseorang yang selama ini mempengaruhi emosi dan perilakunya.

#### c. Subyek HH

Konseli merupakan mahasiswa FIP dengan jurusan Psikologi yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dengan mendapatkan skor *pre test* yaitu 91 dengan memiliki Indeks Penilaian Komulatif sebesar 3,19 dimana angka tersebut tergolong rendah jika dilihat daripada rata-rata IPK mahasiswa FIP. Berdasarkan pada hasil *pre test* yang telah diberikan dengan IPK yang telah didapatkan terlihat bahwa HH memiliki tingkat prokrastinasi. HH seringkali mengalami prokrastinasi dengan terlihat terdapatnya beberapa mata kuliah yang mendapatkan nilai yang rendah. HH mengalami prokrastinasi akademik disebabkan yaitu bahwa HH merasa salah jurusan karena jurusan tersebut bukanlah yang menjadi tujuan utamanya yang kemudian dalam proses perkuliahan yang dilakukan HH tidak terlalu fokus dan menganggap bahwa kuliah hanyalah sebatas formalitas untuk kemudian menjadi sarjana. Yang kemudian berakibat kepada HH seringkali dalam penyelesaian tugasnya mengandalkan teman lainnya (menyontek) ataupun mengerjakan secara dadakan sehingga seringkali telat dalam mengumpulkan tugas-tugasnya. Dari permasalahan yang dihadapi oleh HH tersebutlah peneliti ingin merubah pemikiran negatif yang terdapat pada HH dengan menggunakan strategi CR supaya HH dapat menurunkan prokrastinasi akademik yang dialami. Treatment yang diberikan oleh peneliti yaitu sebanyak 4 kali pertemuan selama 1 bulan, HH diberikan bagaimana mampu merubah pikiran negatif ke positif dengan. Dengan mencoba HH untuk mampu mengekplorasikan pikiran-pikiran saat situasi problem serta mampu melakukan permodelan antara peristiwa dan emosi sehingga menyebabkan HH mengalami prokrastinasi akademik untuk kemudian diberikan HH diberikan permodelan Coping Thought agar HH dapat merubah pikiran negatifnya menjadi pemikiran yang positif sehingga prokrastinasi akademik dapat turun.

#### d. Subyek AMS

Subyek AMS merupakan seorang mahasiswa FIP yang menempuh dijurusan PLB. Berdasarkan hasil *pre test* yang diberikan AMS mendapatkan skor nilai yaitu 86 yang dimana skor tersebut merupakan kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukan bahwa AMS mengalami prokrastinasi akademik dengan diperkuat dengan Indeks Penilaian Komulatif yaitu 3,37 dimana angka tersebut dapat dikatakan menengah jika dibandingkan dengan rata-rata IPK mahasiswa FIP. AMS mengalami prokrastinasi akademik dikarenakan AMS pernah mengalami kejadian dimana terdapat salah satu dosen yang memberikan tugas cukup banyak dengan deadline yang singkat sehingga AMS dalam mengerjakannya terkesan terburuburu. Kemudian disaat pengumpuan dan AMS ditegur oleh dosen karena dianggap tugas yang telah dikerjakan tidak sesuai dengan apa yang telah dintruksikan dan disepelkan sehingga AMS merasa kesal terhadap dosen tersebut dan beranggapan bahwa dosen tersebut tidak menghargai pekerjaan AMS yang telah dikerjakan hingga larut-larut malam. Kemudian mengakibatkan AMS merasa malas dan kerap tidak mengerjakan tugas-tugas atau hanya melakukan *copy/paste* terhadap tugas temantemannya jika disaat mata kuliah tersebut karena masih merasa jengkel terhadap dosen karena pernah menyepelekan tugasnya sehingga AMS mengalami prokrastinasi akademik. Berdasarkan permasalahan tersebutlah peneliti ingin memberikan perlakuan kepada AMS agar dapat merubah pemikiran negatif terhadap dosen tersebut menjadi positif dengan menggunakan strategi CR supaya prokrastinasi akademik yang dialami AMS dapat berkurang dan mampu memperbaiki akademik menjadi lebih baik lagi. Treatment diberikan sebanyak 4 kali selama 1 bulan agar konseli dapat mampu merubah pikiran-pikiran negatifnya menjadi positif dengan mengeksporasikan pikiran-pikiran konseli dan memodelkan pada peristiwa dan emosi saat munculnya pikiran negative tersebut untuk kemudian memberikan pelatihan Coping Thought kepada konseli agar mampu memunculkan pikiran positif konseli.

Setelah pemberian strategi CR pada konseli, AMS yang memiliki pikiran negative yaitu merasa bahwa dosen tersebut menyepelekan dan merendahkan tugas yang dikerjakan

menjadi bahwa maksud dari dosen tersebut adalah untuk memberikan teguran agar AMS dapat menjadi lebih baik lagi. AMS mampu merubah pemikiran negatif dengan pemikiran-pemikiran positif pada saat peristiwa dan emosi muncul didasari dengan catatan-catatan yang telah dikerjakan dan kemudian AMS menyadari bahwa seharusnya untuk senantiasa melihat dalam segi positif agar tidak mengakibatkan hal yang negatif dan merugikan. Timbulkan kepercayaan diri di AMS untuk kembali belajar dan menyelesaikan tugasnya sendiri tanpa harus merasa takut maupun mengoreksi dengan pekerjaan teman

## 2. Analisis data

Dapat diketahui hasil uji Wilcoxon signed ranks test sebagai berikut

Ranks			
	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post – pre Negative Ranks	4 <sup>a</sup>	2.50	10.00
Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	4		

- a. post < pre
- b. post > pre
- c. post = pre

Berdasarkan hasil diatas, dapat diketahui bahwa:

- Positive ranks bernilai “0” itu berarti tidak ada peningkatan (penambahan) antara hasil *pre-test* dan *post-test*
- Negative ranks atau selisi (negatif) antara *prokrastinasi akademik* untuk *pre-test* dan *post-test*. N = 4, Mean rank = 2.50, sum of rank = 10.00 hasil itu menujukan bahwa ada penurunan antara hasil *pre-test* dan *post-test*
- Ties adalah kesamaan nilai *pre-test* dan *post-test*, nilai ties = 0 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*

Test Statistics <sup>a</sup>	
	POST - PRE
Z	-1.826 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.048

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

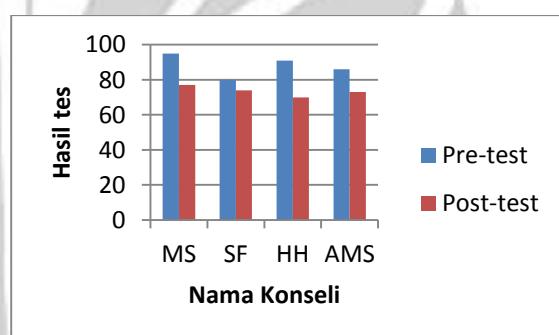
b. Based on positive ranks.

Dasar pengambilan keputusan :

1. Jika nilai Asymp.Sig.(2-tailed) lebih kecil dari < 0,05, maka Ha diterima
2. Sebaliknya, jika nilai Asymp.Sig.(2-tailed) lebih besar dari 0,05, maka Ha ditolak

Berdasarkan output “test statistics” diatas diketahui nilai Z yang didapat sebesar -1,826 dengan p value (Asymp. Sig. 2-tailed) = 0,068. Dimana Lebih dari batas kritis penelitian karena nilai 0,048 lebih besar dari <0,05, sehingga dapat diputuskan bahwa Ha diterima, artinya ada perbedaan hasil *prokrastinasi akademik* untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa “Cognitive Restructuring dapat menurunkan prokrastinasi akademik”.

Adapun hasil perbedaan *pre-test* dan *post-test* digambarkan dalam grafik sebagai berikut :



Gambar diagram 3.1  
Perbedaan *pre-test* dan *post-test* *prokrastinasi akademik*

Adapun secara keseluruhan dapat terlihat adanya perbedaan grafik dari hasil *pre-test* dan *post-test*, bahwa hasil *pre-test* lebih rendah dari pada hasil *post-test*, hal ini menunjukan bahwa adanya penurunan *prokrastinasi akademik mahasiswa 2015 dan 2016 FIP UNESA* antara sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

## IV. SIMPULAN & SARAN

### SIMPULAN

- a) Sampel merupakan 4 mahasiswa yang dipilih berdasarkan hasil nilai angket Prokrastinasi Akademik yang tinggi untuk kemudian diambil 4 mahasiswa berdasar IPKnya. Mahasiswa diberikan 4 kali pertemuan atau konseling selama 1 bulan. Selama 1 bulan dan selama pemberian perlakuan selama konseling 4 kali

- pertemuan konseli mengalami penurunan terhadap prokrastinasi akademik yang sedang dialami dengan dilihat berdasarkan skor untuk menilai konseli
- b) Hasil konseling yang telah peneliti lakukan mendapat hasil yang cukup efisien dalam konteks prokrastinasi akademik dengan pemberian *Cognitive Restructuring* sebagai satu solusi konseling dalam memecahkan permasalahan.
  - c) Output “test statistics” diatas diketahui nilai Z yang didapat sebesar -1,826 dengan p value (Asymp. Sig. 2-tailed) = 0,068. Dimana Lebih dari batas kritis penelitian karena nilai 0,048 lebih besar dari <0,05, sehingga dapat diputuskan bahwa Ha diterima, artinya ada perbedaan hasil *prokrastinasi akademik* untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa “Cognitive Restructuring dapat menurunkan prokrastinasi akademik”.
  - d) Proses pemberian treatment kepada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik peneliti menemukan berbagai temuan unik yaitu bahwa permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa yaitu mulai dari salah jurusan sehingga mengalami disorientasi dalam perkuliahan, dan memilih aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada harus berikut kepada proses-proses akademik yang dianggapnya suatu hal yang membosankan serta terdapat pula yang merasa bahwa dia tidak mampu untuk menyelesaikan proses-proses akademik sehingga memilih untuk melakukan tindakan-tindakan seperti mencontek,dll
  - e) Kekurangan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu keterbatasan waktu konseli dikarenakan pembelajaran kampus yang memang padat, dan teori *cognitive restruring* yang tidak dapat diberikan dalam beberapa permasalahan prokrastinasi akademik yang sangat umum dan harus spesifik kepada permasalahan kognitif. Jadi teknik *cognitive restructuring* dalam permasalahan prokrastinasi akademik harusnya benar-benar terperinci jelas permasalahan yang dihadapi sehingga timbulnya prokrastinasi akademik

## SARAN

Berdasarkan simpulan diatas, terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada beberapa pihak, diantaranya:

### 1.Untuk konselor sekolah

Konselor diharapkan dapat menerapkan *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi *prokrastinasi akademik* dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, khusus nya dalam membantu meningkatkan *prokrastinasi akademik*

### 2.Untuk pihak sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dalam membantu pelaksanaan layanan bimbingan dan konseking disekolah khususnya strategi konseling individu teknik *Cognitive Restructuring*.

### 3.Untuk peneliti lain

Penelitian ini dapat dijadikan acuan dan dapat dikembangkan dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan strategi *Cognitive Restructuring*. untuk itu diharapkan penelitian lain diwaktu selanjutnya untuk mempertimbangkan lamanya pertemuan dengan pemberian perlakuan, penjalinan hubungan yang baik dengan siswa yang menjadi subjek penelitian, serta memfokuskan penelitian pada *prokrastinasi akademik* dengan instrument yang lebih mendukung dalam penelitian *prokrastinasi akademik*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, Tella & Tella.2007. Correlates of Academic Procrastinasi and Mathentics Achivement of Universitas Undergraduate Student, Eurasia Journal of Mathematics, Science & Teknologi Education., 2007, 3 (4), 363-367.(accessed 16/11/2013)
- Akinsola, Mojeed Kolawole, Adedeji Tella, Adeyinka Tella. (2007). “Correlates of academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students”. Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education, 2007, 3(4), 367-370.
- Burka. Jean dan Lenora. 2008.Procrastinasition Why Do You It, What To Do About It Now. New York : Da Capo Press.
- Cristi, CD dan Muhari (2013). Penggunaan strategi cognitive resrtucturing (CR) untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas X-

- TSM (Teknik sepeda motor)-1 SMK NEGERI 1 MOJOKERTO. Jurnal BK UNESA Vol.04 No. 01 Tahun 2013, 266-273.
- Erford, B. T. (2016). 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M. Nur. 2003. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. Tesis. Yogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Ghufron, Nur dan Rini Risnawita. 2010. Teori-Teori Psikologi.Jogjakarta. Ar-Ruzz media.
- In J. Fiecher and K. Corcoran (Eds.) Measures for clinical practice (volume 2, pp. 446-452). Ny: the free press.
- Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality, 20, 474-495.
- Nursalim, Mochhammad, dkk. 2005. Strategi Konseling. Surabaya: UNESA University Press.
- Nursalim, M. 2014. Strategi & Intervensi Konseling. Jakarta: Indeks.
- Rothblum, dkk 1984. Academic Procrastination: ProkrastinasiFrequency and Cognitive Behavioral Correlates. Journal of Counseling Psychology. Vol. 31. No.4 (504-510)
- Rumiani, (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa. Prodi Psikologi Universitas Islam Indonesia. (jurnal).
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65-94. Retrieved December 11, 2008, from Academic Search Complete database.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, & mood. Personality and Individual Differences, 17, 95-106.
- Sugiyono. 2006. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D". Bandung: Alfabeta