

**Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mereduksi Prokrastinasi
Menyelesaikan Skripsi**

**Ramtia Darama Putri¹, Erfan Ramadhani², Palsara Brahmani Laras³, Kadek
Suhardita⁴**

Universitas PGRI Palembang, Palembang^{1,2}

Universitas Mercu Buana Yogyakarta³

Universitas PGRI Mahadewa Indonesia⁴

**email: tyadhuarrma27@gmail.com¹, erfankonselor@gmail.com²,
palasara@mercubuana-yogya.ac.id³ kadeksuhardita8@gmail.com⁴**

ABSTRAK

Penundaan menyelesaikan skripsi berawal dari pola pikir mahasiswa serta mempengaruhi tindakan yang dilakukan dalam menyelesaikan tanggungjawabnya dalam mengerjakan skripsi. Seharusnya mahasiswa dapat mengerjakan sesuatu yang menjadi tanggung jawabnya bahkan justru malah sebaliknya, yaitu menunda mengerjakan skripsi dengan melakukan kegiatan yang menurutnya menyenangkan. Penundaan menyelesaikan skripsi sering dikenal dengan prokrastinasi menyelesaikan skripsi. Penundaan ini dapat diberikan intervensi pelayanan konseling dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk melihat sejauh mana pemanfaatan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi permasalahan penundaan penyelesaian skripsi mahasiswa. Metode penelitian yang dilakukan dalam penulisan artikel ini menggunakan kajian *literatur review* yang memanfaatkan 9 hasil penelitian yang relevan. Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan maka kesimpulan dalam artikel ini berupa keefektifan pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi berbagai masalah kognitif yang mempengaruhi perilaku, terutama pada prokrastinasi menyelesaikan skripsi mahasiswa.

Kata Kunci: *Konseling Cognitive Behavior Therapy, Prokrastinasi Menyelesaikan Skripsi.*

ABSTRACT

The delay in completing the thesis begins with the student's mindset that affects the actions taken in completing their responsibilities in working on the thesis. Students should be able to do something that is not useful, on the contrary, postpone doing the thesis by doing fun activities. The delay in completing the thesis is often known as procrastination in completing the thesis. This delay can be given intervention counseling services using the *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) approach. The purpose of writing this article is to see the extent to which the use of the *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) approach in overcoming the problem of student thesis completion. The research method used in writing this article uses a literature review that utilizes 9 relevant research results. Based on the literature that has been carried out, the conclusion in this article is the effectiveness of the *Cognitive Behavior*

Therapy (CBT) counseling approach in overcoming various cognitive problems that affect behavior, especially in procrastinating students' thesis completion.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy Counseling, Procrastination Completing Thesis

PENDAHULUAN

Salah satu bentuk kesuksesan dalam menjalankan pendidikan pada tingkat sarjana adalah sampai pada tahap wisuda. Hal tersebut merupakan impian setiap mahasiswa sarjana, akan tetapi terdapat mahasiswa yang tidak sampai ke tahap tersebut dikarenakan tidak dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi. Skripsi merupakan syarat wajib dalam menyelesaikan pendidikan pada tingkat sarjana. Masalah yang berkaitan dengan tugas akhir berupa skripsi terkadang tidak dapat dikerjakan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan kurikulum program studi. Permasalahan ini terindikasi bahwa mahasiswa menunda mengerjakan skripsi dikarenakan melaksanakan kegiatan lain ataupun menunda mengerjakan skripsi karena sibuk dengan bermain gawai (Rahman, 2019). Penundaan dalam menyelesaikan skripsi sering dikenal dengan prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas yang telah diberikan, penundaan tersebut dapat berupa mengerjakan sesuatu yang tidak sesuai dengan tugas yang diberikan seperti menggunakan internet (Odaci, 2011; Samawi et al., 2021).

Prokrastinasi dapat berasal dari sifat tugas serta karakteristik pribadi yang mengarah kepada kognitif dan afektif individu untuk menghindar dalam penyelesaian tugas tersebut, selain itu dapat juga mengarah kepada rendahnya motivasi dan tanggung jawab yang bersifat maladaptif (Islam et al., 2017a; Schraw et al., 2007; Yardım & Engin, 2021a). Penundaan menyelesaikan skripsi berawal dari pola pikir mahasiswa yang mempengaruhi tindakan yang dilakukan dalam menyelesaikan tanggung jawabnya dalam mengerjakan skripsi. Seharusnya mahasiswa dapat mengerjakan sesuatu yang menjadi tanggung jawabnya bahkan justru malah sebaliknya, yaitu menunda mengerjakan skripsi dengan melakukan kegiatan yang menurutnya menyenangkan (Febriani et al., 2020).

Penundaan mengerjakan skripsi sering ditemukan pada perguruan tinggi baik swasta maupun perguruan tinggi negeri. Penundaan mengerjakan skripsi atau

yang sering dikenal dengan prokrastinasi menyelesaikan skripsi menjadi salah satu penyumbang terbesar keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan studi (Rahman, 2019). Penundaan penyelesaian skripsi sebaiknya diselesaikan dengan cara sebaik mungkin, hal ini dikarenakan menjadi permasalahan yang merugikan berbagai pihak baik mahasiswa itu sendiri, perguruan tinggi maupun pihak dosen pembimbing. Bagi mahasiswa penundaan ini akan menghambat kesuksesan dalam memperoleh pekerjaan jika pekerjaan mempersyaratkan ijazah sarjana, sedangkan bagi dosen pembimbing masalah ini menjadi beban akademik dosen dikarenakan setiap tahunnya bertambah mahasiswa bimbingan akan tetapi mahasiswa sebelumnya tak kunjung menyelesaikan skripsinya. Bagi perguruan tinggi terutama program studi hal ini menjadi permasalahan akreditasi dikarenakan semakin lama mahasiswa lulus menyelesaikan pendidikan maka poin dalam akreditasi maka semakin kecil.

Seseorang yang melakukan penundaan mengerjakan skripsi terindikasi memiliki pikiran yang irasional dapat berupa ketakutan terhadap pembimbing, merasa takut gagal dan juga lebih mementingkan kesenangan (Kuswandi & Psikologi, 2009a). Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi perlu diatasi agar tidak menjadi permasalahan yang terus menerus dialami mahasiswa. Model atau pendekatan pelayanan konseling yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan ini salah satunya adalah cognitive behavioral therapy (CBT). Berdasarkan hasil penelitian Wang (2017) CBT menghasilkan efek yang positif dalam melakukan intervensi mengatasi prokrastinasi akademik. Bentuk intervensi yang dilakukan mengarah kepada kecemasan subjek yang mengalami prokrastinasi dalam ketakutan gagal dalam menyelesaikan suatu tugas (Wang et al., 2017).

Konsep model pendekatan CBT memandang bahwa mahasiswa melakukan penundaan mengerjakan skripsi dikarenakan pemikiran yang irasional, sehingga perlu adanya penataan pemikiran yang negatif terhadap dirinya tersebut. Sebagai upaya mengatasi permasalahan tersebut maka diperlukan Teknik konseling yang mengarah kepada: restrukturisasi kognitif, modeling, Latihan pembentukan perilaku, pekerjaan rumah serta pemberian feedback (David & Situmorang, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *literatur review*. Artikel ini di disusun melalui metode analisis artikel ilmiah dengan cara mengkaji serta memberikan analisis dari temuan hasil penelitian terdahulu (Miftachul et al., 2021). Penelitian ini melalui berbagai tahapan diantaranya: mengumpulkan literatur baik dari jurnal nasional maupun jurnal internasional, melakukan seleksi hasil penelitian mulai dari tahun 2017 sampai dengan tahun 2021, melakukan pengkajian secara menyeluruh, penarikan kesimpulan dari hasil kajian yang telah dilakukan selanjutnya melakukan diskusi berkenaan dengan kajian tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian dan penelusuran literatur diperoleh 33 artikel ilmiah yang berkaitan dengan prokrastinasi, prokrastinasi menyelesaikan skripsi dan cognitive behavioral therapy (CBT). Setelah dilakukan pengkajian maka didapatkan sebanyak 9 artikel yang memiliki keterkaitan serta dapat dianalisis sebagai berikut.

Tabel 1. Literatur yang Dikaji

No	Penulis	Tahun	Judul	Sumber
1	(Samawi et al., 2021)	2021	Academic procrastination' relation to undesirable behaviors among faculty members from the students' perspective	Cypriot Journal of Educational Sciences
2	(Yardıın & Engin, 2021b)	2021	An Examination of Graduate Theses Completed Between 2010 and 2020 about Academic Procrastination	Educational Policy Analysis and Strategic Research
3	(Sari & Fakhruddiana, 2019a)	2019	Internal locus of control, social support and academic procrastination among students in completing the thesis	International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)
4	(David Situmorang, n.d.-a)	2018	Academic Anxiety Terhadap Skripsi Sebuah Cognitive Distortion Dari Core Belief yang Maladaptif:	Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan

No	Penulis	Tahun	Judul	Sumber
5	(David Situmorang, 2018)	& 2018	Integrasi Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Music Therapy ACADEMIC ANXIETY SEBAGAI DISTORSI KOGNITIF TERHADAP SKRIPSI: PENERAPAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN MUSIK	Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research
6	(Islam et al., 2017b)	2017	MAHASISWA MENGALAMI ACADEMIC ANXIETY TERHADAP SKRIPSI? BERIKAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN MUSIK	Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
7	(Hidayah & Ramli, 2017a)	2017	Need of Cognitive-Behavior Counseling Model Based on Local Wisdom to Improve Meaning of Life of Madurese Culture Junior High School Students	Atlantis Press
8	(Abdillah & Fitriana, 2021a)	2021	Penerapan Konseling <i>Cognitive Behavioral</i> dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa	Sultan Agung Fundamental Research Journal
9	(Hidayah et al., 2017)	2017	URGENCY COGNITIVE-BEHAVIORAL COUNSELING BASED ON LOCAL WISDOM FOR JUNIOR HIGH SCHOOL COUNSELOR IN EAST JAVA	Atlantis Press

PEMBAHASAN

1. Konsep Prokrastinasi Menyelesaikan Skripsi

Prokrastinasi menyelesaikan skripsi merupakan penyumbang terbesar dalam keterlambatan mahasiswa dalam studi. Masalah ini harus segera diatasi agar tidak berdampak negatif pada mahasiswa, dosen maupun universitas. Berdasarkan hasil penelitian Kuswandi (2009), terdapat langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam mengatasi fenomena prokrastinasi diantaranya adalah: memberikan analisis terhadap faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi. Penyebab perilaku prokrastinasi ini dapat digolongkan menjadi dua, yaitu functional procrastination yang merupakan penundaan pengerjaan skripsi bertujuan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat, kedua disfunctional procrastination merupakan penundaan yang tidak bertujuan yang mengakibatkan efek mengarah pada keadaan negatif (Kuswandi, 2009b). Selain itu penundaan mahasiswa merupakan hal yang sangat tidak diinginkan apalagi hal ini berkaitan dengan penyelesaian skripsi. Kehidupan mahasiswa pada universitas mencakup berbagai tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan terutama dalam menyelesaikan skripsi (Samawi et al., 2021).

Selanjutnya berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Yardim, (2021) pada tulisan skripsi mahasiswa yang membahas tentang prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa gejala psikologis serta perilaku dan nilai karakteristik pribadi menjadi dasar terjadinya penundaan dalam menyelesaikan skripsi. Selain itu juga kecemasan, depresi, keragu-raguan perilaku perfeksionisme dan perilaku penundaan menjadi menjadi dasar seseorang melakukan prokrastinasi (Odaci, 2011; Samawi et al., 2021; Sari & Fakhruddiana, 2019b; Schraw et al., 2007; Yardim & Engin, 2021b).

2. Konsep Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan dalam pelayanan konseling yang mengarah kepada pandangan terhadap permasalahan yang berkaitan dengan pola pikir yang membentuk suatu perilaku. Lebih lanjut pemikiran tersebut membentuk cognitive distortion atau ketidak berdayaan sehingga menyebabkan perilaku yang ketidak berdayaan (David & Situmorang,

n.d.-b). Model konseling CBT merupakan model konseling yang integrative antara konseling kognitif dan konseling perilaku, model konseling ini dikembangkan berdasarkan penyelesaian permasalahan kecemasan akan tetapi model konseling ini dapat digunakan di berbagai permasalahan yang menyangkut permasalahan kognitif yang mempengaruhi perilaku seseorang (Abdillah & Fitriana, 2021b; Hidayah & Ramli, 2017b, 2017a; O'Brien et al., 2022).

Selanjutnya, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sering digunakan pada kalangan praktisi dalam mengatasi permasalahan kognitif perilaku diantaranya: Mengatasi kecemasan melalui music terapi, meningkatkan makna hidup siswa melalui konseling kognitif berbasis kearifan lokal budaya Madura, Mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa menggunakan Teknik self management, mengatasi perfeksionisme remaja dalam memilih makanan, meningkatkan self-efficacy siswa serta mengatasi penundaan mahasiswa menyelesaikan skripsi.

3. Prokrastinasi Menyelesaikan Skripsi dan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi merupakan hal yang perlu diatasi, dikarenakan berkaitan dengan mahasiswa itu sendiri. Prokrastinasi merupakan penundaan dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab dan mencari aktivitas lain yang menyenangkan sehingga tanggung jawab tersebut tak kunjung dapat diselesaikan. Permasalahan ini dapat diatasi dengan pelayanan konseling yang menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Layanan konseling merupakan bantuan yang efektif dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi menyelesaikan skripsi, apalagi konsep pemberian layanan mengandung nilai-nilai konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Model Konseling Perilaku Kognitif merupakan model konseling integratif antara orientasi konseling kognitif dan konseling perilaku yang dikembangkan oleh Aaron Beck pada tahun 1976 (Hidayah & Ramli, 2017b). Tujuan dari pelaksanaan konseling ini mengarahkan mahasiswa untuk dapat melakukan identifikasi permasalahan kognitif yang mengarah kepada perubahan perilaku.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis kajian literatur hasil penelitian sebelumnya maka dapat dipahami terdapat beberapa hal yang menjadi kesimpulan dalam artikel ini yaitu:

1. Permasalahan prokrastinasi menyelesaikan skripsi mahasiswa merupakan fenomena yang dialami banyak universitas.
2. Prokrastinasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa memiliki efek negatif bagi mahasiswa yang bersangkutan, dosen pembimbing bahkan terhadap universitas.
3. Pendekatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan pendekatan dalam pelayanan konseling yang mengarah kepada pandangan terhadap permasalahan yang berkaitan dengan pola pikir yang membentuk suatu perilaku.
4. Pendekatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi permasalahan penundaan dalam mengerjakan skripsi.
5. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mengarahkan kepada mengubah pandangan seseorang terhadap dirinya sehingga memunculkan pandangan yang baru lebih positif dan memunculkan perilaku lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021a). Penerapan Konseling Cognitive Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal* //, 2(1). <https://doi.org/10.30659/safjrj.2.1.11-24>
- David, D., & Situmorang, B. (n.d.-a). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan Academic Anxiety Terhadap Skripsi Sebuah Cognitive Distortion Dari Core Belief yang Maladaptif: Integrasi Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Music Therapy*. <http://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt>
- David, D., & Situmorang, B. (2018). Academic Anxiety Sebagai Distorsi Kognitif Terhadap Skripsi: Penerapan Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Musik. In *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* (Vol. 2, Issue 2). http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Febriani, R. O., Ramli, M., & Hidayah, N. (2020). Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah

- Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 132–141. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p132>
- Hidayah, N., & Ramli, M. (2017a). *Need of Cognitive-Behavior Counseling Model Based on Local Wisdom to Improve Meaning of Life of Madurese Culture Junior High School Students*.
- Hidayah, N., & Ramli, M. (2017b). *Need of Cognitive-Behavior Counseling Model Based on Local Wisdom to Improve Meaning of Life of Madurese Culture Junior High School Students*.
- Hidayah, N., Ramli, M., & Hanafi, H. (2017). *URGENCY COGNITIVE-BEHAVIORAL COUNSELING BASED ON LOCAL WISDOM FOR JUNIOR HIGH SCHOOL COUNSELOR IN EAST JAVA*.
- Islam, U., Muhammad, K., Al-Banjari Banjarmasin, A., David, D., & Situmorang, B. (2017a). MAHASISWA MENGALAMI ACADEMIC ANXIETY TERHADAP SKRIPSI? BERIKAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN MUSIK. In *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* (Vol. 3, Issue 2). <http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA>
- Kuswandi, N., & Psikologi, J. (2009a). INTUISI *Jurnal Psikologi Ilmiah*. In *INTUISI* (Vol. 1, Issue 1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/intuisi>
- Malang, U. N. (2019). *The Development and Validation of the Thesis-Writing Procrastination Scale Diniy Hidayatur Rahman*. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>
- Miftachul, A., Ramli, M., & Wahyuni, F. (2021). Konseling Realita Berbasis Nilai-Nilai Serat Wedhatama untuk Membentuk Karakter Unggul Peserta Didik: Literature Review. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 2477–5886. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v12i110802>
- O'Brien, A., Anderson, R., Mazzucchelli, T., & Egan, S. J. (2022). A protocol for unguided internet self-help cognitive behavior therapy for perfectionism in adolescents at-risk of eating disorders. *Internet Interventions*, 29. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100565>
- Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers and Education*, 57(1), 1109–1113. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.01.005>
- Samawi, F. S., Alramamna, A. A., Alkhatib, B. A., & Alghafary, N. A. (2021). Academic procrastination' relation to undesirable behaviors among faculty members from the students' perspective. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 16(6), 3091–3108. <https://doi.org/10.18844/cjes.v16i6.6499>
- Sari, W. L., & Fakhruddiana, F. (2019a). Internal locus of control, social support and academic procrastination among students in completing the thesis. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(2), 363–368. <https://doi.org/10.11591/ijere.v8i2.17043>

- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology, 99*(1), 12–25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- 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. <https://doi.org/10.1177/1049731515577890>
- Yardımcı, T., & Engin, G. (2021a). An Examination of Graduate Theses Completed Between 2010 and 2020 about Academic Procrastination. *Educational Policy Analysis and Strategic Research, 16*(4), 293–309. <https://doi.org/10.29329/epasr.2021.383.16>