

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia dalam konteks sebagai pembelajar di perguruan tinggi di harapkan sejak awal mampu menampilkan perilaku produktif, diantaranya menyelesaikan tepat waktu berbagai tugas yang berkaitan dengan perkuliahan yang diikutinya. Dengan demikian, setiap bentuk penundaan atau keterlambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas akan menjadi masalah yang tidak dapat diabaikan begitu saja.

Dalam kesehariannya, mahasiswa tentunya tidak pernah lepas dari kewajibannya melaksanakan berbagai tugas akademiknya. Banyaknya tugas dan kegiatan akademik maupun diluar akademik yang dilakukan oleh mahasiswa, menuntut mahasiswa untuk mampu mengatur, mengkontrol dan mengarahkan perilakunya agar semua kagiatan-kegiatannya dapat berjalan dengan baik.

Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa mempunyai kemampuan mengatur perilaku yang baik. Sehingga, tak sedikit mahasiswa yang mengesampingkan tugas utamanya sebagai pelajar dan mengisinya dengan kegiatan lain yang sia-sia. Seperti halnya tugas skripsi yang dituntut sesegera mungkin diselesaikan oleh mahasiswa. Karena skripsi merupakan syarat untuk lulus dan memperoleh gelar sarjana.

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut dapat berasal dari orangtua yang ingin segera melihat anaknya memperoleh gelar yang dapat dibanggakan, tuntutan institusi akademik, tuntutan biaya dari perguruan tinggi, teman-teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan ataupun keinginan tersebut akan mempengaruhi sikap mahasiswa dalam menyelesaikan studinya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Namun, pada kenyataannya mahasiswa mengalami tantangan dan hambatan dalam proses penyelesaian studinya. Hambatan tersebut misalnya rasa malas, adanya mis-komunikasi dengan dosen pembimbing, kesulitan memperoleh bahan (referensi), kurangnya sarana dan prasarana, kurangnya dukungan, ketidakmampuan mengatur waktu, serta adanya aktivitas lain seperti bekerja paruh waktu.

Berdasarkan pengalaman peneliti sendiri bahwa pikiran negatif, dan perasaan negatif akan memberi pengaruh pada perilaku yang negatif pula dan tanpa disadari dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius.

Menunda penyusunan skripsi dapat dikatakan sebagai prokrastinasi akademik, yaitu jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik. Ferrari, 1995 (dalam Ghufron & Rini, 2014).

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas. Prokrastinasi akademik adalah prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik. Ellis&Knaus, 1998 (dalam Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No.2, Desember 2006) menemukan bahwa hampir 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam makna luas.

Prokrastinasi banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal, penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang. Ferrari, Keane, Wolf, & Beck, 1998 (dalam Jurnal Online Psikologi <http://ejournal.umm.ac.id>, Vol.02 No.02, 2014).

Pemicu munculnya perilaku prokrastinasi ini, tak lain disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah adanya pemikiran *irrational* yang terdapat pada diri individu. Seperti, masih ada waktu panjang untuk mengerjakan tugas ini, selain itu adanya keinginan untuk memperoleh kesenangan sesaat yang lebih menarik.

Tanpa disadari penundaan yang dilakukan ini memunculkan akibat fatal seperti keterlambatan gelar kesarjanaan yang mengharuskan terjadinya penambahan biaya sampai jutaan rupiah. Angka tersebut adalah hasil simulasi biaya pendidikan dan biaya hidup mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi nasional. Secara meteril, penundaan sering kali di ikuti perasaan bersalah, marah dan tidak berguna.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum, 1984 (dalam Jurnal Online Psikologi <http://ejournal.umm.ac.id>, Vol.02 No.02, 2014) dimana ia meneliti terkait perilaku penundaan terhadap tugas serta alasan untuk perilaku penundaan itu dimunculkan, menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi atau penundaan terjadi karena bukan semata-mata kurangnya dalam kebiasaan belajar atau manajemen waktu, tetapi melibatkan faktor lain seperti faktor takut akan kegagalan, kognisi *irrational*, harga diri rendah, perilaku studi tertunda, kecemasan, kurangnya penegasan serta melibatkan interaksi yang kompleks dari perilaku individu serta pemikiran individu.

Penelitian lain terkait prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh Steel, 2007 (dalam Jurnal Online Psikologi <http://ejournal.umm.ac.id>, Vol.02 No.02, 2014) menunjukkan bahwasanya masalah yang terkait dengan penundaan dan kurangnya pengendalian diri tampak meningkat dari tahun ke tahun, hal ini dikarenakan tidak adanya arah dan struktur yang dikenakan oleh individu. Seorang yang kompeten harus menciptakan ketertiban, harus mampu mengelola diri sendiri atau mengatur diri. Jika kesempatan yang digunakan seseorang dalam mengenakan struktur terus menurun, maka kesempatan yang digunakan seseorang untuk menunda-nunda bersamaan akan meningkat.

Hasil penelitian diluar negeri menunjukkan bahwa prokrastinasi terjadi disetiap bidang kehidupan, salah satunya dibidang akademik. Penelitian tentang prokrastinasi pada awalnya memang banyak terjadi dilingkungan akademik, yaitu lebih dari 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Pada hasil survey majalah *New Statement* 26 Februari 1999 juga memperlihatkan bahwa kurang lebih 20%

sampai 70% pelajar melakukan prokrastinasi. Aliya dkk, 2011 (dalam Jurnal Online Psikologi <http://ejournal.umm.ac.id>, Vol.02 No.02, 2014).

Penelitian lain terkait prokrastinasi yang dilakukan oleh Suriyah, 2007 (dalam Jurnal Online Psikologi <http://ejournal.umm.ac.id>, Vol.02 No.02, 2014) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya menunjukkan hasil yang tergolong memiliki prokrastinasi tinggi sampai sangat tinggi yaitu 30,9% dari 316 mahasiswa. Perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi dikalangan mahasiswa pada umumnya tidak bisa dibiarkan begitu saja, karena hal itu merupakan masalah yang sudah semestinya segera mendapat jalan penyelesaiannya.

Perilaku prokrastinasi penyelesaian skripsi yang terjadi dikalangan mahasiswa pada umumnya tidak bisa dibiarkan begitu saja, karena hal itu merupakan masalah yang sudah semestinya segera mendapat jalan penyelesaiannya. Menurut Prayitno (2004:105) konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seseorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah Pendekatan Terapi Kognitif *Behavioral (CBT)* merupakan bentuk psikoterapi yang bertujuan membantu individu mengatasi masalahnya melalui pengenalan, identifikasi dan modifikasi isi kognisi individu yang tidak berfungsi (*dysfunctional*) yang dapat berupa asumsi, sikap, dan aturan yang *irrational* dan pikiran otomatis yang negatif.

Berdasarkan dari fenomena-fenomena tersebut maka permasalahan tersebut menuntut diperlukannya layanan konseling individual melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy (CBT)* sebagai bagian integral dari penyelenggaraan pendidikan diharapkan mampu memberikan bantuan kepada mahasiswa dalam upaya penyelesaian skripsi secara optimal.

Atas dasar pemikiran tersebut maka peneliti penting untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Layanan Konseling Individual Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP Unimed Tahun Ajaran 2016/2017”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu sebagai berikut :

1. Mahasiswa mengalami pikiran-pikiran atau gagasan *irrational*, takut gagal, harga diri rendah, kecemasan, dan kurang percaya pada kemampuan diri.
2. Mahasiswa kurang membiasakan pola belajar yang baik atau manajemen waktu yang baik.
3. Mahasiswa mengalami kesulitan untuk konsentrasi dengan tugas skripsi.

4. Mahasiswa lebih memilih untuk mengerjakan aktivitas yang tidak berhubungan dengan skripsi.
5. Mahasiswa menghayati skripsi sebagai tugas yang tidak menyenangkan sehingga memilih untuk menghindar.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan untuk mencegah luasnya permasalahan, dan tidak semua permasalahan bisa diatasi dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, maka peneliti hanya membahas “Pengaruh Layanan Konseling Individual Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP Unimed Tahun Ajaran 2016/2017”.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Layanan Konseling Individual Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP Unimed Tahun Ajaran 2016/2017?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui Pengaruh Layanan Konseling Individual Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP Unimed Tahun Ajaran 2016/2017”.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengembangan studi tentang layanan konseling individual pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) terhadap prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

1) Sebagai pengalaman bagi peneliti/penulis untuk dapat memperluas wawasan dan pengetahuan penelitian layanan konseling individual pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) terhadap prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa di kampus.

2) Sebagai masukan, informasi, dan gambaran mengenai pengaruh layanan konseling individual pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) terhadap prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa.