

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1. Prokrastinasi Akademik

2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron & Rini (2014:150) istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”.

Pada akhirnya, penundaan atau penghindaran tugas yang kemudian disebut prokrastinasi tidak selalu diartikan sama dalam perspektif budaya dan bahasa manusia. Misalnya, pada bangsa Mesir Kuno mengartikan prokrastinasi menjadi dua arti, yaitu menunjukkan suatu kebiasaan yang berguna untuk menghindari kerja yang penting dan usaha yang *impulsive*. Jadi pada abad lalu, prokrastinasi bermakna positif bila menunda sebagai upaya konstruktif untuk menghindari keputusan *impulsive*, tanpa pemikiran yang matang, dan bermakna negatif bila dilakukan karena malas atau tanpa tujuan yang pasti.

Brown dan Holzman (dalam Ghufron & Rini, 2014) menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dan menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan.

Glenn (dalam Ghufron & Rini, 2014), juga menambahkan bahwa prokrastinasi mempunyai hubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri, seperti mempunyai pola tidur yang tidak sehat, mempunyai tingkat depresi yang kronis, penyebab stress dan penyimpangan psikologis lainnya.

Menurut Watson (dalam Ghufron & Rini, 2014), munculnya perilaku prokrastinasi didasari oleh adanya perasaan takut untuk gagal, tidak menyukai tugas yang diberikan, menentang, melawan kontrol serta memiliki sifat ketergantungan dan kesulitan dalam pengambilan keputusan.

Menurut Silver (dalam Ghufron & Rini, 2014), seorang prokrastinator tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut sering kali menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.

Ellis dan Knaus (dalam Ghufron & Rini, 2014), mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi *respons* tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi.

Burka dan Yuen (dalam Ghufron & Rini, 2014), menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek *irrational* yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas

harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa aman untuk tidak melakukannya dengan segera. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. Dengan kata lain, penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang *irrational* dalam memandang tugas. Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat (sebagai tugas yang primer). Akan tetapi, dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (komplusif), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya.

Sementara itu, Millgram (dalam Ghufon & Rini, 2014), mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun untuk menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas; (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas; (3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga; (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Selanjutnya Ferarri, 1992 (dalam Ghufon & Rini, 2014), membedakan prokrastinasi fungsional dan disfungsional. Prokrastinasi disfungsional merupakan

penundaan penyelesaian tugas yang merupakan prioritas tinggi tanpa didasari oleh alasan yang masuk akal. Sebaliknya, prokrastinasi fungsional merupakan penundaan mengerjakan tugas dengan tujuan memperoleh informasi yang lengkap dan akurat. Bercermin pada contoh di atas, mahasiswa yang menunda menyelesaikan tugas termasuk kategori prokrastinasi fungsional.

Ada dua bentuk prokrastinasi yang *dysfunctional* berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

1. *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan dan kegagalan proses kognitif. Akan tetapi, tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang.
2. *avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit

dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan *implusiveness*.

Secara umum prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Ghufron mengatakan bahwa prokrastinasi dibagi menjadi dua, yaitu prokrastinasi akademik dan non-akademik. Prokrastinasi akademik adalah suatu jenis penundaan yang bersifat formal dan berhubungan dengan bidang akademik (tugas sekolah, tugas kursus dll). Sedangkan prokrastinasi non-akademik berkaitan dengan tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kegiatan sehari-hari (pekerjaan rumah, tugas sosial dan sebagainya) (Ghufron & Rini, 2014:156).

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli tentang prokrastinasi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada mahasiswa.

2.1.2 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk, 1995 (Ghufron & Rini, 2014) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati melalui ciri-ciri tertentu. Berikut ini adalah keterangannya :

1. Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi.
Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia memunda-nunda untuk mulai

mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

2. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.
Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.
3. Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual.
Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, mendengarkan musik, jalan-jalan, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, *actual* dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Gufon & Rini (2014:163-165) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademi dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu:

1. faktor internal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. a) kondisi fisik individu. Faktor dari dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang. b) kondisi psikologis individu. Menurut Millgram dkk (Gufon&Risnawati, 2014:164) Ciri kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya ciri kemampuan yang tecermin dalam aturan diri dan tingkat kecemasan dalam hubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi prokrastinasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain rendahnya kontrol diri.

2. faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang toleran. a) gaya pengasuhan orangtua. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan procrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan avoidance procrastination menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan yang sama pula. b) kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan yang lembut prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak didesa ataupun dikota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Berdasarkan keterangan diatas penulis menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu yang berarti kondisi fisik dan psikologis individu tersebut dan faktor eksternal berupa faktor diluar diri individu yang dimaksud adalah pola asuh orangtua terhadap individu dan kondisi lingkungan individu, faktor tersebut dapat memunculkan perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor berpengaruh yang akan menjadi pemicu sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut.

2.1.4 Jenis-jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron & Rini (2014:156) prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator, yaitu tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor, dan lainnya.

Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas di atas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan lain sebagainya.

Menurut Green, 1982 (dalam Ghufron & Rini, 2014) jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik.

Solomon dan Rothblum, 1984 (dalam Ghufron & Rini, 2014) membagi enam area akademik yang biasa terjadi prokrastinasi. Enam area akademik tersebut, yaitu: (1) Tugas menulis, contohnya antara lain keengganan dan penundaan mahasiswa dalam melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan, dan tugas menulis lainnya; (2) Belajar menghadapi ujian, contohnya mahasiswa melakukan penundaan belajar ketika menghadapi ujian, baik ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuis-kuis, maupun ujian yang lain; (3) Tugas membaca per minggu, contohnya antara lain penundaan dan keengganan mahasiswa membaca buku referensi atau literatur-literatur yang berhubungan dengan tugas akademiknya; (4) Tugas administratif, meliputi penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan materi perkuliahan, membayar SPP, mengisi daftar hadir (presensi) kuliah, presensi praktikum, dan lain-lain; (5) Menghadiri pertemuan, antara lain penundaan dan keterlambatan dalam menghadiri kuliah, praktikum, seminar, dan pertemuan lainnya; (6) Tugas akademik lainnya pada umumnya, yaitu penundaan mahasiswa dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik lainnya secara umum atau keseluruhan.

2.1.5 Teori-teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron & Rini (2014:160) Di sini akan dijelaskan teori perkembangan prokrastinasi akademik, yaitu:

A. Psikodinamika

Penganut psikodinamika beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika ia dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Orang tersebut akan teringat kepada pengalaman kegagalan maupun perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami seperti masa lalu.

Berkaitan dengan konsep tentang penghindaran tugas, Freud (dalam Ghufron & Rini, 2014:160) mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan pada tugas yang mengancam *ego* pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Seseorang bisa secara tidak sadar melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan *ego* atau harga dirinya. Akibatnya, tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam *ego* seseorang, seperti menghindari tugas-tugas sekolah sebagaimana tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik.

B. *Behaviorisme*

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena ia pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut. Seorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dia rasakan akan dijadikan *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama pada masa yang akan datang.

Adanya objek lain yang memberikan *reward* lebih menyenangkan daripada objek yang diprokrastinasi, menurut McCown dan Johnson (dalam Ghufron & Rini 2014:161) dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Seseorang yang merasa bermain *video game* lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah, mengakibatkan tugas sekolah lebih sering diprokrastinasi daripada bermain *video game*. Di samping hadiah yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang memiliki konsekuensi hukuman (*punishment*) dalam jangka waktu yang lama. Hal itu bisa terjadi karena konsekuensi hukuman yang akan dihadapi kurang begitu kuat untuk menghentikan perilaku prokrastinasi. Misalnya, jika seseorang terpaksa harus memilih untuk menunda belajar ujian semester atau menunda untuk mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, maka kecenderungan untuk menunda belajar untuk ujian semester lebih besar daripada menunda

mengerjakan pekerjaan rumah mingguan. Kecenderungan tersebut timbul karena resiko nyata akibat menunda pekerjaan rumah mingguan lebih cepat dihadapi/diterima daripada resiko akibat menunda belajar untuk ujian semester.

C. *Cognitive-Behavioral*

Ellis dan Knaus (dalam Ghufron & Rini 2014) memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Menurutnya, prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan *irrational* yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan *irrational* tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah, seperti: memandang tugas sebagai beban yang berat dan tidak menyenangkan, serta takut mengalami kegagalan. Akibatnya, ia merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga ia menunda penyelesaian tugas tersebut. Solomon dan Rothblum, 1984 (dalam Ghufron & Rini 2014)

2.2 Skripsi

2.2.1 Pengertian Skripsi

Menurut Arifin (2006:26) Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang mengemukakan pendapat penulis berdasarkan pendapat orang lain. Pendapat yang diajukan harus didukung oleh data dan fakta-fakta empiris-objektif baik berdasarkan peneliian langsung (observasi lapangan) maupun penelitian tidak langsung (study kepustakaan) skripsi ditulis sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana S1. Pembahasan dalam skripsi harus dilakukan mengikuti alur pemikiran ilmiah yaitu logis dan emperis. (Djuroto, 2002:26)

Skripsi adalah karya/karangan ilmiah hasil penelitian mahasiswa dan merupakan bagian dari persyaratan pendidikan akademis strata satu (S1), skripsi pula yang membedakan jenjang pendidikan S1 dan diploma (D3). Skripsi juga berbeda dengan thesis (S2) dan disertasi (S3).

Tugas akhir (TA) adalah karya tulis mahasiswa yang menunjukkan kulminasi proses berpikir ilmiah, kreatif, integratif, dan sesuai dengan disiplin ilmunya yang disusun untuk memenuhi persyaratan kebulatan studi dalam program dan jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi. Tugas Akhir Skripsi (TAS) adalah karya mahasiswa yang menekankan pada proses dan pola berpikir ilmiah didasarkan pada hasil penelitian sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjanaan. Adapun tujuan penyusunan TAS adalah memberi kesempatan kepada mahasiswa agar dapat memformulasikan ide, konsep, pola berpikir, dan kreativitasnya yang dikemas secara terpadu dan komprehensif, dan dapat

mengkomunikasikannya dalam format yang lazim digunakan di kalangan masyarakat, dan keharusan menyusun skripsi dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki kedalam kenyataan yang dihadapi, skripsi juga merupakan tolak ukur sejauh mana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang dimiliki.

Menurut Rahmat (dalam Dalman 2014), skripsi merupakan hal baru yang dialami oleh mahasiswa, dalam menyelesaikan skripsi tidak mudah dan membutuhkan waktu yang lama, proses yang lama bisa berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun. Proses mengerjakan yang lama tersebut membuat partisipan mengalami pengalaman menyenangkan (pengalaman positif) dan pengalaman tidak menyenangkan (pengalaman negatif). Pengalaman positif terdiri dari hubungan dengan partisipan, tantangan, dihargai dosen, dan puncak pengalaman kuliah. Pengalaman negatif terdiri dari skripsi sulit, skripsi merepotkan/ribet, skripsi menakutkan, skripsi sebagai penghambat, pengorbanan, ganti dosen, tekanan dari keluarga, dan tekanan dari lingkungan serta pengalaman negatif yang mempengaruhi mengerjakan skripsi berikutnya adalah skripsi dianggap sebagai penghambat.

2.2.2 Sistematika Penulisan Skripsi

Sudarmaji (2008:11-24) mengatakan, hal-hal yang perlu diperhatikan mahasiswa dalam penyusunan skripsi antara lain, bagian awal, bagian isi, dan bagian akhir skripsi.

1. Bagian Awal

a. Sampul skripsi

Sampul skripsi memuat judul, nama penulis, maksud penulis, jurusan dan program, lambing, nama lembaga, nama tempat, dan tahun penulisan skripsi.

b. Halaman putih

Halaman ini dimaksudkan untuk memisahkan sampul skripsi dan abstrak

c. Halaman abstrak

Abstrak adalah ringkasan, ikhtisari, intisari dan tulisan yang akan dibicarakan. Abstrak ini disusun dengan urutan kata ABSTRAK, judul skripsi, nama penulis, dan isi abstrak yang ditulis dalam tiga paragraf.

Paragraf pertama berisi uraian singkat mengenai permasalahan dan tujuan penelitian. Paragraf kedua berisi tentang metode penelitian yang digunakan, populasi dan sampel, instrument, analisis data, dan interpretasi. Abstrak ditulis dengan spasi tunggal (satu spasi) dan tidak

lebih dari 500 kata (satu halaman). Abstrak dapat juga ditulis dengan menggunakan spasi ganda (dua spasi) dan tidak lebih dari 500 kata (dua halaman). Pada halaman kedua di sebelah kanan atas margin ditulis nama penulis.

d. Halaman judul

Format halaman judul sama dengan halaman sampul, perbedaannya terletak pada kertas yang digunakan.

e. Halaman pertanyaan

Halaman ini berisi tentang pertanyaan yang menegaskan bahwa karya tulis (skripsi) yang ditulisnya benar-benar karya mahasiswa yang bersangkutan dan bukan hasil penjiplak ataupun dibuat orang lain.

f. Halaman pengesahan

Halaman ini memuat bukti persetujuan dan pengesahan oleh dosen pembimbing/penguji, serta diketahui oleh ketua jurusan.

g. Halaman riwayat hidup

Halaman ini berisi tentang riwayat diri, riwayat pendidikan, maupun riwayat pekerjaan yang pernah dilaksanakan atau ditempuh oleh penulis sampai berstatus mahasiswa.

h. Halaman persembahan

Halaman ini dimaksudkan untuk menyampaikan kata-kata persembahan yang dianggap penting untuk disampaikan oleh penulis kepada orang tua maupun orang lainnya.

i. Halaman motto

Halaman ini berisi tentang kata-kata mutiara yang dianggap penting untuk disampaikan oleh penulis kepada orang lain. Jika bersumber dari Al-Quran dan Al-Hadist, harus disertai kalimat/teks asli.

j. Kata pengantar

Halaman ini berisi tentang informasi secara garis besar mengenai isi/materi penulisan skripsi. Kata pengantar berisi uraian yang mengantarkan para pembaca skripsi kepada permasalahan yang diteliti.

k. Daftar isi

Daftar isi merupakan sistematika pengajuan isi secara lebih rinci dari skripsi. Halaman ini berfungsi untuk mempermudah para pembaca mencari judul atau subjudul terhadap isi yang ingin dibacanya. Oleh karena itu, judul dan subjudul yang ditulis dalam daftar isi harus langsung ditunjukkan nomor halamannya.

l. Daftar tabel (jika ada)

Halaman ini dasarnya sama dengan daftar isi, yakni menyajikan tabel secara berurutan mulai dari tabel pertama sampai dengan tabel terakhir yang ada dalam skripsi. Secara berurutan daftar tabel ini menyatakan nomor urut tabel, judul tabel, serta nomor halaman yang menunjukkan pada halaman tabel itu disajikan. Judul tabel pada daftar tabel ditulis dengan huruf kapital untuk huruf pertama awal kalimat, sedangkan yang terdapat dalam naskah skripsi ditulis menggunakan huruf kapital untuk setiap awal kata (kecuali kata tugas/sambung). Judul tabel ditulis dengan spasi tunggal (satu spasi).

m. Daftar gambar (jika ada)

Halaman ini pada dasarnya sama dengan daftar tabel, yakni menyajikan gambar secara berurutan mulai dari gambar pertama sampai gambar terakhir yang ada dalam skripsi. Secara berurutan gambar ini menyatakan nomor urut gambar, judul gambar, serta nomor halaman tempat gambar itu terletak. Judul gambar ditulis dengan spasi tunggal (satu spasi). Judul gambar pada daftar gambar ditulis dengan huruf kapital untuk huruf pertama awal kalimat, sedangkan yang terdapat dalam naskah skripsi ditulis dengan huruf kapital untuk setiap awal kata (kecuali kata tugas/sambung).

n. Daftar lampiran

Halaman lampiran ini mempunyai fungsi yang sama dengan daftar yang lain yakni menyajikan lampiran secara berurutan. Dalam daftar lampiran disajikan nomor urut lampiran, judul lampiran, dan nomor halaman tempat masing-masing lampiran itu terletak. Judul lampiran ditulis dengan spasi tunggal (satu spasi).

2. Bagian Isi

Pada bagian isi skripsi terdiri atas:

a. BAB 1 PENDAHULUAN

1) Latar belakang

Bagian ini menjelaskan tentang pentingnya permasalahan yang akan diteliti dan dilihat dari segi pengajaran dan pengembangan ilmu, serta kepentingan pembangunan. Hal yang perlu disajikan pada latar belakang masalah adalah apa dan mengapa peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian. Apa akibatnya jika permasalahan yang ada tidak diteliti. Latar belakang masalah harus mengungkapkan gejala-gejala kesenjangan yang terdapat di lapangan sumber dasar pemikiran untuk menemukan dan mengangkat permasalahan yang ada sebagai bahan materi.

2) Identifikasi masalah

Bagian ini berisi tentang kajian terhadap berbagai permasalahan yang muncul dan perlu dipilah-pilah sesuai dengan maksud, tujuan, dan ruang lingkup penelitian. Identifikasi masalah hendaknya dituangkan dalam bentuk pertanyaan, dan bukan dengan kalimat tanya.

3) Pembatasan masalah

Bagian ini berisi tentang permasalahan pokok yang akan diteliti sesuai dengan lingkup penelitian. Batasan masalah diambil berdasarkan pada butir-butir yang ada dalam rincian identifikasi masalah dengan mempertimbangkan aspek-aspek metodologis, kelayakan, dan keterbatasan penulis dalam melakukan penelitian.

4) Perumusan masalah

Permasalahan yang muncul dan telah dibatasi hendaknya dirumuskan secara jelas dan logis. Perumusan masalah dapat dilakukan dengan menggunakan kalimat pertanyaan ataupun kalimat naratif. Masalah yang dirumuskan harus relevan dengan tujuan penelitian dan hipotesis.

5) Tujuan dan kegunaan penelitian

Pada bagian ini mengemukakan secara ringkas dengan target yang ingin dicapai, baik secara umum maupun secara khusus.

Banyaknya rumusan dalam tujuan penelitian tidak harus sama dengan banyaknya rumusan dalam masalah. Tujuan umum yang ingin dicapai dikemukakan secara singkat dalam satu atau dua kalimat. Tujuan khusus dirumuskan dalam bentuk butir-butir (misalnya: 1, 2, 3) yang secara spesifik menyatu pada pertanyaan penelitian.

6) Ruang lingkup

Secara berurutan, bagian ini berisi uraian tentang objek (materi) yang akan diteliti, subjek (pelaku) yang menjadi sasaran penelitian, daerah (lokasi) penelitian, serta waktu pelaksanaan penelitian.

b. BAB II TINJAUAN PUSTAKA

1) Tinjauan pustaka dan kajian penelitian terdahulu yang relevan

Bagian ini berisi analisis berbagai teori yang digunakan sebagai acuan. Analisis tentang beberapa pengertian yang menjadi dasar penelitian (bukan pengertian dalam kamus). Analisis berbagai penelitian terdahulu yang relevan dengan permasalahan yang diteliti. Melalui tinjauan, peneliti/penulis dapat menunjukkan tingkat *urgen* suatu penelitian. Karena itu, tujuan pustaka tidak hanya berisi kumpulan pendapat beberapa pakar sesuai dengan bidang yang diteliti, melainkan mengungkapkan beberapa teori atau pengertian-pengertian turunannya sesuai dengan permasalahan yang diteliti.

2) Kerangka berpikir

Kerangka berpikir atau asumsi dapat berisi gambaran tentang pola antar hubungan antara variabel maupun kerangka konsep yang digunakan oleh peneliti untuk menjawab permasalahan yang diteliti. Kerangka berpikir dapat berupa teori, evidensi-evidensi, dan dapat pula berupa pemikiran dalam bentuk kalimat deklaratif. Jadi, bukan dengan kalimat pertanyaan, kalimat saran, ataupun kalimat pengharapan. Kerangka berpikir disusun berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dilakukan dengan maksud sebagai landasan dalam merumuskan hipotesis.

3) Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara terdapat masalah yang diajukan oleh peneliti, dan harus diuji kebenarannya melalui penelitian ilmiahnya. Hipotesis harus dirumuskan secara singkat, jelas dan lugas dengan kalimat berpikir yang telah dilakukan. Pada penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif, perumusan hipotesis sangat diperlukan dan harus dapat diuji untuk dapat dinyatakan ditolak atau diterima. Pada penelitian kualitatif, tidak diperlukan adanya kerangka berpikir dan hipotesis seperti yang dikemukakan diatas.

c. BAB III METODE PENELITIAN

1) Metode penelitian

Pada bagian ini tidak perlu diuraikan tentang pengertian metode/metodologi cukup dijelaskan “metode apa” yang akan digunakan oleh penelitian, serta alasan secara rasional “mengapa” penelitian menggunakan tersebut dalam penelitiannya.

2) Variabel penelitian

Pada bagian ini dikemukakan variabel apa saja yang menjadi titik perhatian penelitian, berapa jumlah variabel yang diteliti, apa yang menjadi variabel bebas, dan apa yang menjadi variabel terikat.

3) Populasi, sampel, dan teknik sampling

Pada bagian ini tidak perlu diuraikan tentang pengertian populasi, sampel ataupun teknik sampling, baik oleh penulis maupun oleh para pakar penelitian melalui kutipan pendapatnya.

4) Teknik pengumpulan data

Pada bagian ini harus dijelaskan tentang berbagai teknik atau cara dan langkah-langkah yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data, dikemukakan pula alasan yang rasional “mengapa” peneliti memilih menggunakan teknik tersebut dalam penelitiannya.

5) Teknik analisis data

Pada bagian ini peneliti harus menjelaskan langkah yang ditempuh serta teknik analisis data yang digunakan. Sebelum melakukan pengujian atas hipotesis yang dilakukan, terlebih dahulu penulis melakukan pengujian (uji prasyarat) untuk mengetahui keacakan data (uji keacakan), normalitas data, homogenitas varian, dan linearitas. Uji prasyarat tersebut dilakukan sesuai dengan keperluan. Artinya, tidak semua uji statistika terhadap hipotesis mengharuskan adanya uji prasyarat.

d. BAB IV LAPORAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1) Gambaran umum daerah penelitian

Bagian ini berisi uraian mengenai kondisi atau keadaan fisik maupun nonfisik lokasi atau subjek penelitian.

2) Analisis data pengujian hipotesis

Bagian ini berisi tentang tahapan ataupun langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam menganalisis data yang telah dikumpulkan. Dijelaskan pula tentang pelaksanaan uji hipotesis, baik dengan perhitungan statistik, maka perlu diuraikan penerapan beberapa rumus yang dipakai dan kriteria uji untuk membuktikan kebenaran hipotesis.

3) Pembahasan

Bagian ini berisi uraian tentang pembahasan hasil penelitian. Dalam membahas hasil penelitian, selain peneliti harus menjawab permasalahan yang diajukan juga harus menjelaskan mengapa dan bagaimana hasil-hasil penelitian itu dapat terjadi.

e. BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

1) Kesimpulan

Kesimpulan harus ditulis secara tegas dan lugas sesuai dengan permasalahan penelitian. Terdapat dua cara atau model dalam menuliskan kesimpulan, yakni (1) dengan cara butir demi butir, dan (2) dengan cara esai padat. Untuk karya tulis ilmiah seperti skripsi, penulisan kesimpulan dengan cara esai padat lebih baik daripada dengan cara butir demi butir.

2) Saran

Saran tersebut merupakan tindak lanjut sumbangan peneliti bagi perkembangan teori dan praktik dalam bidang yang diteliti. Pada bagian saran ini, perlu dikemukakan rekomendasi yang ditujukan kepada subjek penelitian (siswa, guru, orang tua, sekolah/lembaga), para pembuat kebijakan, para pengguna hasil penelitian yang bersangkutan, dan kepada peneliti berikutnya yang berminat untuk melakukan penelitian selanjutnya.

3. Bagian Akhir

a. DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka memuat semua sumber tertulis baik dari buku, artikel jurnal, surat kabar, dokumen resmi dan sumber-sumber lain, atau dari internet yang pernah dikutip dan digunakan dalam penulisan karya ilmiah atau skripsi. Semua sumber yang dipakai sebagai rujukan dalam uraian skripsi harus dicantumkan dalam daftar pustaka. Buku/sumber yang tidak pernah dipakai atau tidak pernah dikutip dalam penulisan skripsi, tidak perlu dicantumkan dalam daftar pustaka, walaupun pernah dibaca oleh peneliti. Hal ini, dimaksudkan karena daftar pustaka bukan sekedar daftar yang berisi koleksi buku atau literatur untuk dipamerkan, melainkan berisi literatur atau referensi yang digunakan oleh peneliti untuk mendukung/memperkuat penelitiannya. Daftar pustaka ditulis secara berurutan berdasarkan alfabetis tanpa nomor urut, penulisan daftar pustaka mengikuti sistem yang berlaku secara internasional, sistem yang dipakai yakni *American Psychological Association* (APA). Nama pengarang lebih dari satu kata, ditulis dengan mendahulukan nama belakangnya dan dibatasi tanda koma dan diakhiri tanda titik (nama depan dapat disingkat). Selanjutnya, diikuti tahun penerbitan yang diapit tanda kurung dan diakhiri tanda titik, judul buku dicetak miring dan diakhiri tanda titik, nama kota tempat buku diterbitkan yang diakhiri tanda titik dua, dan nama penerbit juga diakhiri tanda titik. Sumber yang memakan tempat

lebih satu baris, ditulis dengan jarak satu spasi antarbaris dan baris kedua menjorok enam ketukan (satu tab dalam komputer), sedangkan jarak antara masing-masing sumber yang saling berurutan adalah dua spasi.

b. LAMPIRAN

Bagian ini berisi semua dokumen yang digunakan dalam penelitian dan penulisan karya ilmiah atau skripsi. Setiap lampiran harus diberi nomor urut dan nomor halaman sesuai dengan urutan penggunaannya. Jika perlu, dapat ditambahkan judul pada lampiran tersebut.

2.2.3 Sifat-sifat Skripsi

Menurut Afethar Offset (2005:17), sifat-sifat skripsi antara lain:

- a. Melihat fenomena berdasarkan teori yang telah ada, dan bukan untuk menemukan teori baru. Skripsi akan membahas mengapa suatu kondisi riil dapat terjadi berdasarkan konsep-konsep yang telah ada. Apabila terjadi ketidaksesuaian antara teori dengan kenyataan, maka peneliti harus menemukan alasan-alasan penyebab ketidaksesuaian antara teori dengan kenyataan hasil penelitian.
- b. Skripsi dapat sebagai penelitian lanjutan dari penelitian yang sudah ada. Skripsi dapat disusun berdasarkan penelitian sebelumnya, dan merupakan penelitian tindak lanjut dari hasil penelitian orang lain. Dengan pengertian sikap skripsi ini, maka jelaslah bahwa skripsi tidak bersifat kaku dan harus

murni dari ide sendiri, akan tetapi boleh dengan melanjutkan ide orang lain sebelumnya untuk dilanjutkan dengan penelitian yang bersifat lanjutan.

- c. Skripsi dapat memiliki teman yang sama dengan penelitian sebelumnya, akan tetapi dilaksanakan di tempat yang berbeda, atau memiliki lokasi yang sama dengan penelitian sebelumnya, tetapi memiliki tema yang berbeda. Bahkan skripsi dapat memiliki tema dan lokasi yang sama, akan tetapi dilaksanakan dengan metode penelitian yang berbeda. Dengan demikian, apabila ide penyusunan skripsi diperoleh dari skripsi atau penelitian lainnya, maka perlu diperhatikan tema, lokasi, dan metode penelitian yang digunakan.
- d. Skripsi perlu mencantumkan dengan jelas sumber-sumber referensi yang digunakan dalam menyusun kerangka teori sebagai bukti bahwa teori yang sah dan kredibel untuk penelitian yang digunakan memang telah ada, dan bukan hasil temuan sendiri. Meskipun teori memang telah ada, apabila saat memuatnya tidak dicantumkan sumber, maka penyusun skripsi dapat dianggap plagiat.

2.2.4 Kode Etik Penulisan Karya Ilmiah

Kode etik adalah seperangkat norma yang perlu diperhatikan dalam penulisan karya ilmiah. Norma ini berkaitan dengan pengutipan dan perujukan, perizinan terhadap bahan yang digunakan, dan penyebutan sumber data atau informan. Dalam penulisan karya ilmiah, penulis harus secara jujur menyebutkan

rujukan bahan atau pikiran yang diambil dari sumber lain. Pemakaian bahan atau pikiran dari suatu sumber atau orang lain yang tidak disertai dengan rujukan dapat diidentikkan dengan pencurian.

Penulis karya ilmiah harus menghindarkan diri dari tindakan kecurangan yang lazim disebut plagiat. Plagiat merupakan tindak kecurangan yang berupa pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain yang diakui sebagai hasil tulisan atau hasil pemikirannya sendiri. Oleh karena itu, penulis skripsi wajib membuat dan mencantumkan pernyataan dalam skripsi bahwa karyanya itu bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain.

Dalam menggunakan bahan dari suatu sumber (misalnya instrument, bagan, gambar, dan tabel), penulis wajib meminta izin kepada pemilik bahan tersebut. Permintaan izin dilakukan secara tertulis. Jika pemilik bahan tidak dapat dijangkau, penulis harus menyebutkan sumbernya dengan menjelaskan apakah bahan tersebut diambil secara utuh, diambil sebagian, dimodifikasi, atau dikembangkan.

Nama sumber data atau informan, terutama dalam penelitian kualitatif, tidak boleh dicantumkan apabila pencantuman nama tersebut dapat merugikan sumber data atau informan. Sebagai gantinya, nama sumber atau informan dinyatakan dalam bentuk kode atau nama samaran.

2.2.5 Batas Waktu Ideal Dalam Penyelesaian Skripsi

Berdasarkan kebijakan dan kurikulum jurusan Manajemen yang tercantum pada buku Pedoman Studi Program Sarjana dan Diploma Fakultas Ekonomi dan Bisnis (dalam Jurnal Online Bisma Universitas Pendidikan Genesha Jurusan Manajemen, Vol.01 No.02, 2014) secara umum, batas waktu ideal mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya hanya diberi jangka waktu selama 6 bulan atau satu semester yaitu pada semester delapan.

2.3 Konseling Individual

2.3.1 Pengertian Konseling Individual

Menurut Willis (2004:158) Pengertian konseling individual mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan konseli atau peserta didik secara individual, dimana menjalin hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli atau peserta didik dapat mengantisipasi masalah-masalah yang di hadapinya.

Dari beberapa jenis layanan bimbingan konseling yang memberikan kepada peserta didik tampaknya untuk layanan konseling perorangan perlu mendapat perhatian lebih. karena layanan yang satu ini boleh dikatakan merupakan ciri khas dari layanan bimbingan dan konseling yang membutuhkan engetahuan dan keterampilan khusus.

Dalam prakteknya memang stategi layanan bimbingan dan konseling harus lebih dahulu mengutamakan layanan-layanan yang bersifat pencegahan dan

pengentasan, namun tetap saja layanan yang bersifat pengentasanpun masih diperlukan.

Proses bimbingan dan konseli atau peserta didik berorientasi pada aspek positif artinya selalu melihat konseli atau peserta didik dari segi positif (potensi keunggulan) dan berusaha mengembirakan konseli atau peserta didik dengan menciptakan suasana proses konseling yang kondusif untuk pertumbuhan konseli atau peserta didik, sedangkan bimbingan untuk mengantisipasi masalah bertujuan agar konseli atau peserta didik mampu mengatasi masalahnya setelah dia mengenal, menyadari, dan memahami potensi serta kelemahan dan kemudian mengarahkan potesinya untuk mengatasi masalah dan kelemahan.

Konseling individual merupakan layanan bantuan secara profesional melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antar seseorang konselor atau seorang untuk mengentaskan masalah yang dihadapi individu dalam kehidupannya. Konseli megalami kesukaran pribadi yang tidak dapat ia pecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya.

Dalam layanan konseling individual, konselor memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan konseli membuka diri secara transparan mungkin.

Dalam konseling diharapkan konseli dapat mengubah sikap, keputusan diri sendiri sehingga ia dapat lebih menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan kesejahteraan pada diri sendiri dan masyarakat sekitarnya.

Terkait dengan lengkapnya penerapan pendekatan dan teknik serta azas-azas yang ada dalam konseling individual, maka sering di anggap sebagai “jantung hatinya” pelayanan konseling yang berarti sebagai berikut :

1. Konseling individual seringkali merupakan layanan esensial dan puncak (paling bermakna).
2. Seorang ahli (konselor) yang mampu dengan baik menerapkan secara sinergis berbagai pendekatan, teknik dan azas-azas konseling dalam layanan konseling individual, diyakinkan akan mampu juga menyelenggarakan jenis-jenis layanan lain keseluruhan spektrum pelayanan konseling.

2.3.2 Tujuan Konseling Individual

Menurut Willis (2004:66) dalam teori *Gestalt* tujuan konseling adalah membantu klien menjadi individu yang merdeka, berdiri sendiri, untuk mencapai tujuan itu diperlukan :

1. Usaha membantu penyadaran klien tentang apa yang dilakukannya
2. Membantu penyadaran tentang hambatan dirinya
3. Membantu klien untuk menghilangkan hambatan dalam pengembangan penyadaran

Sedangkan menurut teori *behavioral* tujuan konseling adalah untuk membantu klien membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat. Terapi ini di bededa dengan terapi lain, dan pendekatan ini ditandai oleh :

1. Fokusnya pada perilaku yang tampak spesifik
2. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*
3. Formulasi prosedur *treatment* khusus sesuai dengan masalah khusus
4. Penilaian objektif mengenai hasil konseling.

Tujuan terapi *behavioral* adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeleminasi perilaku yang tidak baik dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Konseling bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi, kini akan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku. Konseling menjadi strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok seorang konselor di pusat pendidikan.

Tujuan umum layanan konseling individual adalah terentaskannya masalah yang dialami konseli. Apabila masalah konseli itu dicirikan antara lain : sesuatu yang tidak disukai adanya, suatu yang ingin dihilangkan, sesuatu yang dapat menghambat atau menimbulkan kerugian, maka upaya pengentasan masalah konseli melalui konseling individual akan mengurangi intensitas ketidaksukaan

atas keberadaan atas sesuatu yang dimaksud. Dengan layanan konseling individual beban konseli diringankan, kemampuan konseli ditingkatkan, dan potensi konseli dikembangkan.

Prayitno (2004:4) menyatakan bahwa tujuan umum layanan konseling perorangan adalah pengentasan masalah klien dan hal ini termasuk kedalam fungsi pengentasan. Lebih lanjut prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling ke dalam lima hal yakni fungsi pemahaman , fungsi pengentasan, fungsi pengembangan/pemeliharaan, fungsi pencegahan dan fungsi advokasi.

Fungsi pemahaman akan diperoleh klien saat klien memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif serta positif dan dinamis. Fungsi pengentasan mengarahkan klien kepada pengembangan persepsi, sikap dan kegiatan demi terentaskannya masalah klien berdasarkan pemahaman yang diperoleh klien. Fungsi pengembangan/pemeliharaan merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah klien. Fungsi pencegahan akan mencegah menjalarnya masalah yang sedang dialami klien dan mencegah masalah-masalah baru klien yang mungkin timbul. Sedangkan fungsi advokasi akan menangani sasaran yang bersifat advokasi jika klien mengalami pelanggaran hak-hak. Kelima fungsi konseling tersebut secara langsung mengarah kepada dipenuhinya kualitas untuk kehidupan sehari-hari yang efektif.

Berdasarkan tujuan konseling perorangan yang telah dikemukakan, klien diharapkan akan menjadi individu yang mandiri dengan ciri-ciri :

- (1). Mengenal diri dan lingkungan secara tepat dan objektif.
- (2). Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis

- (3). Mampu mengambil keputusan secara tepat dan bijaksana
- (4). Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil dan
- (5). Mampu mengaktualisasikan diri secara optimal.

2.3.3 Azas-azas dalam Konseling Individual

Menurut Prayitno (2004:114-120) dalam pelayanan bimbingan dan konseling adalah pekerjaan profesional. Sesuai dengan makna uraian tentang pemahaman, penanganan dan penyikapan konselor terhadap kasus, pekerjaan profesional itu harus dilaksanakan dengan kaidah-kaidah yang menjamin efisien dan efektivitas proses lain-lain. Kaidah-kaidah tersebut didasarkan atas tuntutan keilmuan layanan disatu segi (antara lain bahwa layanan harus didasarkan atas data dan tingkat perkembangan klien), dan tuntutan optimalisasi proses penyelenggaraan layanan disegi lain (yaitu antara lain suasana konseling ditandai oleh adanya kehangatan, pengamatan, penerimaan, kebebasan dan keterbukaan, serta berbagai sumber daya yang perlu diaktifkan).

Dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling kaidah-kaidah tersebut dikenal dengan azas-azas bimbingan dan konseling, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan itu. Apabila azas-azas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Sebaliknya apabila azas-azas itu diabaikan atau dilanggar sangat dikhawatirkan kegiatan yang terlaksana itu justru berlawanan dengan tujuan bimbingan dan konseling, bahkan

akan dapat merugikan orang-orang yang terlibat dalam pelayanan, serta profesi bimbingan dan konseling itu sendiri.

Azas yang dimaksud adalah azas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, ahli tangan, dan tut wuri handayani.

Dalam menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah hendaknya selalu mengacu pada azas-azas bimbingan dan konseling dan diterapkan sesuai dengan asas-asas bimbingan konseling. Azas-azas ini dapat dianggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling. Adapun azas-azas dalam kegiatan konseling individual yaitu :

1. Azas Kerahasiaan

Menurut Tohirin (2009:87-88) rahasia, yaitu menurut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang peserta didik (klien), yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Dalam hal ini, guru pembimbing berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiaanya benar-benar terjamin. Ada kalanya pelayanan bimbingan dan konseling berkenaan dengan individu atau siswa yang bermasalah. Masalah biasanya merupakan suatu yang harus dirahasiakan. Apapun yang sifatnya rahasia yang disampaikan klien kepada konselor, tidak boleh diceritakan kepada orang lain meskipun kepada keluarganya.

Dalam konseling, azas ini merupakan asas kunci karena azas ini dipegang teguh, konselor akan mendapat kepercayaan dari klien sehingga mereka akan

memanfaatkan jasa bimbingan dan konseling sebaik-baiknya. Sebaliknya apabila azas ini tidak dipegang teguh, konselor akan kehilangan kepercayaan dari klien (siswa) sehingga siswa akan enggan memanfaatkan jasa bimbingan dan konseling karena merasa takut masalahnya dan dirinya menjadi bahan gunjingan.

Azas kerahasiaan merupakan azas kunci dalam upaya bimbingan dan konseling. Jika azas ini benar-benar dijalankan maka penyelenggaraan bimbingan dan konseling akan mendapat kepercayaan dari para siswanya dan layanan bimbingan dan konseling akan mendapat kepercayaan dari para siswanya dan layanan bimbingan dan konseling akan dimanfaatkan secara baik oleh siswa, dan jika sebaliknya para penyelenggara bimbingan dan konseling tidak memperhatikan azas tersebut, layanan bimbingan dan konseling (khusus yang benar-benar menyangkut kehidupan siswa) tidak akan mempunyai arti lagi, bahkan mungkin dijauhi oleh para siswa.

2. Azas Kesukarelaan

Menurut Tohirin (2009:88-89) sukarela yaitu menghendaki adanya kesukarelaan dan kerelaan peserta didik (klien) mengikuti/menjalani layanan/kegiatan yang diperlukan baginya. Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan tersebut.

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan baik dari pihak pembimbing (konselor) maupun dari klien (siswa). Siswa diharapkan secara sukarela, tanpa terpaksa dan tanpa ragu-ragu menyampaikan masalah yang disampaikannya, serta mengungkapkan semua

fakta, data dan segala sesuatu yang berkenaan dengan masalah yang dihadapinya kepada konselor. Begitu juga dengan konselor atau pembimbing dalam memberikan bimbingan juga hendaknya jangan karena terpaksa. Dengan kata lain pembimbing harus memberikan pelayanan bimbingan dan konseling secara ikhlas. Jika azas kerahasiaan memang benar-benar tertanam pada diri (calon) klien dapat diharapkan bahwa mereka yang mengalami masalah akan sukarela membawa masalahnya itu kepada pembimbing untuk minta bimbingan.

Kesukarelaan tidak hanya dituntut pada diri (calon) klien saja tetapi hendaknya juga berkembang pada pembimbing atau konselor. Para penyelenggara bimbingan konseling hendaknya mampu menghilangkan rasa bahwa tugas ke BK-an itu merupakan sesuatu yang memaksa diri mereka. Lebih disukai lagi apabila petugas itu merasa terpanggil untuk melaksanaanya layanan bimbingan dan konseling.

3. Azas Keterbukaan

Menurut Tohirin (2009:89:90) dalam proses bimbingan dan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan baik dari pihak konselor maupun klien. Azas ini tidak kontradiktif dengan azas kerahasiaan karena keterbukaan yang dimaksud menyangkut kesediaan menerima saran-saran dari luar dan kesediaan membuka diri untuk kepentingan memecahkan masalah. Siswa yang dibimbing diharapkan dapat berbicara secara jujur dan berterus terang tentang dirinya sehingga pengkajian tentang berbagai kekuatan dan kelemahanya dapat dilakukan. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar berarti sedia menerima saran-saran dari

luar, tetapi dalam hal ini lebih panjang masing-masing yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah.

Keterbukaan disini ditinjau dari dua arah. Dari pihak klien diharapkan pertama-tama mau membuka diri sehingga apa yang ada pada dirinya dapat diketahui oleh orang lain (dalam hal ini konselor), dan yang kedua mau membuka diri dalam arti mau menerima saran-saran dan masukan lainnya dari pihak luar. Dari pihak konselor keterbukaan terwujud dengan kesediaan konselor menjawab pertanyaan klien dan mengungkapkan diri konselor sendiri jika hal itu memang dikehendaki oleh klien. Perlu diperhatikan bahwa keterbukaan hanya akan terjadi bila klien tidak lagi mempersoalkan azas kerahasiaan yang mestinya ditetapkan oleh konselor. Untuk keterbukaan klien, konselor harus terus menerus membina suasana hubungan konseling sedemikian rupa sehingga klien yakin bahwa azas kerahasiaan memang terselenggarakan kesukarelaan klien tentu saja menjadi dasar bagi keterbukaannya.

4. Azas Kekinian

Menurut Tohirin (2009:90-91), yaitu menghendaki agar objek sasaran layanan bimbingan dan konseling adalah permasalahan peserta didik (klien) dalam kondisinya sekarang. Layanan yang berkenaan dengan masa depan atau kondisi masa lampau pun dilihat dampak atau kaitannya dengan kondisi yang ada dan apa yang diperbuat sekarang. Masalah klien yang langsung ditanggulangi melalui upaya bimbingan dan konseling adalah masalah-masalah yang dirasakan kini (sekarang), bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang

mungkin dialami dimasa mendatang. Bila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau atau masa datang yang perlu dibahas dalam upaya bimbingan dan konseling yang sedang diselenggarakan. Yang paling penting adalah yang perlu ditanggulangi sekarang, sehingga masalah yang dihadapi itu teratasi. Pelayanan bimbingan dan konseling harus berorientasi kepada masalah yang sedang dirasakan klien saat ini. Artinya masalah-masalah yang ditanggulangi dalam proses bimbingan dan konseling yaitu masalah yang sedang dirasakan oleh siswanya.

Azas kekinian juga mengandung makna bahwa pembimbing atau konselor tidak boleh menunda-nunda pemberian bantuan atau fakta menunjukkan ada siswa yang perlu bantuan (mengalami masalah). Maka konselor hendaknya segera memberikan bantuan. Konselor hendaknya lebih mementingkan kepentingan klien dari pada yang lainnya.

5. Azas Kemandirian

Menurut Prayitno (2004:117) mandiri yaitu menunjukkan pada tujuan umum bimbingan dan konseling. Yakni peserta didik (klien) sebagai sasaran layanan bimbingan dan konseling diharapkan menjadi individu-individu yang mandiri dengan ciri-ciri mengenal dan menerima diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan, mengarahkan serta mewujudkan diri sendiri. Kemandirian merupakan salah satu tujuan pelayanan bimbingan dan konseling . siswa yang telah dibimbing hendaknya bisa mandiri tidak tergantung pada orang lain dan pada konselor. Ciri-ciri kemandirian pada siswa yang telah dibimbing :

- 1) Mengenal diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya
- 2) Menerima diri sendiri dan lingkungannya secara positif dan dinamis
- 3) Mengambil keputusan untuk dan oleh untuk diri sendiri
- 4) Mengarahkan pada sesuai dengan keputusan itu
- 5) Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya

Kemandirian dengan ciri-ciri umum diatas haruslah disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan peranan klien dalam kehidupan sehari-hari. Kemandirian sebagai hasil konseling menjadi arah dari keseluruhan proses konseling dan hal itu didasari baik oleh konselor maupun klien.

6. Azas Kegiatan

Menurut Tohirin (2009:91-92) kegiatan yaitu menghendaki agar peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan berpartisipasi secara aktif didalam penyelenggaraan layanan atau kegiatan bimbingan. Pelayanan bimbingan dan konseling tidak akan memberikan hasil yang berarti apabila klien tidak melakukan sendiri kegiatan untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling. Hasil usaha yang menjadi tujuan bimbingan dan konseling tidak akan berjalan sendirinya, melainkan harus dicapai dengan kerja giat dari klien sendiri. Guru pembimbing atau konselor harus dapat membangkitkan semangat klien sehingga ia mampu dan mau melaksanakan kegiatan yang diperlukan dalam penyelesaian masalah yang menjadi pokok pembicaraan dalam proses konseling. Azas ini juga bermakna

bahwa masalah klien tidak akan terpecahkan apabila siswa tidak melakukan kegiatan seperti yang dibicarakan dalam konseling.

7. Azas Kedinamisan

Menurut Prayitno (2004:118) dinamis yaitu azas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar isi layanan terhadap sasaran layanan (klien) yang sama kehendaknya selalu bergerak maju, tidak menonton, dan terus berkembang serta berlanjut sesuai kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu. Usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Perubahan itu hendaknya sekedar mengulang yang sama yang bersifat menonton, melainkan perubahan yang selalu menuju kesuatu pembaharuan, sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan klien yang dikehendaki.

Azas kedinamisan mengacu pada hal-hal baru yang hendaknya terdapat pada dan menjadi ciri-ciri dari proses konseling dan hasil-hasilnya. Usaha bimbingan dan konseling yang menghendaki terjadinya perubahan pada kliennya yang dibimbing.

8. Azas Keterpaduan

Menurut Tohirin (2009:92-93) terpadu yaitu azas bimbingan konseling yang menghendaki berbagai layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling, baik yang dilakukan oleh guru-guru pembimbing maupun pihak lain, selain menunjang, harmonis dan terpadu. Untuk ini kerja sama antara guru-guru pembimbing dan pihak-pihak yang berperan dalam penyelenggaraan pelayanan

bimbingan dan konseling terus dikembangkan. Koordinasi segenap layanan atau kegiatan bimbingan dan konseling itu harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Individu memiliki berbagai aspek kepribadian yang apabila keadaannya tidak seimbang, serasi dan tidak terpadu justru akan menimbulkan masalah. Oleh sebab itu, usaha bimbingan dan konseling hendaknya memadukan berbagai aspek kepribadian klien selain keterpaduan pada diri klien, juga harus terpadu dalam isi dan proses layanan yang diberikan. Tidak boleh aspek layanan yang satu tidak serasi apalagi bertentangan dengan aspek layanan yang lainnya. Aspek keterpaduan juga menuntut konselor memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan klien, serta berbagai sumber yang dapat diaktifkan untuk menangani masalah klien.

9. Azas Kenormatifan

Menurut Tohirin (2009:93) harmonis yang menghendaki agar segenap layanan bimbingan dan konseling di dasarkan pada nilai dan norma yang ada, tidak boleh bertentangan dengan nilai dan norma yang ada, yaitu nilai dan norma agama, hukum dan peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan dan kebiasaan yang berlaku. Seluruh isi dan proses konseling harus sesuai dengan proses dan norma-norma yang berlaku. Demikian pula prosedur, teknik dan peralatan (instrumen) yang dipakai tidak menyimpang dari norma-norma yang berlaku. Dititik dari permasalahan klien barang kali pada awalnya ada materi bimbingan dan konseling yang tidak bersesuaian dengan norma (misalnya klien mengalami masalah melanggar norma-norma tertentu), namun justru dengan pelayanan bimbingan dan

konseling tingkah laku yang melanggar norma itu diarahkan kepada yang lebih bersesuaian dengan norma.

10. Azas Keahlian

Menurut Tohirin (2009:93) ahli yaitu menghendaki agar layanan dan bimbingan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah profesional. Dalam hal ini, para pelaksana bimbingan dan konseling hendaknya tenaga yang benar-benar ahli dalam bidang bimbingan konseling. Keprofesional guru pembimbing harus terwujud baik dalam penyelenggaraan jenis-jenis layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling maupun dalam menegakkan kode etik bimbingan dan konseling. Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan pekerjaan yang profesional yang diselenggarakan oleh tenaga-tenaga ahli yang khusus di didik untuk pekerjaan tersebut. Usaha bimbingan dan konseling perlu dilakukan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai. Untuk itu para konselor perlu mendapat latihan secukupnya, sehingga dengan itu akan dapat dicapai keberhasilan usaha pemberi layanan.

2.3.4 Tahap-Tahap Konseling Individual

a. Tahap awal konseling

Menurut Willis (2004:239) tahap ini disebut juga tahap definisi masalah karena tujuannya adalah supaya pembimbing bersama klien mampu

mendefinisikan masalah klien yang ditangkap atau dipilih dari isu-isu, pesan-pesan klien dalam dialog konseling itu.

Teknik-teknik konseling yang harus ada pada tahap awal konseling adalah:

1. Salam
2. Membentuk posisi tempat duduk secara *face to face* untuk melakukan konseling individu
3. Ucapan terima kasih
4. Perkenalan
5. Azas (keterbukaan, kerahasiaan, kenormatifan, dan keefesienan waktu)

b. Tahap pertengahan konseling

Disebut tahap kerja yang bertujuan untuk mengelolah atau mengerjakan masalah klien (bersama klien) yang telah di definisikan bersama ditahap awal tadi.

Pada tahap ini teknik-teknik konseling yang dibutuhkan adalah :

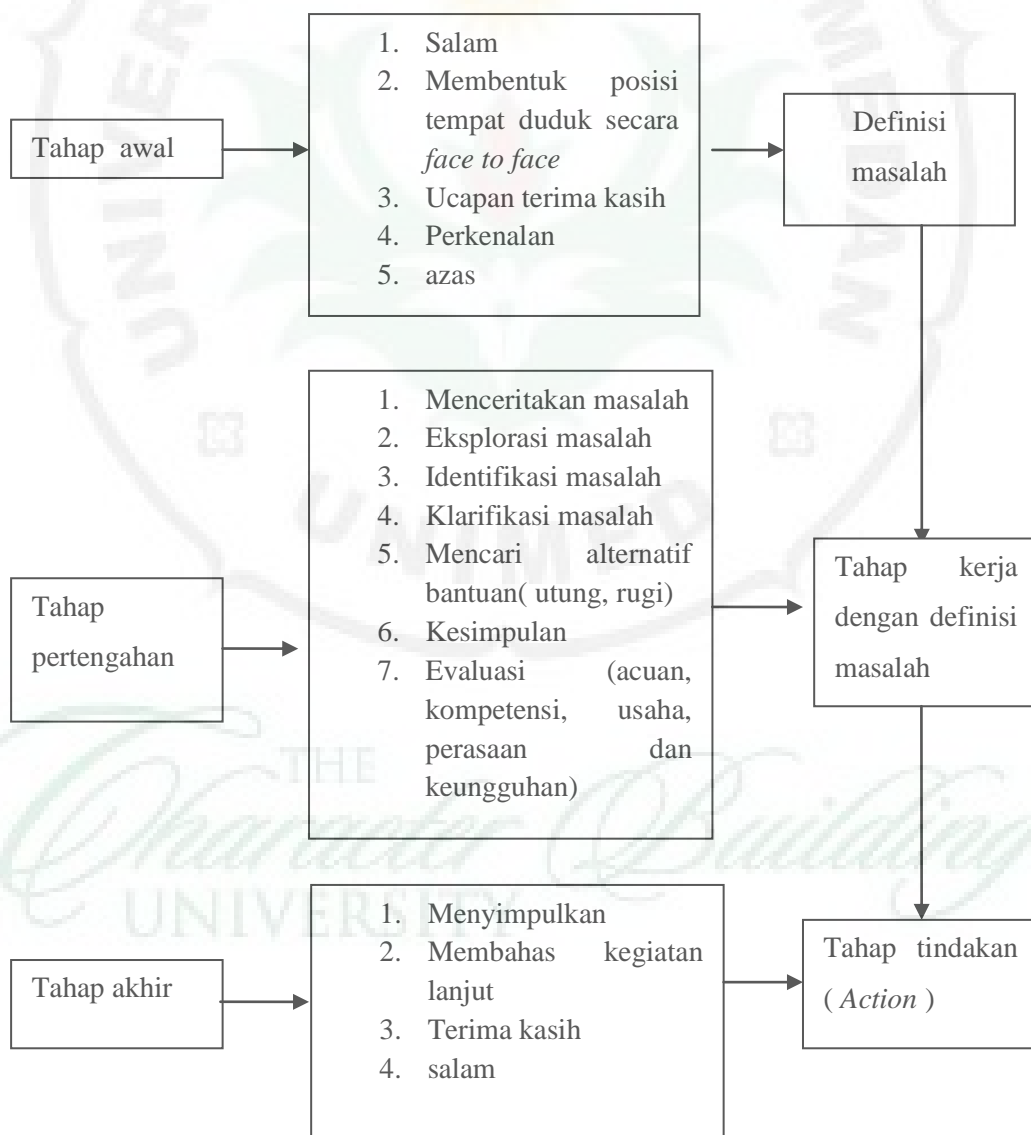
1. Menceritakan masalah
2. Eksplorasi masalah
3. Identifikasi masalah
4. Klarifikasi masalah
5. Mencari alternatif bantuan (untung dan rugi)
6. Kesimpulan
7. Evaluasi (acuan, kompetensi, usaha, perasaan dan kesungguhan).

c. Tahap akhir

Disebut tahap tindakan (*action*) bertujuan agar klien mampu menciptakan tindakan-tindakan positif seperti perubahan perilaku dan emosi serta perencanaan hidup masa depan yang positif setelah dapat mengatasi masalahnya. Klien akan mandiri, kreatif dan produktif.

Teknik-teknik konseling yang ada dan diperlakukan pada tahap ini sebagian mencakup yang ada ditahap awal dan pertengahan secara spesifik adalah menyimpulkan, membahas kegiatan lanjut, terima kasih dan salam.

Tahap-tahap konseling individual tersebut, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar II. Tahapan Proses Konseling (Willis 2004 : 240)

2.4 Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

2.4.1 Pengertian Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Terapi kognitif perilaku adalah perpaduan pendekatan kognitif dan behavioristik yang bersifat aktif, direktif, mempunyai batas waktu yang jelas, dan terstruktur. Terapi ini dilandasi asumsi bahwa perasaan dan perilaku individu ditentukan oleh bagaimana cara individu memandang dunia. Terapi ini bertujuan untuk mengenali pola-pola pemikiran yang terdistorsi dan perilaku disfungsional. Maria Helena Suprpto (dalam Jurnal Gema Aktualita, Vol.2, No.1, Juni 2013)

Menurut Hadi Riyanto & Abd.Syakur (dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 03, No. 02, 2013:169) *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* adalah terapi yang mempergunakan gabungan antara tiga pendekatan yaitu biomedik, intrapsikik dan lingkungan. Dalam melakukan terapi dan teknik ini banyak mempergunakan prosedur dasar untuk melakukan perubahan kognitif dan perilaku, misal seperti: pengamatan diri, kontrak dengan diri sendiri, dan artian lebih luas teknik ini mengajarkan keterampilan kepada klien dalam menghadapi suasana yang menimbulkan kegoncangan dikemudian hari.

Terapi ini didasarkan pada teori bahwa efek keadaan emosi, perasaan dan tindakan seseorang, sebagian besar ditentukan oleh bagaimana seseorang tersebut membentuk dunianya. Jadi bagaimana seseorang berfikir, menentukan bagaimana perasaan dan reaksinya. Pikiran seseorang memberikan gambaran tentang rangkaian kejadian didalam kesadarannya.

Gejala perilaku yang berkelainan atau menyimpang, berhubungan erat dengan isi pikiran, misalnya seorang menderita gangguan kecemasan, ketakutan,

kekhawatiran yang kuat karena mengantisipasi akan mengalami hal-hal yang tidak enak pada dirinya. Dalam hal seperti ini, kognitif *behavioral* dipergunakan untuk mengidentifikasi, memperbaiki perilaku yang tidak sesuai, dan fungsi kognisi yang terhambat, yang mendasari aspek kognitifnya yang ada. Terapis dengan pendekatan kognitif *behavioral* mengajar klien agar berpikir lebih realistis dan sesuai sehingga dengan demikian akan menghilangkan atau mengurangi gejala yang berkelainan yang ada.

Dari sudut kognitif behavioristik manusia sebagai, “Bukan benda atau hal yang menyulitkan kita, namun cara memandang kita terhadap benda atau hal tersebut”. Kelompok ini menitikberatkan bahwa setiap orang dapat menyusun arti yang khusus atau memikirkan tentang sesuatu kejadian. Tingkatan bagaimana seseorang berada dalam penguasaan berpikirnya, tergantung dari teori yang dipergunakan.

2.4.2 Teknik-teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

John McLeod (2008:157) Teknik yang biasanya digunakan adalah:

1. Menentang keyakinan *irrational*.
2. Membingkai kembali isu; misalnya, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
3. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
4. Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi *riil*.
5. Mengukur perasaan; misalnya, dengan menempatkan perasaan cemas yang ada saat ini dalam skala 0-100.
6. Menghentikan pikiran. Ketimbang membiarkan pikiran cemas atau obsesional “mengambil alih”, lebih baik klien belajar untuk menghentikan pikiran dengan cara seperti menyabetkan karet kepergelangan tangan.
7. Desensitisasi sistematis. Digantinya *respons* takut dan cemas dengan *respons* relaksasi yang telah dipelajari. Konselor membawa klien melewati tingkatan hirarki situasi untuk melenyapkan rasa takut.

8. Pelatihan keterampilan sosial atau asertifikasi.
9. Penugasan pekerjaan rumah. Mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi terapi.
10. *In vivo exposure*. Memasuki situasi paling menakutkan dengan didampingi oleh konselor; misalnya mengunjungi pertokoan dengan klien yang menderita *agoraphobia* (ketakutan berlebihan terhadap tempat publik). Peran konselor adalah memotivasi klien menggunakan teknik kognitif *behavioral* untuk mengatasi situasi tersebut.

2.4.3 Langkah-langkah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

John McLeod (2008:157) adapun langkah-langkah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) antara lain, sebagai berikut :

1. Menciptakan hubungan yang sangat dekat dan aliansi kerja antara konselor dan klien

Menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan. Konselor juga diharapkan mampu memberikan dukungan dan semangat kepada klien untuk melakukan perubahan serta menjelaskan kepada klien formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi.

2. Menilai masalah

Mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku, dan kognisi. Pada langkah kedua ini konselor memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama.

3. Penerapan tehnik kognitif dan *behavioral*

Cognitive behavioral therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu ke arah yang positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam *cognitive behavior therapy* (CBT). Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, di mana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli.

Konselor biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam *cognitive behavior therapy* (CBT) yaitu: (a) menentang keyakinan *irrational*; (b) membingkai kembali isu; (c) mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor; (d) mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi *riil*; (e) mengukur perasaan; (f) menghentikan pikiran; (g) desensitisasi sistematis; (h) pelatihan keterampilan social atau asertifikasi; (i) penugasan pekerjaan rumah; (j) *in vivo exposure*.

4. Menetapkan target perubahan

Hal ini seharusnya dipilih oleh klien, dan harus jelas, spesifik dan dapat dicapai. Dalam langkah ini klien diharapkan dapat memantapkan komitmen untuk merubah tingkah laku dan keinginan untuk merubah situasi.

5. Memonitor perkembangan dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran

Pada langkah ini, diharapkan dapat memberikan *feed back* atas hasil kemajuan dan perkembangan terapi, mengingatkan fokus terapi, dan mengevaluasi pelaksanaan intervensi tingkah laku dengan konsekuensi-konsekuensi yang telah disepakati. Kemudian konselor diharapkan mampu memberikan dukungan dan semangat kepada kemajuan yang dicapai klien serta keyakinan untuk tetap fokus kepada masalah utama.

6. Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat

Pada langkah ini, diharapkan klien sudah memiliki pengalaman yang lebih mendalam tentang *Cognitive Behavior* serta menemukan manfaatnya. Pengetahuan umum tentang istilah *relapse* (kembalinya gejala gangguan) perlu diperjelas oleh terapis di awal untuk meyakinkan agar klien memahami artinya dan mampu memilih tindakan yang harus dilakukan selanjutnya. Dalam hal ini diharapkan klien mampu memperoleh komitmen untuk melanjutkan terapi, melakukan metode "*self help*" secara berkesinambungan, dan diharapkan klien berkomitmen untuk secara aktif membentuk pikiran-perasaan-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapinya.

2.4.4 Jenis Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Menurut Hadi Riyanto & Abd.Syakur (dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 03, No. 02, 2013:169) Terapi kognitif *behavioral* mendasar pada penggabungan antara tiga pendekatan yaitu:

- a) Biomedik adalah membentuk pola pikir seseorang yang logis, kreatif dan inovatif.
- b) Intrapsikik yaitu merupakan proses dimana upaya-upaya yang tidak disadari berkaitan dengan kesadaran.
- c) Lingkungan yaitu setiap manusia mempunyai hubungan dengan orang-orang atau masyarakat untuk berperilaku dan berkomunikasi. Dalam melakukan terapi dengan teknik ini banyak menggunakan prosedur dasar untuk melakukan perubahan perilaku misalnya seperti, pengamatan diri, kontrak dengan diri sendiri, latihan relaksasi dan pengebalan sistematis. Kecuali itu teknik ini mempergunakan pendekatan untuk mengajarkan keterampilan kepada klien dalam menghadapi suasana yang menimbulkan kegoncangan di kemudian hari.

2.5 Pengaruh Layanan Konseling Individual Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi

Pengertian konseling individual menurut Willis (2004:158) mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan konseli atau peserta didik secara individual, dimana menjalin hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli atau peserta didik dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.

Melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) mahasiswa dapat merubah pemikiran yang *irrational* yang mendorong ia berperilaku prokrastinasi penyelesaian skripsinya menjadi pemikiran yang rasional sehingga mengurangi perilaku prokrastinasi yang ada pada dirinya saat dihadapkan pada tugas yang dihadapinya. Prokrastinasi dapat diartikan sebagai penghindaran terhadap tugas yang tidak diinginkan yang diakibatkan perasaan tidak senang serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas tersebut. Prokrastinasi menjadi masalah yang berarti jika sudah menjadi kebiasaan yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan pengerjaan pun selalu terjadi.

Melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) klien diajak untuk memecahkan masalahnya dengan bantuan konselor dalam layanan konseling individu. Dalam pendekatan ini diharapkan klien mampu untuk mengidentifikasi, memperbaiki perilaku yang tidak sesuai, dan fungsi kognisi yang terhambat, yang

mendasari aspek kognitifnya yang ada. Terapis dengan pendekatan kognitif behavior mengajari klien agar berpikir lebih realistis dan sesuai sehingga dengan demikian akan menghilangkan atau mengurangi gejala yang berkelainan yang ada.

Dalam konseling individu perilaku penundaan ini akan diubah, karena dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) sangat cocok bagi orang yang memiliki keyakinan-keyakinan yang *irrational* sehingga dengan demikian akan menghilangkan atau mengurangi kerugian pada klien.

2.6 Kerangka Konseptual

Konseling Individual merupakan 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.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah suatu pendekatan konseling atau bentuk psikoterapi yang bertujuan membantu individu untuk mengidentifikasi pikiran yang paling penting, perasaan dan perilaku yang membentuk reaksi dan memutuskan apakah tanggapan tersebut rasional dan bermanfaat, mengubah perilaku menjadi pengalaman yang lebih baik, dan memahami masalah besar dengan memecahkannya ke bagian yang lebih kecil.

Prokrastinasi merupakan perilaku penundaan pada tugas tertentu yang dilakukan oleh mahasiswa secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang

menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada mahasiswa.

Terjadinya prokrastinasi dari sudut pandang *cognitive-behavioral* adalah karena adanya keyakinan *irrational* yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan *irrational* tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas, seperti: memandang tugas sebagai beban yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task*) serta takut mengalami kegagalan (*fear of failure*). Akibatnya, ia merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga ia menunda penyelesaian tugas tersebut.

Emosi dan perilaku individu dipengaruhi oleh persepsinya terhadap suatu kejadian atau peristiwa. Artinya, bukan situasinya atau hal-hal yang terkandung dalam situasi tersebut yang menentukan apa yang dirasakan atau dilakukan oleh individu, namun lebih disebabkan oleh bagaimana individu mengkonstruksi suatu situasi. Jadi, bagaimana individu merasa tentang sesuatu berhubungan dengan bagaimana ia memaknakan dan berpikir tentang suatu situasi; respon emosional dimediasi oleh persepsi individu terhadap situasi.

Untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individual terhadap prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa maka dilakukan salah satu pendekatan kognitif *behavioral* terapi. Adapun teknik-teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah menentang keyakinan *irrational*, meringkai kembali isu, mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor, mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam

situasi *riil*, mengukur perasaan, menghentikan pikiran, desensitisasi sistematis, pelatihan keterampilan sosial atau asertifikasi, penugasan pekerjaan rumah, dan *in vivo exposure*.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa melalui konseling individual melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) diharapkan dapat memberi pengaruh positif terhadap prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP Unimed Tahun Ajaran 2016/2017.

2.7 Hipotesis

Berdasarkan perumusan masalah yang sudah dikemukakan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah 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.

