

ABSTRACT

This study was conducted to see whether or not decrease the degree of academic procrastination behavior of college students in the class of 2006 do Proposed Continued research tasks (UPL), which is caused by fear of failure in the Faculty of "X" University "Y" the city of Bandung, in the presence of cognitive therapy intervention behavior in a group. Fear of failure is the tendency to protect themselves from possible failure to achieve goals because it will bring a negative assessment of his abilities (Solomon & Rothblum, in Ackerman & Gross, 2005). On the other hand, class of 2006 students have sufficient ability to perform each task in the task area UPL looking for reference material, read the reference materials, writing, designing measuring instruments, and attend meetings. Based on this, it can be said to be afraid of failure is a negative automatic thoughts (NATs)for students.

Research designs was a pretest-posttest, nonequivalent control-group design. There are two groups: experimental group who received CBT intervention and control groups, did not receive CBT intervention. The measurement results obtained from the experimental group and control group will be compared. The number of subjects of this study was 12 students, 6 students as experimental group, and 6 students as a control group. The sampling technique used was purposive sampling. Group therapy sessions with a cognitive behavioral approach was carried out 6 times a meeting. Measurement tool used is a measuring tool that consists of two instructions that capture students' academic ability and academic procrastination behavior. Measurement tools is based on the modification of the theory of Solomon & Rothblum. The validity of the measurement range 0.415 to 0.863. Reliability measure is 0.845 and 0.729. Analysis technique used is the parametric statistical test t-test.

Based on parametric statistical test t-test, after the students in the experimental group was given intervention in the form of group therapy with cognitive behavioral approach, students in the experimental group decreased the degree of academic procrastination ($p < 0.05$) compared with control group. The conclusion that can be drawn from this study is the degree of behavioral changes in students' academic procrastination in the experimental group after being given the CBT intervention. Theoretical suggestion to conduct research using time series methods to determine whether changes persistent or not NATs of students, and conduct further research to develop other methods of intervention, which is caused by factors other than fear of failure. Practical suggestions of this research is therapy with cognitive behavioral approach can be considered to solve the problem of academic procrastination caused by fear of failure.

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya penurunan derajat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa angkatan 2006 dalam mengerjakan tugas Usulan Penelitian Lanjutan (UPL), yang disebabkan oleh faktor penyebab takut gagal di Fakultas "X" Universitas "Y" Kota Bandung, dengan adanya intervensi terapi Cognitive Behavior dalam bentuk kelompok. Takut gagal merupakan kecenderungan memproteksi diri dari kemungkinan gagal mencapai tujuan karena akan mendatangkan penilaian negatif atas kemampuannya (Solomon&Rothblum, dalam Ackerman&Gross, 2005). Di sisi lain, mahasiswa angkatan 2006 memiliki kemampuan yang memadai untuk mengerjakan setiap tugas UPL pada area tugas mencari bahan referensi, membaca bahan referensi, mengarang, merancang alat ukur, dan menghadiri pertemuan. Berdasarkan hal ini, dapat dikatakan takut gagal merupakan negative automatic thoughts (NATs) mahasiswa.

Desain penelitian ini adalah pretest-posttest, nonequivalent control-group design. Terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimental yang mendapatkan intervensi CBT dan kelompok kontrol, tidak mendapatkan intervensi CBT. Hasil pengukuran yang didapat dari kelompok eksperimental dan kelompok kontrol akan dibandingkan. Jumlah subjek penelitian ini adalah 12 mahasiswa; 6 mahasiswa sebagai kelompok eksperimental, dan 6 mahasiswa sebagai kelompok kontrol. Adapun tehnik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Sesi terapi kelompok dengan pendekatan kognitif tingkah laku ini dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur yang terdiri atas dua instruksi yaitu menjarang kemampuan akademik mahasiswa serta perilaku prokrastinasi akademik. Alat ukur ini berdasarkan modifikasi dari teori Solomon&Rothblum. Validitas pengukurannya berkisar 0.415 sampai 0.863. Reliabilitas alat ukur tersebut adalah 0.845 dan 0.729. Tehnik analisis yang digunakan adalah dengan pengujian statistik parametrik t-test.

Berdasarkan pengujian statistik parametrik t-test, setelah mahasiswa pada kelompok eksperimental ini diberikan intervensi dalam bentuk terapi kelompok dengan pendekatan kognitif tingkah laku, mahasiswa pada kelompok eksperimental mengalami penurunan derajat prokrastinasi akademik ($p < 0.05$) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah terjadi perubahan derajat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa pada kelompok eksperimental setelah diberikan intervensi CBT. Saran teoritis mengadakan penelitian dengan menggunakan metode time series untuk mengetahui menetap atau tidaknya perubahan NATs mahasiswa, dan melakukan penelitian lanjutan dengan mengembangkan metode intervensi lain, yang disebabkan oleh faktor selain takut gagal. Saran praktis dari penelitian ini adalah terapi dengan pendekatan kognitif tingkah laku dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik disebabkan oleh faktor takut gagal.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	11
1.3. Maksud dan Tujuan	11
1.4. Kegunaan Penelitian	12
1.4.1. Kegunaan Ilmiah	12
1.4.2. Kegunaan Praktis	13
1.5. Metodologi penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
2.1. Tinjauan Tentang Prokrastinasi Akademik	15
2.1.1. Sejarah Singkat Prokrastinasi	15
2.1.2. Pengertian Prokrastinasi	17
2.1.3. Penelitian tentang Prokrastinasi	19
2.1.4. Ciri-Ciri Prokrastinasi	21

2.1.4. Prokrastinasi Akademik	21
2.1.5. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik	22
2.1.5.1. Teori Psikodinamika	22
2.1.5.2. Teori Behavioral	23
2.1.5.3. Teori Kognitif dan Kognitif Behavioral	23
2.1.6. Prokrastinasi Akademik	24
2.1.7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi dan Menyebabkan Prokrastinasi Akademik	25
2.1.8. Akibat Prokrastinasi	28
2.2. Tinjauan Tentang CBT dalam Kelompok	28
2.2.1. <i>Cognitive-Behavioral Therapy</i>	30
2.2.1.1. Teori yang Mendasari CBT	30
2.2.1.2. Pendekatan Behavior	30
2.2.1.3. Pendekatan Kognitif	33
2.2.1.4. Integrasi Kognitif Behavioral: Bergerak Melampaui 'Kotak Hitam'	36
2.2.2. Beberapa Prinsip dasar CBT	37
2.2.3. ' <i>Levels</i> ' of cognition	41
2.2.4. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	47
2.2.5. Proses <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	50
2.2.6. Elemen-elemen dalam <i>Cognite Behavior Therapy</i>	52
2.2.7. Model CBT Umum mengenai Perkembangan Masalah	56
2.2.8. Asumsi-asumsi dari <i>Cognitive-Behavioral treatment</i>	58
2.2.9. Fase Proses Kelompok	60

2.3.	Batasan Dewasa Awal	64
2.3.1.	Ciri-Ciri Dewasa Awal	65
2.3.2.	Tugas Perkembangan Masa Dewasa Dini	70
2.3.3.	Masalah yang dihadapi pada Dewasa Awal	71
2.4.	Kerangka Pemikiran	72
2.5.	Asumsi Penelitian	81
2.6.	Hipotesis Penelitian	81
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		82
3.1.	Rancangan Penelitian	82
3.2.	Variabel Penelitian dan Definisi Konseptual & Definisi Operasional	83
3.2.1.	Variabel Penelitian	83
3.2.2.	Definisi Konseptual & Definisi Operasional	84
3.2.2.1.	Prokrastinasi Akademik	84
3.2.2.2.	Takut Gagal (<i>fear of failure</i>)	86
3.3.	Alat Ukur	87
3.3.1.	Kisi-Kisi Alat Ukur	87
3.3.2.	Data Pribadi dan Data Penunjang	89
3.3.3.	Sistem Penilaian Kuesioner Prokrastinasi Akademik	90
3.4.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	93
3.4.1.	Validitas Alat Ukur	93
3.4.1.1.	Validitas Kuesioner Kemampuan	94
3.4.1.2.	Validitas Kuesioner Prokrastinasi Akademik	94

3.4.2. Reliabilitas Alat Ukur	94
3.4.2.1. Reliabilitas Kuesioner Kemampuan	95
3.4.2.2. Reliabilitas Kuesioner Prokrastinasi Akademik	95
3.5. Populasi Sasaran dan Tehnik Penarikan Sampel	95
3.5.1. Populasi Sasaran	95
3.5.2. Karakteristik Populasi	95
3.5.3. Tehnik Penarikan Sampel	96
3.6. Prosedur Penelitian (Rancangan Treatment).....	96
3.7. Tehnik Analisis Data	99
BAB IV HASIL dan PEMBAHASAN	102
4.1. Gambaran Responden	102
4.1.1. Gambaran Responden Penelitian.....	102
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Kemampuan	102
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Prokrastinasi Akademik	103
4.1.4. Kelompok Eksperimental dan Kelompok Kontrol	106
4.2. Hasil Penelitian dan Pembahasan	107
4.2.1. Pembahasan Tiap Subjek	107
4.2.1.1. Subjek 1 (R.H.)	107
4.2.1.2. Subjek 2 (I)	109
4.2.1.3. Subjek 3 (R.G.)	110
4.2.1.4. Subjek 4 (Y)	111
4.2.1.5. Subjek 5 (N)	112
4.2.1.6. Subjek 6 (F.A.)	114

4.2.2. Pembahasan Dinamika Kelompok	115
4.2.2.1.Observasi dan Evaluasi Hasil Tiap Sesi	115
4.2.2.1.1.Observasi dan Evaluasi Hasil Sesi I	115
4.2.2.1.2.Observasi dan Evaluasi Hasil Sesi II	121
4.2.2.1.3.Observasi dan Evaluasi Hasil Sesi III	123
4.2.2.1.4.Observasi dan Evaluasi Hasil Sesi IV	126
4.2.2.1.5.Observasi dan Evaluasi Hasil Sesi V	128
4.2.2.1.6.Observasi dan Evaluasi Hasil <i>Follow Up</i>	130
4.2.3. Pembahasan Pengujian Statistik	131
4.2.3.1.Hasil Uji Statistik <i>t-test independen sample</i> Untuk Data <i>Pretest</i> Pada Kelompok Eksperimental dan Kelompok Kontrol	132
4.2.3.2.Hasil Uji Statistik <i>t-test paired sample</i> Pada Kelompok Eksperimental	135
4.2.3.3. Hasil Uji Statistik <i>t-test independen sample</i> Untuk Data <i>Posttest</i> Pada Kelompok Eksperimental dan Kelompok Kontrol	137
4.2.3.4.Hasil Uji Statistik <i>t-test paired sample</i> Pada Kelompok Kontrol	140
4.2.4. Gambaran Perubahan Derajat Prokrastinasi Akademik Pada Kelompok Eksperimental dan Kelompok Kontrol	141
BAB V KESIMPULAN dan SARAN	143
5.1. Kesimpulan	143
5.2. Saran Penelitian.....	144

5.2.1. Saran Teoritis	144
5.2.2. Saran Guna Laksana	144
5.2.2.1.Saran kepada MSCC	144
5.2.2.2.Saran kepada Mahasiswa	145

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

TABEL 1.1. Tabulasi Rata-Rata Mahasiswa Melakukan Prokrastinasi Akademik	5
TABEL 3.3.1. Skala Kemampuan Mahasiswa	88
TABEL 3.3.1.1. Area Indikator Prokrastinasi Akademik	88
TABEL 3.3.3. Skor Kemampuan Akademik	91
TABEL 3.3.3.1. Sistem Penilaian Item Positif	91
TABEL 3.3.3.2. Sistem Penilaian Item Negatif	92
TABEL 3.3.3.3. Skor Prokrastinasi Akademik	93
TABEL 4.1.1. Gambaran Responden Penelitian	102
TABEL 4.2.3.1. Hasil Uji Statistik <i>t-test independen sample</i> Untuk Data <i>Pretest</i> Pada Kelompok Eksperimental dan Kelompok Kontrol	133
TABEL 4.2.3.2.1. Hasil Uji Statistik <i>t-test paired sample</i> Pada Kelompok Eksperimental	136
TABEL 4.2.3.2.2. <i>Paired Sample Correlations</i> Pada Kelompok Eksperimental	136
TABEL 4.2.3.3. Hasil Uji Statistik <i>t-test independen sample</i> Untuk Data <i>Posttest</i> Pada Kelompok Eksperimental dan Kelompok Kontrol	138

TABEL 4.2.3.4.1. Hasil Uji Statistik <i>t-test paired sample</i> Pada Kelompok Kontrol	140
TABEL 4.2.3.4.2. <i>Paired Sample Correlations</i> Pada Kelompok Kontrol	140
TABEL 4.2.4. Gambaran Perubahan Derajat Prokrastinasi Akademik Pada Kelompok Eksperimental dan Kelompok Kontrol	142

DAFTAR SKEMA

Skema 1.1. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	7
Skema 1.5. <i>Pretest-Posttest, Nonequivalent Control Group Design</i>	14
Skema 2.2.1.3. Model Kognitif	34
Skema 2.2.1.4. Model Dasar Untuk <i>Cognitive Behavioral Case Conceptualization</i>	37
Skema 2.2.2. <i>The 'common sense' and cognitive model</i>	39
Skema 2.2.3. NATs, Das, dan <i>Core Beliefs</i>	47
Skema 2.2.7. Model CBT untuk Perkembangan Masalah ...	57
Skema 3.1. Rancangan Penelitian	83
Skema 4.1.2. Diagram Kemampuan Mahasiswa	103
Skema 4.1.3. Diagram Prokrastinasi Akademik	104
Skema 4.1.3.1. Gambar Pemetaan Responden	105

DAFTAR LAMPIRAN

- 3.1. Kuesioner Kemampuan Akademik
- 3.2. Kuesioner Prokrastinasi Akademik
- 3.3. Kuesioner Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik
- 3.4. Kuesioner Data Penunjang
- 3.5. Daftar Anamnesa
- 3.6. Surat Kesediaan
- 3.7. Kontrak Mengikuti Terapi Kelompok
- 4.1. Gambaran Responden Penelitian
- 4.2. Prosedur Pelaksanaan CBT
 - 4.2.1. Lembar Kerja (*worksheet*)
 - 4.2.2. Analisis Disfungsional
 - 4.2.3. Lembar Hasil Kerja Analisis SWOT Tiap Subjek
 - 4.2.4. Lembar Hasil Kerja Pembentukan Belief Baru Tiap Subjek
- 4.3. Uji Normalitas
- 4.4. Kuesioner Evaluasi Proses Pelaksanaan Terapi CBT Kelompok
 - 4.4.1. Hasil Evaluasi Terapi CBT Kelompok