

ABSTRAK

Judul penelitian ini adalah Perancangan dan Uji Coba Teknik Konseling Individual dalam Menurunkan Derajat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Magister Psikologi Yang Sedang Mengerjakan Usulan Penelitian di Universitas 'X' Bandung. Maksud dilakukannya penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang penurunan derajat prokrastinasi akademik sesudah mengikuti konseling individual. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat penurunan derajat prokrastinasi akademik yang terukur melalui area-area tugas akademik didalam mengerjakan usulan penelitian setelah menjalani konseling individual.

Sampel pada penelitian adalah tiga orang mahasiswa magister psikologi yang sedang mengerjakan usulan penelitian. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner prokrastinasi akademik yang dimodifikasi dari alat ukur procrastination assessmeny scale students (pass), terdiri dari 41 pernyataan. Validitas dan reliabilitas alat ukur dinilai dengan menggunakan teknik inter-rater/expert.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa derajat prokrastinasi akademik ketiga responden mengalami penurunan setelah mengikuti konseling individual. Penurunan derajat prokrastinasi akademik terlihat dari kemampuan mereka dalam melakukan problem solving, decision making dan planning.

Saran teoritis adalah sebaiknya mengatasi persoalan yang dapat berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik terlebih dahulu seperti halnya permasalahan yang berkaitan dengan kondisi keluarga, setelah itu dilakukan konseling mengenai prokrastinasi akademik dan konselor mengevaluasi pelaksanaan action plan lebih lanjut

Saran guna laksana dari penelitian ini Bagi mahasiswa magister, khususnya mahasiswa Magister Psikologi Universitas 'X' Bandung berusaha mengurangi perilaku menunda dengan cara mengaplikasikan proses-proses yang terjadi dalam konseling individual khususnya ketika mengerjakan usulan penelitian Saran bagi praktisi dibidang pendidikan, program konseling individual ini dapat digunakan untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik bagi mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik.

ABSTRACT

The title of this research is the design and Individual Counseling Testing Techniques in Reducing Degree of Academic Procrastination In Its Psychology Masters Student Working on Proposed Research at the University of 'X' Bandung. Purpose of this study was to gain an overview of academic procrastination degradation in Psychology Masters Students who are working in the University Research Proposal 'X' Bandung after individual counseling. While the purpose of this study was to determine whether there is a decrease in the degree of academic procrastination in university psychology master students 'x' Bandung measured through academic task areas within the proposed research work after undergoing individual counseling.

The sample in the study was three psychology masters student working on a research proposal. Measuring instrument used was a modified questionnaire of academic procrastination procrastination assessmeny scale measuring instrument students (pass), consists of 41 statements. The validity and reliability of measuring instruments valued using techniques inter-rater/expert.

The results showed that the degree of academic procrastination third of respondents experienced a decrease after passing through individual counseling. The decrease in the degree of academic procrastination looks of their ability to do problem solving, decision making and planning.

Theoretical suggestion is for student attempted to reduce delay behavior by applying the processes that occur in individual counseling, especially when working on a research proposal and counselors evaluate further the implementation of the action plan.

Applied suggestion is students attempted to reduce delay behavior by applying the processes that occur in individual counseling, especially when working on a research proposal. Suggestions for practitioners in the field of education, individualized counseling program can be used to overcome the problem of academic procrastination for students who do academic procrastination.

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN

DAFTAR ISI

DAFTAR BAGAN

DAFTAR TABEL

BAB I PENDAHULUAN

1.1.	Latar Belakang Masalah	1
1.2.	Identifikasi Masalah.....	13
1.3.	Maksud dan Tujuan Penelitian	14
1.3.1	Maksud Penelitian	14
1.3.2	Tujuan Penelitian.....	14
1.4.	Kegunaan Penelitian	14
1.4.1	Kegunaan Ilmiah.....	14
1.4.2	Kegunaan Praktis.....	15
1.5.	Metodologi Penelitian.....	15

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1	Bahasan Teoritis.....	16
2.1.1	Prokrastinasi.....	16

2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi.....	16
2.1.1.2 Prokrastinasi Akademik.....	19
2.1.1.3 Ciri-ciri Prokrastinasi	21
2.1.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	24
2.1.1.5 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik.....	25
2.1.1.6 Akibat Prokrastinasi.....	27
2.1.3 Konseling Individual	28
2.1.2.1 Definisi Konseling individual.....	28
2.1.2.2 Tahap-tahap Konseling Individual.....	28
2.1.2.3 <i>Helping Skill For Understanding</i>	33
2.1.2.4 <i>Problem Solving, Decision Making and Planning</i>	41
2.1.2.5 <i>The Rational Problem-Solving Process</i>	42
2.1.2.6 <i>Skill Required in Rational Problem Solving</i>	43
2.1.3 Masa Dewasa Awal.....	43
2.2 Kerangka Pikir.....	46
2.3 Asumsi Penelitian.....	60

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian.....	62
3.2 Variabel Penelitian dan Defini Konseptual & Definisi Operasional.....	63

3.2.1 Variabel Penelitian.....	63
3.2.2 Definisi Konseptual & Definisi Operasional	64
3.2.2.1 Prokrastinasi akademik	64
3.2.2.2 Konseling individual.....	65
3.3 Alat Ukur.....	65
3.3.1 Kisi-Kisi Alat Ukur.....	66
3.3.2 Data Penunjang.....	67
3.3.3 Sistem Penilaian Kuesioner Prokrastinasi Akademik.....	68
3.4 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	69
3.5 Karakteristik Subjek penelitian	69
3.6 Prosedur Penelitian.....	69
3.6.1 Rancangan Program Konseling individu.....	71
3.6.1.1 Tujuan Instruksional Umum.....	71
3.6.1.2 Tujuan Instruksional Khusus.....	71
3.7 Teknik Analisi Data	77

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1. Hasil penelitian.....	78
4.1.1. Gambaran Subjek.....	79
4.1.1.1. Kasus 1.....	79
4.1.1.1.1. Identitas.....	79
4.1.1.1.2. Anamnesa.....	79

4.1.1.2. Kasus 2.....	83
4.1.1.2.1. Identitas.....	83
4.1.1.2.2. Anamnesa.....	83
4.1.1.3. Kasus 3.....	86
4.1.1.3.1. Identitas.....	86
4.1.1.3.2. Anamnesa.....	87
4.1.2 Perbedaan Skor Perubahan Derajat Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Usulan Penelitian Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling	90
4.1.2.1. Kasus 1.....	90
4.1.2.2. Kasus 2.....	91
4.1.2.3. Kasus 3.....	91
4.1.3 Perbedaan Skor Area Tugas Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Usulan Penelitian Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling	92
4.1.2.1. Kasus 1.....	92
4.1.2.2. Kasus 2.....	96
4.1.2.3. Kasus 3.....	100
4.2. Hasil Evaluasi Sesi Terapi.....	104
4.2.1. Evaluasi per Sesi.....	104
4.2.1.1. Evaluasi per Sesi Klien 1 (VM).....	104
4.2.1.2. Evaluasi per Sesi Klien 2 (NL)	108
4.2.1.3. Evaluasi per Sesi Klien 3 (RR)	111

4.2.2. Evaluasi Sesi Terapi Secara Keseluruhan.....	114
4.2.2.1. Evaluasi keseluruhan kasus 1 (VM)	114
4.2.2.2. Evaluasi keseluruhan kasus 2 (NL)	115
4.2.2.3. Evaluasi keseluruhan kasus 3 (RR)	115
4.3 Pembahasan.....	116
4.3.1 Pembahasan Kasus 1 (VM).....	116
4.3.2 Pembahasan Kasus 2 (NL).....	123
4.3.3 Pembahasan Kasus 3 (RR).....	130
4.4 Perbandingan Kasus.....	135
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	137
5.1 Kesimpulan.....	137
5.2 Saran.....	138
5.2.1. Saran Teoritis.....	138
5.2.2. Saran Praktis.....	138
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR RUJUKAN	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Tabulasi Rata-rata Mahasiswa Magister Melakukan Prokrastinasi Akademik.....	11
Tabel 3.1 Area dan indikator Prokrastinasi Akademik.....	66
Tabel 3.6 Rancangan Program Konseling.....	73

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Pikir	60
Skema 3.1 Rancangan Penelitian.....	63

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1	Gambaran perubahan derajat prokrastinasi akademik dalam mengerjakan Usulan Penelitian sebelum dan sesudah sesi konseling kasus 1.....	90
Diagram 4.2	Gambaran perubahan derajat prokrastinasi akademik dalam mengerjakan Usulan Penelitian sebelum dan sesudah sesi konseling kasus 2	91
Diagram 4.3	Gambaran perubahan derajat prokrastinasi akademik dalam mengerjakan Usulan Penelitian sebelum dan sesudah sesi konseling kasus 3	91
Diagram 4.4	Gambaran Perbedaan Skor Area Tugas Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Usulan Penelitian Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling Kasus 1	92
Digram 4.5	Gambaran Perbedaan Skor Area Tugas Mencari Sebelum dan Sesudah Sesi Konselin Kasus 1.....	93
Digram 4.6	Gambaran Perbedaan Skor Area Tugas Membaca Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling Kasus 1.....	94
Digram 4.7	Gambaran Perbedaan Skor Area Tugas Mengerjakan UP Sebelum	95

dan Sesudah Sesi Konseling Kasus 1.....	
Digram 4.8 Gambaran Perbedaan Skor Area Tugas Pertemuan dengan Pembimbing Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling Kasus 1.....	95
Digram 4.9 Gambaran Perbedaan Skor Area Tugas Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Usulan Penelitian Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling Kasus 2.....	96
Digram 4.10 Gambaran Perbedaan Skor Area Tugas Mencari Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling Kasus 2.....	97
Digram 4.11 Gambaran Perbedaan Skor Area Tugas Membaca Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling Kasus 2.....	98
Digram 4.12 Gambaran Perbedaan Skor Area Tugas Mengerjakan UP Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling Kasus 2.....	99
Digram 4.13 Gambaran Perbedaan Skor Area Tugas Pertemuan dengan Pembimbing Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling Kasus 2.....	99
Diagram 4.14 Gambaran Perbedaan Skor Area Tugas Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Usulan Penelitian Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling Kasus 3.....	100
Digram 4.15 Gambaran Perbedaan Skor Area Tugas Mencari Sebelum dan	101

Sesudah Sesi Konseling Kasus 3.....	
Digram 4.16 Gambaran Perbedaan Skor Area Tugas Membaca Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling Kasus 3.....	102
Digram 4.17 Gambaran Perbedaan Skor Area Tugas Mengerjakan UP Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling Kasus 3.....	103
Digram 4.18 Gambaran Perbedaan Skor Area Tugas Pertemuan dengan Pembimbing Sebelum dan Sesudah Sesi Konseling Kasus 3.....	104

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A – Kuesioner Prokrastinasi Akademik

Lampiran B – Data Penunjang

Lampiran C - Tabel Rencana Pelaksanaan konseling Individual

Lampiran B – Data Penunjang

Lampiran C - Tabel Rencana Pelaksanaan konseling Individual

Lampiran D – Daftar Riwayat Hidup

Lampiran E - Informed Consent

Lampiran F - Angket Evaluasi Sesi

Lampiran G - Angket Evaluasi Konseling Keseluruhan

Lampiran H - Verbatim Konseling Kasus